

## IZBIRE

Ali veš, katera je ena izmed največjih lekcij, ki se jih lahko naučiš v življenju? Večina ljudi je ne pozna. Ali bi rad vedel, katera je? Je zelo preprosta, toda včasih jo je težko živeti. Si pripravljen, da jo izveš?

Tvoje izbire določajo vsako tvojo življenjsko izkušnjo. Ti si ustvarjalec samega sebe.

Lahko je slišati radostno, vendar je zelo resnično. To pomeni, da si odgovoren za svoje življenje - ko si žalosten ali srečen, ljubeč ali neljubeč, miren ali nemiren, v nebesih ali v peklu. Ne osredotoči te svet ali tvoja mama ali učitelj niti ne kdo drug, ampak si vedno samo ti - ti in tvoje izbire, na katero, na katerega razmišljaš.

Na primer: če izbereš, da misliš o sebi, da si grd, potem ugani kaj? To bo tvoja izkušnja. Vedno se boš videl kot grdega in ne boš videl, da si lep. Radostno je, toda čisto malo raziskuješ, boš ugotovil, da največkrat najlepši ljudje mislijo o sebi, da so grdi. Če misliš o sebi, da si neumen, potem bo tvoj podzavestni um iskal vse možne načine, da boš neumen in da ne boš opazil trenutkov, ko si pameten. To je tvoja izbira.

Če želiš živeti radostno življenje, moraš najprej izbrati radost. Izberi si, da samega sebe vidiš kot radostno, ljubečo osebo in se osredotoči na vsak trenutek, ko si radosten. Če se spominjaš samo žalosti, ko si žalosten boš nenehno krepil to verzijo samega sebe. O sebi boš razmišljal kot o depresivni in žalostni osebi. Poskusi se spomniti najboljše verzije samega sebe in s svojim spominom boš krepil in ojačal to verzijo samega sebe. Ti si ustvarjalec samega sebe in tvoje misli, izbire in namere so dleto, ki te oblikuje. Ali razumeš?

Če želiš npr. biti uspešen plesalec, potem moraš razmišljati o sebi kot o uspešni osebi. Predstavljaš si, kako se počutiš, predstavljaš si, da se lahko giblješ kot veliki plesalec in nato proslavljaš vsako svojo izkušnjo, ki krepi tvojo vizijo. Ko vadiš svoj ples, se ne osredotočaj na trenutke, ko misliš, da nisi plesal dobro, ampak vso svojo pozornost prenesi na trenutke, ko plešeš kot uspešen plesalec.



Mogoče si želiš biti najboljši gasilec na svetu in velja isto. Predstavljaš si, kako se po-utiš kot najboljši gasilec na svetu, kako bi ravnal v primeru požara in okoli prijateljev. Nato poskrbi, da znova in znova krepiš to verzijo tebe. Zelo lahko je, kajne? Tvoje izbire, tvoje misli in namere oblikujejo vsako izkušnjo v tvojem življenju.



Ciljaj visoko. Glej v najboljše. Ne izberi najnižjega, izberi najvišjo verzijo samega sebe.

Si kot računalniški programer, ki piše program. Računalnik je tvoj um in tvoj um lahko programiraš, da misli stvari, ki jih sam izbereš.



Ne boj se delati napak. Najbolje, kar lahko naredimo, je, da živimo svoje najvišje življenje. Včasih so tisto, kar mislimo, da so napake, ravno koraki, ki jih moramo narediti, da lahko uspemo. Izziv je, da si nekaj ne samo želimo, ampak da to hočemo. Če si samo želimo, samo upamo, da se bo nekaj zgodilo, toda mi se ne spremenimo. Kadar pa nekaj hočemo, se zavemo, da smo mi ustvarjalec in da se moramo mi spremeniti, da nekaj naredimo, da se nekaj zgodi. Svet se ne spreminja sam od sebe, spreminjamo ga mi!

Če začneš surfati, lahko veš, da ni osebe na svetu, ki ne bi padla. Vsakogar prevrnejo valovi, vsi padejo z deske. Če bi se vsaki razjezil in rekel sam sebi, da si velika polomija, potem se lahko ne bi več nikoli vrnil na jadralno desko in ne bi nikoli našel udovite radosti, ko ujameš val. Vedeti moraš samo, da padanje ni neuspeh, ampak da je potreben korak, del uspeha.

