

psychologia dla ciebie
awtorialno

psychologia dla ciebie

sens

WYDANIE LIPIEC 2018 cena 13,99 zł (W TYM 8% VAT)

**RABAT
40%**
NA WARSZTATY
MINDFULNESS
SZCZEGÓŁY NA STR. 6

**BRENÉ BROWN
O SILE
BEZBRONNOŚCI**

**JAK KŁAMIEMY
TERAPEUTOM?**

**RYŚLENIE: SPOSÓB
NA KREATYWNE
MYŚLENIE**

**TRUDNY TEMAT
MÓJ PARTNER
MA DEPRESJĘ**

ROZWÓJ NA LATO

- WSKAZÓWKI OD ZODIAKU
- HINDUSKIE BOGINIE W TOBIE
- TRENING ODPOCZYNKU

**EWA
WACHOWICZ
O SMAKU PRZYGODY**

TEMAT NUMERU

**JAK PODRÓŻOWAĆ
BY NIE ŻAŁOWAĆ?
A PRZY OKAZJI LEPIEJ POZNAĆ SIEBIE**

psychologia dla ciebie sens LIPIEC 2018

ISSN 1897-4450 INDEKS 228869
0 7 >
9 771897 443805

Sięgnij po moc hinduskiej bogini

Według Brazylijki **Komali Sunder** archetypowa energia bogini jest jak pieczęć mocy w naszej psychice. Każda z nas ma w sobie taką pieczęć. I to niejednej bogini. W naszym kręgu kulturowym znamy boginie greckie, rzymskie i celtyckie. Ale co się stanie, gdy sięgniemy po energię tych bardziej egzotycznych, jak Lakszmi, Durgi i Kali? Podczas warsztatów sprawdzała to Renata Arendt-Dziurdzikowska



Do ośrodka warsztatowego „Tu i Teraz” w Nowym Kawkowie na Warmii jadę podekscytowana: oto przez pięć dni będę doświadczać wraz z innymi kobietami archetypowych energii hinduskich bogiń, czyli tak naprawdę energii pierwotnej kobiecości, za którą współcześnie bardzo tęsknimy. A którą potencjalnie mamy w sobie – jak przekonuje 54-letnia Brazylijka Komala Sunder, przewodniczka kobiecych grup w wielu miejscach na świecie.

– Boginie to nie jest coś, co ktoś stworzył, wymyślił – mówi Komala. – W najróżniejszych tradycjach świata spotykamy podobne archetypowe postacie w mitach i opowieściach. Reprezentują to wszystko, co wydarza się w naszej psychice; są wspólne dla całej ludzkości. Mityczne boginie – podobne w wielu kulturach – reprezentują aspekty kobiecej psychiki; odsłaniają wzorce przepływu energii w naszych ciałach, sercach i w naszej świadomości.

Będziemy – jak podkreśla Komala – wydobywać te energie z nieświadomości i integrować ze świadomością. Dlaczego zajmujemy się energiami właśnie tych egzotycznych bogiń: Lakszmi, Durgi, Kali, skoro mamy bliższe: celtyckie, greckie, rzymskie? – Hinduskie boginie zafascynowały mnie najbardziej – mówi Komala. – Gdy o nich czytałam, czułam się wspaniale: zintegrowana i mocna. Zapraǳnęłam przedstawić je zachodnim kobietom.

W trakcie warsztatu kontaktujemy się z energiami bogiń, co nie powinno być trudne, bo to są przecież nasze własne, pierwotne energie, z którymi się rodzimy – boginie jedynie je symbolizują. Czy jednak je odczuwamy? Czy

mamy do nich dostęp? – Możemy rozmawiać z boginiami, ucieleśniać je, czyli wchodzić w kontakt z nimi, czuć, że jesteśmy wyrazem jakości tego właśnie boginiczego doświadczenia – mówi Komala.

LAKSZMI W KWITNĄCYM OGRODZIE

Przed nami grafika przedstawiająca Lakszmi: delikatnie uśmiechnięta kobieta o złotej twarzy, w kolorowych szatach, wyłaniająca się z kwiatu lotosu. Ma cztery ręce: w dwóch trzyma czerwone kwiaty, w trzeciej dzban z kosztownościami, a z czwartej ręki do naczynia u jej stóp spływają złote monety.

