

I. Alapelv

"A hullám
hol dúltan csap fel
hol nyugodtan elsimul
tenger hulláma
szinte szakasztott olyan
mint az embernek sorsa"

Ne mérgelődj !

"A harag, a düh valójában teljesen felesleges érzelem. A düh is, mint a legtöbb nem megfelelő reakcióként jelentkező érzelem, abból a bűntudatból ered, melyet azért érzünk, mert elválasztottuk magunkat az Egyetemes tudatállapottól. Dühöngeni annyit tesz, mint irányításra vágyani, és éppen abból ered, hogy úgy érezzük, kicsúsztak kezünkől a dolgok, vagyis hogy nem vagyunk szinkronban isteni vagy egyetemes életcélunkkal."- írja Paula Horan.

Semmi rossz nincs a haragban, egyszerűen csak azt jelzi, hogy az események természetes áradata ellen próbálunk úszni, és hogy nem az elvárásaink szerint alakulnak a dolgok. A haragot jobb azonnal elengedni, de ha mégis "elkap a gépszíj", próbáld tudatosítani magadban, hogy te vagy a játékmester, az életed szabályait, korlátait te alkottad. A környezeted egy tükör önmagad számára, hogy felmérhesd hol tartasz az életben. Az "ellenségeid" igaz barátaid: megmutatják gyenge pontjaidat, régi beidegződéseidet és hozzásegítenek a negatív minták megváltoztatásához. Ha sikerül rajtakapni érzéseidet, hogy hogyan és miért keletkeztek, máris csökken erejük.

Legközelebb, mielőtt "bepörögnél", próbáld megfogni a pillanatot, sugározz szeretetet magadból. Nehéz dühöngeni, ha mosolyogsz közben. Mosolyodat lehet, hogy viszonzza a másik. Örülj az életnek, hogy az örülhessen neked.