

Szepes Mária mantrái kapcsán

2013.11.11.

Utolsó frissítés 2013.11.11.

Szepes Mária néni szerelmi mantrái kapcsán Szepes Mária, azaz sokunk Mária nénije, spirituális tanítómestere emlékéért és hozzám szóló szavait egyaránt a szívemben, elmémben őrzöm, amíg csak élek. Az első szóbeli találkozásunk életem egyik válságpontjánál történt. Teljesen sakk-matt helyzetben éreztem magam, és nem láttam a kiutat egy súlyos magánéleti (párkapcsolati) problémámból. Mária néni akkor azt mondta nekem: „Mária, befelé és felfelé mindig van út”.

Azóta én is ezt mondom azoknak, akik megrekednek valamiben, és gyakorta biztatom magamat is ezzel a mantrával. A mantra mágiája

Mert az ilyen mondatok önbeteljesítő energiává válnak életünkben, ha mint a lélegzést úgy gyakoroljuk, és olyan automatikusan használjuk őket a mindennapjaiban is. A másik jókívánság mantrát már az egyik mágia könyvébe írta nekem Mária néni dedikálásképpen. A könyv itt van előttem most is, amikor ezt a cikkemet írom, így a mostani írásomat Szepes Mária ihletésével ajánlom mindenkinek. A könyv első belső oldalán – az akkor már 90 év körüli Szepes Mária író - megélt tapasztalatainak birtokában leírt ajánlása nekem, így szól: „Máriának – hogy varázsolni tudjon a könyv mantráival” Szerető Szepes Mária 1999. II. 26. (a születésnapomon) A könyv, amiről szó van: A szerelem mágiája

Nézzük meg tehát most, hogy milyen „mantrákról” írt Szepes Mária író, és hogy mi hogy állunk ezekkel a gondolatokkal és érzésekkel magánéletünkben. Bors Mari: Kockáztass valódi szeretetet! >>

A mantra azt jelenti: varázsszó, varázsigé, amely köt és old.

Ösvallások rítusai, gyakorlata szerint a szóval ölni, gyógyítani, építeni és rombolni lehet. Ma már a mélypszichológia is alkalmazza a gyógyító szóterápiát. A soha ne kövesd el mantrái A harmonikus együttélés feltételei és mantrái két csoportba sorolhatók, az első: Amit soha ne kövessünk el

1. Ne higgyük, hogy ha létrejött a kapcsolat, akkor az már a happy end is egyben!

Nem, a munka még csak itt kezdődik el. A célba érkezéshez legfeljebb annyiban jutottunk közelebb, hogy elindultunk feléje. De minden pillanatban maximális lendülettel törekedünk, felismernünk, alkalmazkodnunk, áldoznunk és helytállnunk kell. Az ember és ember, a lélek és lélek közötti szédítő távolságot csak úgy tudjuk áthidalni, ha szüntelenül egymás felé hatolunk, mégpedig a fény terjedési sebességével. 2. Szavaink romboló hatása nyolc napon túl sem gyógyuló sebeket okozhat.

Ezek a sérülések sokszor veszedelmesebbek, mint a fizikai sebesülések. Az egyszer kiejtett szót soha többé nem vonhatjuk vissza.

Fekélyt (testit-lelkit) okozhatnak például a könnyörtelen durva kritizálások, a bántó, kíméletlen szavak, a minősítések, ítélezések. Még a játékos megalázásoktól is óvakodjunk, mert az ott kiejtett szavak is mélyre hatolhatnak, és megfogannak, majd pedig előjöhethetnek egy későbbi konfliktusban vagy feszült pillanatban. Az olyan szavakat, mint például megcsalás, elhagyás, válás, halál, egymás valamikor elvesztésének fantomképeit, ne vetítsük előre. Ezek a szavak a tudattalant izgatják, és elindulhatnak tragikus megvalósulásuk útján, ha nem alakítjuk át őket idejében a bennünk lévő gondolatokkal és érzésekkel együtt. Ha nem tudjuk magunk megoldani a bennünk lévő bizonytalanságot, forduljunk szakemberhez, vagy olyan mély meditatív módszerekhez, melyek segítenek bennünket a tisztán látásban, tisztán érzésben. 3. Ne kezeljük le a másikat!