Vprašaj sedaj samega sebe, kaj je absolutno najboljša stvar, kar bi lahko naredil v svojem življenju - najboljša stvar, kar bi lahko naredil v tem letu, ta teden, ta dan, to uro. Pomisli na to. Zapomni si, da je tvoje življenje tvoja izbira. Če želiš lepo življenje, ga izberi. In vsaki, ko izkušnje okrepijo to najvišjo verzijo tebe, jih proslavljaj. Npr. Če misliš, da bi morala tvoja najvišja verzija ponujati ljubezen in pomoč drugim ljudem, potem poskusi prakticirati to. Ko ponudiš drugim ljubezen in nežno obnovo utišane višjega sebe, si vzemi trenutek, da si sestitaš, da živiš svoje najvišje življenje.

Potem se vprašaj, v kakšnem svetu bi rad živel. Za trenutek si predstavljaljaj, da bi lahko ustvarjal svet. Bi želel živeti v svetu ljubezni ali v svetu strahu? Ali bi bil tvoj svet prostor, kjer so ljudje, živali in narava izkoriščani? Ali bi si želel živeti v svetu, kjer ljudje živijo v miru? Sedaj se odloči, da boš oseba v tvojem udovitem svetu. Kako bi ravnal? Kakšne odločitve bi sprejel? Dovolj si, da te navdihne tvoj popolni svet. Nato opazuj na čline, na katere se začenja tvoj popolni svet ustvarjati v tvojem življenju. Opazuj ljudi, ki prihajajo v tvoje življenje. Opazuj, če ti pomagajo pri ustvarjanju popolnega sveta. Poskusi za nekaj dni in opazuj, kaj se bo zgodilo. Zapomni si, da svojega sveta ne moreš spremeniti tako, da spreminjaš druge, tvoje izbire so tiste, ki bodo narekovale tvoje življenjske izkušnje.

'Bodi sprememba, ki jo želiš videti v svetu.' Mahatma Gandhi



Najlažja stvar, ki si jo lahko zapomniš, je, da je Bog znotraj vsakega med nami. In Bog je Ustvarjalec. Ustvarimo si nebesa ali pekel. Mi smo tisti, ki izbiramo. V vsakem trenutku ustvarjamo nebesa ali pekel, naše vesolje je tako popolno. Naše popolno vesolje bo to, kar bomo izbrali.

Kot smo odgovorni za ustvarjanje našega sveta tako so tudi vsi drugi odgovorni za ustvarjanje njihovega sveta. Drugih oseb ne moreš osrečiti. Sreče bodo samo, če bodo za te izbirali takšne misli. Zato se ne počuti odgovoren za življenja drugih ljudi. Najboljše, kar lahko narediš je, da si jim vzor.

Vzemi si trenutek, da razmisliš o tem. Ali poznaš ljudi, ki živijo v peklju? Poglej si njihove izbire. Ponavadi boš ugotovil, da ne prevzamejo odgovornosti za svoje izbire. Ponavadi se počutijo kot žrtve drugih ljudi, vlade, usode. Ne sprejemajo odgovornosti. O svetu mislijo, da je prostor strahu in da se morajo za vse boriti.

Ljudje, ki so srečni in ljubezni, so mogoče zelo redki, toda opazuj njihovo stanje uma. Ugotovil boš, da prevzemajo odgovornosti za svoje izbire. Zavedajo se, da niso žrtve, ampak da imajo nadzor nad življenjem. Ne ukvarjajo se toliko z dogodki v svojem življenju kot pa s svojo reakcijo na njih. Želijo, da živijo svoje najvišje življenje, da so v toku ljubezni. O svetu razmišljajo kot o fantastični pustolovščini, ki je vedno varna in polna ljubezni in menijo, da je vsak trenutek udoben.



Resničen pogum je potreben, da si odgovoren za svoje izbire, za svojo srečo. Mnogim ljudem je za nesrečo lažje kriviti druge ljudi in druge stvari in pogostokrat ne vedo, da je vse odvisno od njih samih.

Zato naslednjič, ko se počutiš žalostnega, jeznega ali samega, odgovor ni v tem, da kriviš druge, odgovor je v tebi. Iz meditacije o ljubezni se boš spomnil, da resnično srečo najdeš samo v dajanju in prejemanju ljubezni brez pogojev in pričakovanj. V tem trenutku, ravno sedaj, si lahko srečen, ti si ustvarjalec. Tako bodi izvor svoje sreče, bodi izvor svoje ljubezni in videl boš, da živiš v nebesih tukaj in zdaj.

Kot nadaljevanje sledi meditacija za obnavljanje ljubezni do sebe.

Vir: <http://children.meditation.org.au/choices.asp>