Lakszmi przypomina, że z natury jesteśmy bogate. Jej energia płynie z kobiecego piękna, współczującego serca i ze spokoju, nie z działania! To bogini miłującej uprzejmości, obfitości, nieustającego dzielenia się, przepływu dobra. Spotykamy Lakszmi w ogrodach pełnych kwiatów, w ąsadach pełnych owoców, bo to bogini obfitej natury. Spotykamy ją w naszych czystych domach (nie lubi brudu i nieporządku!). Lakszmi kocha ładne stroje, kwiaty, luksus odprężenia. Jej hojne, obdarowujące ręce są połączone z jej sercem. To delikatna, kochająca, pełna miłości energia. Esencja kobiecego dobrostanu.

Siedzimy w kręgu ożywione i zaintrygowane: jak ją w sobie odkrywać? Jak się z nią łączyć? Jak jej doświadczać? Jednak przekonujemy

się, że już samo słuchanie i mówienie o niej sprawia, że zaczynamy czuć się komfortowo, w harmonii, w przepływie. Tańczymy, będąc świadome jej boskiej energii – nasze ręce „pływają” w tańcu, czujemy bicie serca, kołyszemy biodrami, uśmiechamy się. Jest!

Boska Lakszmi pyta nas, współczesne kobiety: Ile przestrzeni dajesz sobie na doświadczenie piękna, obfitości, harmonii i równowagi? Jakie piękno widzisz w sobie i wokół w świecie? Czy hojnie obdarowujesz? Czy z radością przyjmujesz? Czy masz świadomość wewnętrznego bogactwa? W jaki sposób korzystasz z tej wewnętrznej obfitości?

– Każdego dnia bądźcie uważne na wszelkie przejawy piękna i obfitości w waszym życiu – mówi Komala. – Świadomie zbierajcie momenty, gdy je zauważacie. Szybko przekonacie się, jak bardzo was to zacznie wzmacniać.

Kończymy ten dzień z mocnymi postanowieniami. Wymawiamy je po kolei: wędrowki po ąsadach i ogrodach; karmienie się pięknem kwiatów; wysprzątać dom, oczyścić z wszelkich śmieci; zadbać o kobiecą garderobę; odpoczywać; uśmiechać się; cieszyć się, liczyć dary; mówić o pięknie; czuć harmonię, przepływ i dobrostan.

DURGA: SIŁA Z TRZEWI

Mocną ochronną energię bogini Durgi znamy doskonale! Zwłaszcza te z nas, które mają dzieci. Durga >

**BOSKA LAKSZMI PYTA NAS, WSPÓŁCZESNE KOBIECY:
ILE PRZESTRZENI DAJESZ SOBIE NA DOŚWIADCZANIE
PIĘKNA, OBFITOŚCI, HARMONII I RÓWNOWAGI?
JAKIE PIĘKNO WIDZISZ W SOBIE I WOKÓŁ W ŚWIECIE?
CZY HOJNIE OBDAROWUJESZ? CZY Z RADOŚCIĄ
PRZYJMujesz? CZY MASZ ŚWIAOMOŚĆ
WENĘTRZNEGO BOGACTWA?**

to bogini wojowniczką, nikt tak jak ona nie wie, w jaki sposób skutecznie chronić dzieci, strzec je przed niesprawiedliwością i krzywdą. To energia ochronna matki lwicy. I tak jest prezentowana: oparta o lwa, siedząca na tygrysie.

Durga uruchamia w nas wojowniczkę o sprawiedliwość, o słuszną sprawę, o prawa życia, dzieci, kobiet. Chroni przed przemocą i naruszaniem naszych granic. To mocne kobiece NIE. Gdy byłyśmy dziewczynkami, potrzebowałyśmy takiej mocnej ochronnej energii naszych matek, jednak nie zawsze ją dostawałyśmy. Bogini Durga uczy nas teraz chronić siebie, stawać za sobą, śmiało i odważnie mówić: „To nie jest w porządku!”. I oczywiście stawiać czoła konsekwencjom takiej niezgody.