Ne kicsinyeljük, ne nevéssük ki a képességeit, ne blamáljuk se önmaga, se mások előtt… Az önérzetében sértett ember bármilyen örültre is képes, hogy bebizonyítsa erejét. Sokszor akár hírhedtté is teszi magát, vagy ön-és mást pusztító tevékenységekkel akarja felhívni magára a figyelmet, ha jobbat nem tud. 4. Ne poénkodjunk felette!

Gúnyolódás, irónia, poénkodás, cinizmus, akár a mások, akár a saját kútfejünkből a párunkra vagy a kapcsolatunkra vonatkoztatva szintén gyilkos méreg. Jópofának lenni komoly érzelmi kapcsolatunk fölött méltatlanná teszi a társunkat, a kapcsolatunkat, de saját magunkat is. Megalázó helyzet, amit nem lehet soha elfelejteni. 5. Ne a kívüllágnak akarjunk megfelelni!

A kívüllág véleményétől való félszeg függés, a házassági, párkapcsolati szövetséget súlyos veszélybe sodorhatja. Ha folyton arra figyelünk, hogy mit szólnak a cimborák, a szüleink, a munkatársaink, a lakótársaink ahhoz az emberhez, aki velünk van, csúszós versenypályává degradálhatja a kapcsolatunkat a másik számára. Ilyenkor sajnos sokszor bonyolódunk valami hazug történetbe vagy újabb és újabb méltatlanul megalázó helyzetbe.

Már csak attól, ha például a férfiak a haverok miatt sokáig kimaradnak, vagy a nők a barátnőiknek fecsegik el hálószerbeszédjeiket, magatartásbeli hűtlenséget követnek el. Harag, durvaság és bíraskodás 6. Egymás előtt se mutakozzunk durván, ápolatlanul!

Ne mondjunk le az esztétikai igényünkről és a minőségi kapcsolatról a fizikai, érzelmi, szellemi és spirituális szintjeinken se. Előfordulhat, hogy letaglóz egy betegség, vagy nagyon kimerültek vagyunk, és persze az is, hogy csak lustulni vágyunk. Ezekon kívül külsőnk és belsőnk legyen mindig ápolat és rendezett. Ahogy a mocskos, mosdatlan, közönséges szavak, úgy a gusztustalan megnyilatkozások is kórokozó vírusai lehetnek az együttélésnek, és „felejtethetetlen élményeiket” bármikor egymás orra alá is dörgölhetjük, miközben emlékezetünkben is erjedő, bűzlő nyomot hagy. 7. Ne legyünk egymás bírálóivá és áldozataivá!

Ha társunk valami botlást követ el, ne kezdjünk bele a vérbíró, vádaskodó, támadó és a másik oldalon a mellébeszélő, védekező, visszahúzó emberi játszmákba! Szemrehányások özönvizében elkopik minden saját jóézés és

lelkiismeret, és messze sodródhatunk egymástól. Ide tartozhat még az is, hogyha visszaélünk az egymástól intim-meghitt helyzetekben kapott információkkal, és konfliktus esetén mindazt, amit a lelkünkre bízott, kegyetlenül a fejére olvassuk. Ezek után már nem biztos, hogy őszintén kitárulkozik előttünk, és a kapcsolat egyik legfőbb mótelye máris létrejött. 8. Ne zárjuk a napot haragban!

