

## Milyen intimitást élvezhetnél, ha nem létezne a szükség?

Észrevetted, hogy vannak dolgok, amiket kértél az életedben és elég gyorsan meg is jelentek?

És máskor meg nem jelennek meg közel sem olyan gyorsan?

Észrevetted, hogy nagyon sok minden, ha nem is minden, ami nem jelent meg olyan könnyen, azok valójában olyan dolgok, amelyekhez ragaszkodsz, hogy meglegyen és tényleg nem szükségesek számodra?

Személy szerint én akkor már párkapcsolatban voltam, amikor szükségem és vágyam is volt arra, hogy a partnerem jobban szeressen, jobban törődjön velem, többet adjon nekem, és valahogy ez az egész csak nem történt meg. Nem számított, hogy mit csináltam – beszélgetés, konzultációk, próbáltam mindent. Az egyetlen dolog, ami megváltoztatta ezt, hogy túljutottam a szükségesen. Amikor már nem volt meg bennem ezeknek a dolgoknak a szükségessége, hogy megkapjam őket, hirtelen elkezdtek megjelenni és megkaptam amit gondoltam, hogy szükséges számomra, és képes voltam ezeket befogadni és élvezni teljes hálával.

Akár a pénz szükségéről van szó, arról, hogy meg kell találnunk a tökéletes párkapcsolatot, karriert vagy, hogy a partnerünk illetve családtagunk még jobban szeressen minket, jobban megértsenek, jobban és többet törődjenek velünk, mi van, ha a szükségesen túllépve invitálhatunk meg valami mást az életünkbe?

Hogyan kezdjük ezt el?

Egy dolog, amire újra és újra rájöttem, hogy csak akkor van a szükség érzete, amikor azt te nem adod meg saját magadnak. És abban a másodpercben, amikor hajlandó vagy megadni ezt önmagadnak, azt, amiről azt gondoltad, hogy szükséges számodra, abban a másodpercben meg is jelenik!

Hányszor gondoltad azt az életed során, hogy szükséged van egyfajta párkapcsolatra? Majd amikor már kerested hosszú ideje és nem sikerült megtalálni, amit keresel, azt mondod: "Tudod mit? Befejeztem, hogy párkapcsolatot keressek! Nincs rá szükségem!

Nem érdekel többé, hogy van vagy nincs párkapcsolatom! Egyszerűen csak élni és élvezni fogom az életemet!”

Majd 3 nappal később vagy 3 perccel később valaki megjelenik, és azt mondja: “Kész vagyok arra, hogy párkapcsolatban legyek veled.”

És ez mindennel így van, amit csak kértél?

Amikor hajlandóak vagyunk azon túllépni, hogy szükségünk van bármire vagy bárkire, az a valós kezdete annak, hogy meginvitálod az intimitásnak azt a fokát, ami eddig még nem létezett.

Legtöbbször, amikor az emberek az intimitásról beszélnek, akkor valójában a szexről beszélnek vagy egy szoros párkapcsolatról. De az a fajta intimitás, amire én invitálalak itt, hogy felfedezd, az nem a szexről szól egyáltalán. Az arról szól, hogy jelen vagy önmagaddal. Arról, hogy törődsz önmagaddal, kedves vagy és nagylelkű magaddal, amikor hajlandó vagy ezt birtokolni önmagaddal, és megengeded ezt másokkal szemben is, nem számít, hogy milyen kapcsolatról van szó.

Milyen lenne, ha hajlandó lennél kinyitni az ajtót egy olyan fokú intimitásnak önmagad felé, ami lehetővé tenné, hogy a szükségesen túli valóságból működj – akár a szükség, mint visszaigazolás, szerelem illetve annak a szüksége, hogy falakat le vagy felhúzzunk olyan emberekkel szemben, akik nem kedvesek veled?

Kezdd el feltenni ezt a kérdés naponta magadnak:

Ha tényleg nem lenne semmire szükségem most, akkor mi más lehetne az életemben?

Amikor elkezded felfedezni, hogy a szükség, amiről eddig azt gondoltad, hogy jelen van, már nincs ott, akkor már mindent meg tudsz teremteni, amit választani szeretnél.

Ha nem lenne szükséged semmire, mennyivel több öröm lehetne jelen az életedben?

Mi jelenhetne meg az életedben, ami eddig nem bukkant még fel?

dr. Dain Heer

Forrás: <http://www.yourtango.com/experts/dain-heer/going-beyond-need-and-intimacy>

Fordította: Kozák Anikó