

## Jeśli dobrze się bawisz

---

Czasem jest w porządku poczuć odrobinę szczęścia czy przyjemności.



udniowa sjesta - Kotek "odpuścił"

Poł



Czasem jest w porządku poczuć odrobinę szczęścia czy przyjemności. Niektórzy myślą, że szczęście czy przyjemność nie mają nic wspólnego z życiem duchowym. Albo czują się winni, myślą, że nie zasługują na nie, że coś jest nie tak, kiedy są szczęśliwi. Wiem, że to nieprawda, ale pamiętam, że czytałem, że to definicja purytańskiego chrześcijaństwa, bardzo ascetycznej i bardzo niewesołej miłości. W XVII wieku panował strach, że ktoś, gdzieś może być szczęśliwy! To był ruch antyprzyjemnościowy. Odrzuć przyjemności na tym świecie i czekaj na przyjemności w następnym życiu. To była antyprzyjemność. Jest w tym rozumowaniu coś bardzo dziwnego.

Warto zrozumieć, że ważne jest to: poczułeś przyjemność, zadowolenie i spełnienie, gdy naprawdę odpoczywałeś przez weekend. Możesz po prostu usiąść i się odprężyć. Zasługujesz na to. Po prostu ciesz się tym momentem i odnajduj przyjemność. To jest proste. Kiedy twój umysł

zaczyna reagować na to odczucie, znaczy, że nie jest przyzwyczajony do takiego rodzaju przyjemności.

Zauważyłem, że kiedy podróżuję, pierwszej nocy w nowym domu czy hotelu nigdy nie śpię dobrze. Nawet jeśli wiem, że dookoła są ludzie, których znam, przyjaciele. Że jest bezpiecznie. Ale mam przecież nowe łóżko, jestem w nowej sytuacji. Drugiej nocy jestem znacznie bardziej zrelaksowany. Trzeciej nocy jest już jak we własnym łóżku. To jest przykład trzech faz: rozpoznawania, zaznajomienia się i łatwości. Ale za pierwszym razem, kiedy dopiero zapoznacie się z tym miejscem, myślicie: „Co to za miejsce, czy oni chcą mnie tu? A może pozbawią wszelkich dóbr i wychodząc stąd zostanę biedakiem?”.

Zawsze istnieje pewien rodzaj napięcia, ale kiedy poznaje się miejsce, stajemy się coraz bardziej zrelaksowani dzięki rozpoznaniu. Zyskujesz rozpoznanie i zaznajamiasz się z miejscem, i jest tu tak wielu twoich przyjaciół. Później jest ci łatwo i przyjemnie tu przebywać. W ostatniej fazie, kiedy z łatwością przebywasz w danym miejscu, możesz się odprężyć i cieszyć przyjemnością.

To jedna z przyczyn pojawiania się przyjemności. Odpręż więc umysł, ciesz się tym. Czasem przyjemność w medytacji staje się bardzo silna. To jedna z tych rzeczy, które są poza kontrolą. Fajnie nie mieć kontroli, jeśli się dobrze bawimy. Odpuśćmy

Przestańmy być takimi maniakami kontrolowania. Ludzie są o wiele bardziej zdolni do kontrolowania negatywnych rzeczy. Ciągłe się zastanawiają, jak naprawić problemy. **Dlatego gdy nie mają problemu do naprawienia, przeraża ich to.** Niektórzy z nas są w pięknych związkach, wspaniale z kimś spędzają czas, ale i tak węszą gdzieś problem. To z pewnością to, co nazywa się – fear of missing out – lęk przed pominięciem: „Może coś jest nie tak, pewnie coś mnie w życiu omija”.

Czasem się boimy, więc po prostu się odprężmy i cieszymy. A przede wszystkim nie niszczy, nie pozbawiamy się szczęścia, które czasami przychodzi. Można zyskać wiele psychologicznych odpowiedzi podczas badania dlaczego tak się dzieje, że gdy czujemy odrobinę szczęścia, nie chcemy go i staramy się je zniszczyć.

**Pozwólmy przyjść szczęściu, prędzej czy później i tak ono odejdzie.** Czasem pytam: „- Jak się dzisiaj czujesz? - Czuję się dobrze.

- Nie martw się, to nie potrwa długo, pozwól dobremu samopoczuciu przeminąć samoistnie. Nie musisz nic z tym robić”.

**Innymi słowy, po prostu odpuść jak ten kotek na fotce.**

|| jeszcze coś - żeby odpuścić trzeba odrobiny szczęścia i radości. **Jeśli dobrze się bawisz, jeśli dobrze się ze sobą czujesz i jesteś szczęśliwy, odpuszczanie przychodzi łatwo.**

Nie musisz walczyć i się starać, kiedy jesteś zadowolony.





Autor: Marcin Sznajder

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)