

JEZA IN JEZNI ZMAJ

Ali si kdaj jezen? Kdaj si se nazadnje razjezil? Kaj narediš, če si jezen?

Vsi smo lahko kdaj jezni. Ni nam narobe s tem, da smo jezni. Ko smo jezni, naj bi samo prepoznali svoje občutke in jih obvladali. Slabo je, če v jezi izrečemo drugim besede, ki jih ranijo in to kasneje obžalujemo ali če smo v jezi drugače nasilni do drugih. Ko smo polni jeze, se ne počutimo dobro, zato je dobro poznati načine, kako lahko svojo jezo umirimo.

Ko smo jezni, je to signal, da pogledamo navznoter in da vidimo, kaj potrebujemo, da se bomo bolje počutili. Sami smo tisti, ki naj bi poskrbeli za svoje občutke. Sami smo tisti, ki imamo izbiro, kaj narediti s svojo jezo. Vedno obstaja način, kako se lahko počutimo bolje. Naša možnost se kaže v tem, da imamo izbiro glede vsega v vsakem trenutku.

Predstavljaš si, da znotraj tebe prebiva zmaj. To je zmaj, ki zelo rad spi v svoji jami. Kadar si jezen, se zmaj prebudi in začne jezno pihati ali bruhati ogenj. Tvoja naloga je, da ga pomiriš, da ni škodljiv. To storiš tako, da se z njim pogovoriš in ugotoviš, kaj potrebuje, da bi se bolje počutil. Ko veš, kaj potrebuje, je vse ostalo enostavno, saj mu podariš to, kar potrebuje, da je lahko zadovoljen in se vrne v svojo luknjo. Za tem lahko opaziš, da je tvoja jeza izginila.

Ko boš naslednjič jezen, se spomni na svojega zmaja in se pogovori z njim!



Kot nadaljevanje sledi meditacija 'Umiri jeznega zmaja'.