– Każda z nas może sięgnąć po matczyną energię boskiej Durgi, gdy jest zmuszona się obronić, ochronić – mówi Komala. – To jest naturalna, pierwotna energia, znana w świecie zwierząt, które instynktownie strzegą potomstwa, troszczą się o stado.

KALI PRZYCHODZI, GDY TRZYMYMY SIĘ STARYCH STRUKTUR I PRYZWYCZAJEŃ, KTÓRE JUŻ NAM NIE SŁUŻĄ, SĄ W NAS MARTWE, PRZEMINĘŁY. ROZWŚCIECZAMY JĄ TYM! ZACZYNA SZALEĆ, A TO SPRAWIA, ŻE BUDZIMY SIĘ Z UŚPIENIA. CHOĆ NAJPIERW CZUJEMY SMUTEK, PONIEWAŻ JASNO I WYRAŹNIE WIDZIMY, JAK KRZYWDZIMY SIEBIE

Durga reprezentuje tę jakość w kobietach; instynktowną, potężną siłę płynącą z brzucha, z trzewi, z podejmowania właściwych działań.

Durga w nas każe pytać: Czym jest to, czemu w sobie i na zewnątrz chcesz powiedzieć „nie”? Czy nie jesteś zbyt uległa? Jak określasz swoje granice – w pracy, z partnerem? Kiedy wiesz na pewno, że twoje „nie” jest słuszne?

Tańczymy, odczuwamy siebie, sprawdzamy swoje granice. Ustalamy, po czym poznajemy, że zostały przekroczone. Budzimy świadomość kobiecej pewności i odwagi.

A oto nasze postanowienia: nie będę zgadzać się na przemoc słowną, bierną-agresję, lekceważenie, nawet wtedy gdy dla innych to „nic

takiego!”; nie pozwolę już szefowej na umniejszanie mnie, uszczypliwe uwagi; przeniosę córkę do innej szkoły; już czas na poważną rozmowę z narzeczonym!

PRZESTRZEŃ DLA KALI

Dzika i emocjonalna energia bogini Kali budzi przerażenie. Już samo patrzenie na nią przyprawia o dreszcze: zdobi ją naszyjnik z czaszek, jej twarz wykrzywia gniew, oczy płoną ogniem, a włosy stoją dęba! To emanacja kobiecej wściekłości i furii.

– Piękna energia przetrwania i życia! – zachwyca się Komala. – Nieodłączna część bycia człowiekiem. Mocno powiązana z miłością i ochroną. Sprawia, że jesteśmy żywe, soczyste, kobiece, namiętne i zaangażowane.

Kali odzywa się w nas, gdy jesteśmy wkurzone i mamy ochotę zrównać wszystko z ziemią, spalić, zniszczyć. Połączona z naszym brzuchem i sercem sprawia, że ta – na pierwszy rzut oka destrukcyjna – moc transformuje się w energię miłości i współczucia, jasności, wyrazistości i przejrzystości. W Kali odnajdujemy potencjał odrodzenia, połączenia z cyklami życia. Gdy oswajamy lęk przed odczuwaniem gniewu i nie przepędzamy Kali z naszego życia – coś się dzięki niej oczyszcza, odnawia i przemienia, otwiera na nowe możliwości. Żywe życie znowu przez nas płynie; znowu czujemy się pełne energii i gotowe do działania.

CODZIENNA POCHWAŁA KOBIECOŚCI

– **Aby poczuć pierwotną archetypową kobiecą energię odprężenia i obfitości**, każdego dnia zwracamy uwagę na dary życia. Zauważajmy, w jaki sposób życie troszczy się o nas. To mogą być drobne sprawy: ptak śpiewający za oknem, rozkwitający kwiat, dobre słowo, które jest wyrazem czujejś życzliwości, smaczna herbata, uśmiech dziecka. Taki sposób postrzegania codzienności to praktyka obecności. Gdy stanie się nawykiem, zaczniemy postrzegać życie bardziej jako kochające i troszczące się o nas niż jako trudne, bolesne czy niesprawiedliwe. I odprężymy się.

