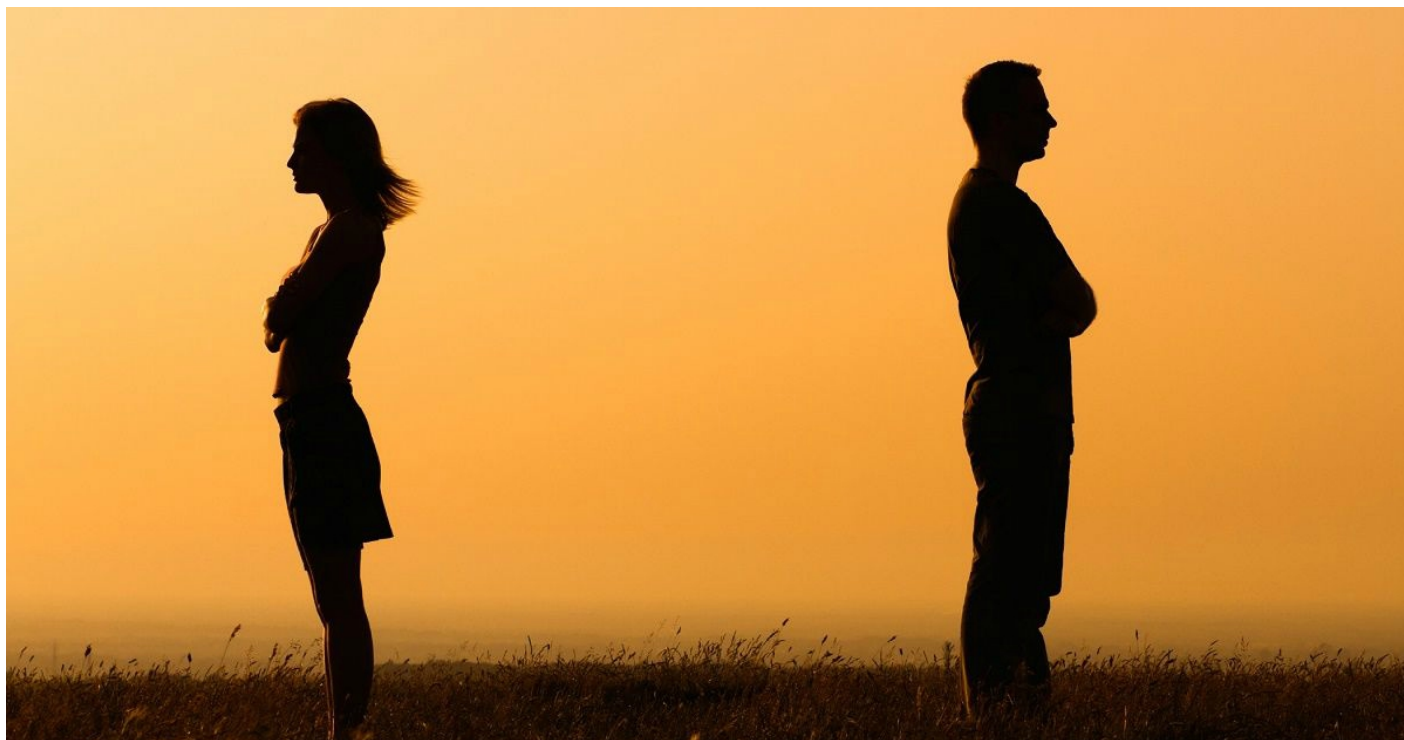


Despărțirea! De ce este dureroasă?



Sinele reprezintă un volum uriaș de amintiri strânse prin intermediul celor 5 simțuri: ce vezi, ce auzi, ce miroși, ce guști, ce atingi. Dintre toate aceste 5 feluri de a culege amintiri, ce vezi și ce atingi sunt cele mai profunde forme de memorie. Cu ele acumulezi des intamplările relației pe care o ai.

Despărțirea înseamnă să încerci să smulgi aceste amintiri, ceea ce nu este ușor, din varii motive. După despărțire, îți vei reprezenta în minte fostul partener ca pe un bagaj pe care nu ești dispus să-l cari în continuare. A scăpa de acest bagaj nedorit va produce durere pentru că s-au acumulat amintiri despre partenerul tau, de care nu poți scăpa pur și simplu, ca și cum ai smulge un bandaj de pe o rană. O vei putea face doar dacă devii pregătit mental și psihologic. Oricum ar fi, congruența minte-inimă va trece printr-un proces dureros, chiar dacă ești echilibrat.

Mai ales atunci când ești îndepărtat de partenerul tau, fie prin divorț, fie pentru că acesta a decedat, vei observa că amintirea acestuia va exista în fiecare celulă din corpul tău, dacă ați petrecut mult timp împreună. Nu este doar un proces psihic, ci și unul fiziologic. Divorțul poate fi văzut ca pe o moarte voluntară, ai decis să omori ceva ce face parte din tine. Corpul nu are echilibrul minții. Inima pastrează emoțiile evenimentelor plăcute cu el/ea. Mintea se poate hotărî să se rupă de amintiri, dar corpul nu. Cu cât se sedimentează amintirile, cu atât mai confuz va fi corpul.

Dar cum să faci pentru ca depărțirea să fie mai ușoară?

Majoritatea oamenilor cred că cel mai bine este să începi o altă relație de același tip. Nu nu. Iti vei cauza și mai multă suferință. Decât dacă te consideri suficient de pregătit prin congruența minți - inimă. Ambele au nevoie de un acord tacit. Rațiunea să fie impacată, iar inima cu corpul pregătite pentru noi experiențe.

Este foarte important să-i aloți corpului suficient timp să elimine amintirile sau să le ducă la o distanță convenabilă. Altfel îți va fi foarte greu să readuci pacea și bucuria în viața ta.

Doi oameni care și-au împătașit emoțiile, corpul, senzațiile și spațiul, atunci când se despart, este ca și cum se rupe ceva din ei, chiar și dacă au ajuns în punctul în care nu se mai tolerează reciproc. Dar dacă faci exercitiile necesare de spiritualitate, dacă depui suficient efort interior pentru a stabili aceste energii care conturează sinele, dacă înțelegi emoțiile și sentimentele care te încearcă, te vei desparti doar de partenerul tau și nu vei mai produce o ruptură în tine însuți.

Aici caută să înțelegi: existența ta a fost hrănită prin legătura: parteneriatul cu tine însuți prin care ai încercat să te simți împlinit. Majoritatea legăturilor de această natură au fost create de tine însuți pentru a te simți suficient de complet.

Este timpul să te întorci către interiorul tău și să vezi și să găsești împlinirea, fără ajutor din exterior. În societate, suntem interdependenți, dar în existența noastră fundamentală, suntem compleți, nu avem nevoie decât de noi înșine.

Miracolele se întâmplă când relația este lipsită de intenție, emoții negative sau orgolii. Tot ce va face omul este să caute desăvârșirea prin celălalt. Atunci tot textul spus până aici, a fost în zadar.

Inspirat de [AICI](#).

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință
Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor