

„MYŚLI W CZASIE KWARANTANNY”

Pan Marek Kamiński, znany polski podróżnik, w swojej książce pt.: „Idź własną drogą” twierdzi, że „nawet wyjazd na koniec świata nie pozwoli nam uciec od problemów, z którymi nie radzimy sobie tutaj. One będą tam na nas czekać do czasu, aż nie zrozumiemy, czego mają nas nauczyć”.

Myślę, że właśnie teraz, w tym trudnym czasie odosobnienia, każdy z nas doświadcza swojej osobistej podróży. Podróży w głąb siebie.

Mam wrażenie, że w chwili obecnej, nasze domy są naszymi końcami świata, na których w spokoju, mamy możliwość wejrzeć w siebie, dostrzec swój potencjał, przyjrzeć się wartościom i odnaleźć zagubiony cel w każdej płaszczyźnie naszego życia.

Wielu ludzi wokół mówi nam, co mamy robić, by znaleźć szczęście w osamotnieniu, jak radzić sobie ze stresem i wirtualnym życiem towarzyskim, jedynym, jakie nam w tej chwili pozostało.

Są to, w większości, bardzo mądre i konstruktywne rady. Teraz możemy zająć się banalnymi porządkami w domu oraz innymi czynnościami, na które nie mieliśmy wolnej chwili we wcześniejszej, codziennej gonitwie. Wykorzystać czas na wspólne zabawy w gronie rodziny.

Dla niektórych wyzwaniem będzie zwykła rozmowa, dla innych, funkcjonowanie w wirtualnej rzeczywistości.

Rosalin Blum, swoją książką pt.: „Psychologia pozytywna”, pomaga w odnalezieniu się w trudnych momentach życia. Radzi, by dbać o własne emocje. Zarówno te pozytywne, jak i te ogólnie uznane za złe. Twierdzi, że należy pielęgnować w sobie dobre wrażenia, jak najczęściej przypominać sobie szczęśliwe momenty z naszego życia oraz odpowiednio wykorzystać emocje, które zwykle kojarzą się nieprzyjemnie: smutek, złość. Z nich również możemy czerpać dla siebie siłę, jeśli odpowiednio je przeanalizujemy.

Podobno powinniśmy zacząć czerpać radość poprzez zapomnienie siebie w jakiejś pasjonującej aktywności. Odnaleźć harmonię w stanie, kiedy jakaś działalność nas całkowicie pochłania, a umiejętność akceptacji braku pewnych, różnych dla każdego z nas, przyjemności i przyzwyczajień jest ponoć kluczem do szczęścia.

Marek Kamiński również twierdzi, że „przetrwąć wszystko pomaga akceptacja tego, co jest” i „czasem trzeba odrzucić się ze wszystkiego i zaufać, że będzie to, co ma być, i że dobrze jest, tak, jak jest”.

Według tego znanego podróżnika, „akceptacja nie oznacza bierności, ani rezygnacji. Pogodzenie się z losem to nie rezygnacja ze swoich marzeń, ale zaduma nad tym, co wynika z każdego z doświadczeń, które nas spotykają, co z nimi zrobić, dokąd iść dalej. Akceptacja daje spokój i siłę”.

Ale co zrobić, jeżeli nie mamy siły na wdrażanie tych wszystkich dobrych rad w nasze życie? Co, jeżeli nasz umysł nie jest w stanie przyjąć i przetworzyć na własny użytek tych pięknie brzmiących twierdzeń?

Myślę, że ulgę przynieść nam może świat naszej wyobraźni...

Świat wirtualny, w którym w chwili obecnej przyszło nam pracować i organizować towarzyskie spotkania, pozwala na istnienie i funkcjonowanie w obecnej rzeczywistości, bardzo jednak ograniczonej.

Ożywić ją mogą marzenia. Tak naprawdę, w tym trudnym czasie, to one sprawiają, że mamy siłę wstać, pracować, uśmiechać się i organizować czas wolny sobie i dzieciom.

Czasem mam wrażenie, że boimy się marzyć, bo to wymagałoby ogromnej szczerości względem siebie. Nie zawsze jesteśmy tak odważni, by zmierzyć się z własnymi pragnieniami. Wmawiamy sobie, że nie mamy czasu na ich realizację i bardzo pragmatycznie podchodząc do życia, gubimy w sobie radość i spontaniczność.

Czasem też myślę, że naszą niechęć do spełniania marzeń powoduje odczucie, że jego spełnienie zaburzy równowagę w naszym życiu. Ale przecież jest ona bardzo pozorna. Gdy wyrzekamy się marzeń czujemy względny spokój, krótki okres cichego zadowolenia, ale gdzieś, na dnie serca czujemy tęsknotę. Potrzebę realizacji niespełnionego pragnienia.

Bądźmy hojni względem siebie: pozwólm sobie marzyć i spełniamy marzenia.

W chwili obecnej świat nagle się zatrzymał. Ludzie zostali zmuszeni, dla swojego dobra, do pozostania w domu. Teraz najważniejsze jest to, co mamy w naszych sercach. Zostaliśmy ze swoimi myślami i wyobrażeniami, a nasze kontakty ze światem zewnętrznym zostały ograniczone. Dopiero teraz, kiedy świat tak nagle spowolnił, mamy okazję przekonać się, że „dobrze widzi się tylko sercem”, a „najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”.

Pomagajmy zagubionym, wspierajmy potrzebujących pomocy. Czasem dobre słowo, dodające otuchy, ma ogromną, nieprzeliczalną wartość.

To, co dzieje się obecnie na świecie jest zarówno przerażające, jak i niesamowicie intrygujące.

Epidemia... Kwarantanna... Nie mogę się oprzeć przeczuciu, że jesteśmy świadkami czegoś niebywale ważnego. Czy kiedykolwiek, ktoś z nas przewidziałby coś takiego? Ciekawi mnie, czy coś się zmieni... i jacy będziemy, kiedy znowu się spotkamy...

Mimo tej trudnej, kryzysowej sytuacji, staram się myśleć pozytywnie i dostrzegać tryumf dobra nad złem.

Ten trudny czas sprawia, że kierując się sercem i wyobraźnią, dostrzegam więcej. Obserwując piękno natury, rysuję, widzę, jak ludzie sobie pomagają, interesują się samopoczuciem innych. Mimo wielkich obaw, podejmują wyzwania, często mając wrażenie, przekraczające granice ich możliwości. Dla większości z nas, korzystanie z dobrodziejstw wirtualnej rzeczywistości było powszechne, dla innych, to odrealniony świat, z którym musieli się zaprzyjaźnić.

Teraz wszystko się zmienia.

Swego czasu, pewien bardzo mądry człowiek dał mi wspaniałą radę: „Wyluzuj...”

Cały czas staram się stosować do tej rady i Wam polecam to samo... Do zobaczenia...

Pozdrawiam. Monika Busler

Bibliografia powstała dzięki wspaniałym ludziom, którzy w odpowiedniej chwili pożyczyli mi odpowiednie książki 😊

1. Marek Kamiński: „Idź własną drogą”
2. Roseline Blum: „Psychologia pozytywna”
3. Paulo Coelho: „Pielgrzym”