– **Aby pielęgnować w sobie dar kobiecości**, szukajmy miejsc, gdzie kobiety spotykają się w przestrzeni obecności: słuchają siebie nawzajem, rozumieją i wspierają. Warto też stworzyć taką grupę z bliskimi kobietami i regularnie się spotykać. – Intencją takich spotkań jest, aby kobieta, która właśnie dzieli się czymś ważnym, czuła ugruntowanie i otwarcie pozostałych – mówi Komala Sunder. – Wtedy stanowimy niejako jedno ciało, a zmiana, która dokonuje się w jednej kobiecie, generuje zmianę we wszystkich. Szczere, serdeczne, nieoceniające grupy kobiet wydobytą z nas archetypową kobiecą miłość i mądrość. Są jak łono matki – ciepłe, przytulne i bezpieczne. Wzmacniają i otwierają na nowe doświadczenia.

– To jest dobroczynna energia, oczywiście gdy jesteśmy świadome tego, co się z nami dzieje – tłumaczy Komala. – Najczęściej jednak tłumimy głos Kali w sobie, ponieważ jest „niegrzeczna”, a przecież kobieta nie powinna okazywać złości. Tymczasem niewyrażony gniew rodzi depresję. Wiele współczesnych kobiet przechodzi okresy depresyjne, nie podejrzewając nawet, że właśnie wściekłość Kali mogłaby je uratować.

Tańczymy z energią Kali, przyjmujemy ją, szanujemy jako energię życia. Nasze ciała ożywają, oczy nabierają blasku. – Wściekłość tak naprawdę płynie z miłości – to reakcja serca, które pragnie kochać i nie zgadza się z tym, co przeszkadza i blokuje naturalny przepływ – mówi Komala.

Kali przychodzi, gdy trzymamy się starych struktur i przyzwyczajęń, które już nam nie służą, są w nas martwe, przeminęły. Rozwścieczamy ją tym! Zaczyna szaleć, a to sprawia, że budzimy się z uśpienia. Choć najpierw zwykle czujemy smutek, ponieważ jasno i wyraźnie widzimy, jak krzywdzimy siebie. Kali stoi na straży energii życia, czuwa, abyśmy były żywe, nie martwe! Zachęca nas do zadania sobie pytań: Co w nas jest już martwe i domaga się puszczenia, uwolnienia, przemiany? Czemu się opieramy? W jaki sposób wstrzymujemy przepływ życia, miłości? Co niepotrzebnego robimy, a czego potrzebnego nie robimy? „Po kiego diabła w tym tkwię?!” – to prawdziwie wyzwajające pytanie wkurzonej kobiecości. Kali puka do serca, do trzewi, gotowa, aby zrównać z ziemią nasze wygodne, martwe życie. Jej ognisty taniec to taniec mocy i miłości. Zresztą, jak mówi Komala Sunder, wszystkie archetypowe kobiece energie pod postacią fascynujących bogiń są jak pieczęcie mocy. **Is**



Komala Sunder

przez 20 lat pracowała jako terapeutka w Osho International Meditation Resort w Indiach. Teraz mieszka w Austrii i podróżuje po świecie. Czerpie z praktyk medytacyjnych, tradycji tantry, Zen, sufizmu, taoizmu, sztuk uzdrawiania i współczesnych nauk o ludzkim umyśle i sercu, www.sunderkomala.com

Dzięki tej książce
zrozumiesz, że lepsze
od szczęścia jest
świadome życie.
A czasami można mieć
i jedno, i drugie.

zwierciadło

Katarzyna Miller
Małgorzata Szcześniak



ŻYCIE
JEST FAJNE

Autorki udowadniają, że życie współczesnej kobiety jest niezwykle długie i pomieści wszystko. Miłość, romans, pracę i dziecko. Ale także chorobę, pustkę, błędy czy traumatyczne przeżycia, które wiele mogą nas nauczyć o nas samych i otaczającym świecie.

KSIĄŻKA DOSTĘPNA NA
WWW.KSIEGARNIA.ZWIERCIADLO.PL
I W INNYCH DOBRYCH KSIĘGARNIACH