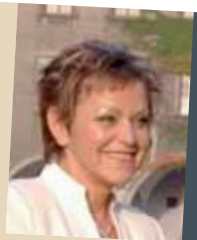


Święta, prezenty i święty spokój, czyli o tym, czego życzymy sobie i sobie nawzajem



Irena Sowińska

Prezent

„Dawno, dawno temu w górach Tybetu, zebrali się mędrcy tego świata znający tajemnicę człowieka. Wiedzieli, że czasami ludzie robią rzeczy straszne i wykorzystują ową potęgę przeciwko sobie.

Postanowili więc ukryć moc człowieka przed nim samym. Długo medytowali, dyskutowali, szukając najlepszego miejsca na świecie.

Jeden z mędrców powiedział: ukryjmy tę moc w najgłębszej kopalni świata, zasypmy ją kamieniami i ogromnymi głazami – człowiek jej tam nie znajdzie. Ale inni kręcili głowami, mówiąc: człowiek to arcyciekawe stworzenie, lubi badać głębokie pieczary – z pewnością ją tam znajdzie.

Drugi mędrzec powiedział: ukryjmy moc człowieka na dnie najgłębszego oceanu, postawmy na straży żarłoczne ryby i niebezpieczne prądy – nie znajdzie jej. Ale inni stwierdzili: i tam zagoni człowieka ciekawość i chęć przeżycia przygody – znajdzie ją.

Następny radził, aby moc człowieka umieścić na szczycie największej góry, zasypać ją śniegiem, zakuć w wiecznym lodzie, na straży postawić wicher i mróz – ale i te przeszkody zdawały się być zbyt małym wyzwaniem dla niepokromionej żądzy zdobywania, od wieków mieszkającej w ludziach.

I kiedy zadawało się, że nie ma już takiego miejsca, gdzie można by ukryć ludzką moc, najstarszy z mędrców powiedział: ukryjcie tę moc w samym człowieku i tam na pewno nie będzie jej szuka! Do głowy mu nie przyjdzie, że wszystko, co najwspanialsze ma właśnie w sobie.

Tak też i uczynili.” (*przypowieść tybetańska*)

Zróbmy sobie prezent na nadchodzące święta, już dziś i obdarowujmy się nim każdego dnia.

Poszukujmy naszej wewnętrznej mocy, opiekując się sobą, darując sobie deficytowe dobro, jakim jest czas. „Przeszłość jest historią, przyszłość tajemnicą, a chwila obecna darem.”

Sposobem obdarowywania siebie i innych jest uważna obecność w danej chwili życia, jak pisze prof. Jon Kabat-Zinn. „Gdziekolwiek jesteś, bądź”.

Nie przypadkiem w języku angielskim terażniejszość określa się słowem the Present – PREZENT.

Zrób eksperyment:

- wypij świadomie filiżankę kawy, delektując się jej aromatem,
- zachwyć się zapachem mroźnego poranka,
- poczuj strumień wody na swoim ciele podczas porannej kąpieli,
- przytul dziecko, posłuchaj co ma do powiedzenia,
- popatrz komuś głęboko w oczy,
- poczuj przyjazny dotyk dłoni drugiego człowieka,
- zjedz świadomie lunch,
- poćwicz jogę i nie daj się wpędzić w tryb automatycznego pilota.

Celebruj życie.

Nie czekaj na święta już dziś zrób kilka małych rzeczy, które czynią wielką różnicę.

- podążaj za swoimi odruchami serca
- zadzwoń do kogoś, kto był dla ciebie miły i pozdrów go,
- powiedz komuś bliskiemu, że go kochasz,
- wyślij komuś miłą kartkę z pozdrowieniami,
- uśmiechnij się do kogoś, -
- zapytaj kogoś jak się czuje, co u niego słychać?
- pomóż komuś w realizacji projektu,
- daj kwiaty (może dziecku?),
- zrób dobry uczynek incognito,
- postaw komuś kawę,
- powiedz komuś, jak wiele wniósł w twoje życie,
- powiedz komuś komplement,
- podaruj komuś jakiś miły drobiazg...

Nadchodzi czas prezentów i myślę, że nasza uważna obecność z bliskimi podczas tych Świąt będzie największym prezentem jaki możemy podarować sobie i innym. Bo kto wie czy jeszcze będziemy mieli szansę się znów spotkać?

I w każdej chwili naszego życia możemy czerpać z mocy, którą mamy w sobie.

I to jest ten najpiękniejszy PREZENT.

Irena Sowińska - coach, trener, autor projektów szkoleniowych,
m.in.: nowego projektu „Prosperitycoaching”[™]