Közismert mondás és gondolat. Minden emberi kapcsolatra igaz. Ha csak egy mód van rá, beszéljük meg a gondunkat az erőszakmentes kommunikáció azonnal gyógyító módszerével. Ön-üzenetek arról, hogy mit érzek, amikor a másik ezt vagy azt mondja, teszi, írja, gondolja. Hiteles megfogalmazások arról, hogy mik az én igazi belső igényeim és szükségleteim. Egyértelmű és egyszerű kérdés a másikhoz. Ne azt kérd, hogy mit ne, hanem, hogy mit igen. Tudni fogod, ha közel kerülsz a saját szükségleteidhez. Csodás gyógyulások forrása lehet, ha el tudjátok mondani mind a ketten, hogy mit érzetek, mik a szükségleteitek és mit kértek. Az első pontban azonban: amikor te ezt és ezt csináltad, nem szabad ítélkezni és minősíteni, csak objektív megfigyeléseket jelezni vissza őszintén, még akkor is, ha neheze megy. Ha nem tudjuk azonnal, akkor minél előbb, mert a tüskék meggyűlhetnek, és ezáltal meggyűlöljük egymást! Figyeld a megfelelő pszichikai pillanatot, és szólj, amikor ihletett vagy, de hallgass, amikor nem! 9. Társaságban ne más nőket, férfiakat bámuljunk társunk közelében!

Sok szép (érdekes, vonzó, stb.) férfi és nő létezik még a világban a párunkon kívül is.

De semmiképpen se jó érzés a másiknak, ha jelenlétében másneműeket nézegetünk, gusztálgatunk, ha összevillan a szemünk másokkal. Sokszor ez tudattalan bennünk, sokszor tudatos provokáció is akár, és úgy fájhat a másiknak, mintha kést döfnénk belé. Ne legyünk csábítóak és elcsábulóak, ha már társunk van. A flört gyakran vezet olyan belső lazasághoz, melyből elindulhatnak az egymás megcsalásának szálai is akár. 10. Nem kell mindenben és mindig szorosan együtt lennünk!

A lélek is lélegezni akar néha, sőt bizonyos rendszerességgel is akár. Mennyi veszekedést megspórolhatnánk, ha hagynánk egymást menni, amikor a másik kicsit magában vagy másokkal és máshol szeretne lenni. Higgyétek el, hogy ha a kapcsolat jó és erős, akkor nyugodtan elengedhetitek a társatokat akárhova. Kémkedni és kérdezetni sem kell arról, hogy hol járt, merre volt, mit csinált. Hadd legyen időnként úgy is, hogy mi nem vagyunk vele. Boldogan fog hazajönni a fészekbe és hozzánk újra meg újra, ha időnként kiszállhat egy kicsit…

Fő a bizalom, és elérhető egyezségek létrehozatala a kapcsolaton belül is. Ne feledd a jelszót: Élni, és élni hagyni! 11.

Viszont ne építsünk külön baráti kört! Ne szöjünk külön kapcsolatokat!

Ez a megállapítás nem mond ellent az előző pontban felsoroltaknak.

Az, hogy külön megyünk vásárolni, néha sétálunk egy nagyot magunkban, vagy barátnőikkel megyünk moziba, barátainkkal mecsre, nem jelenti azt, hogy életünknek van olyan szelete, amit a másik egyáltalán nem ismer, ahová be se teheti a lábát, s ahol őt sem ismerik.

Az ilyen tendencia biztosan vezet szakadáshoz, váláshoz. Természetesen, ahol a két ember valóban „kinőtte egymást”, mert fejlődésükben, kibontakozásukban egymás gátjai, korlátai lettek, ott szükség is van a szakadásra, az elengedésre, és az új énünknek megfelelő új és más kapcsolatok hatékony és mielőbbi létrehozására, kialakítására. Ez azonban már választás és pszichikum kérdése.

Cikkem második részében azt olvashatják majd a kedves olvasók, hogy mik azok a „mantrák” és a cselekvő szeretet teendői, amiket viszont soha ne mulasszunk el a párkapcsolatunkban. Sok sikert a gyakorláshoz és a tudatosításhoz mindenkinek!