

Styrkur dómgreindar

Styrkur dómgreindar er hæfileikinn til að greina, meta og velja.

Þessi styrkur er stýrið í lífi okkar. Hann hjálpar okkur að greina kjarnann frá hisminu; að sjá hvað er mikilvægt og verðmætt og hverju er betur sleppt.

Hann er hæfileikinn til að bregðast rétt við og taka farsælar ákvarðanir. Styrkur dómgreindar verndar okkur frá því að gera afdrifarík mistök og hjálpar okkur að velja þær leiðir í lífi, námi, starfi og persónulegum samskiptum sem eru okkur og öðrum fyrir bestu.

Þegar við stöndum frammi fyrir ákvörðun er mikilvægt að skoða hvaða ásetningur eða hvatar búa að baki ákvörðuninni. Ákvörðun sem sprettur upp frá neikvæðri orku, s.s. ótta eða reiði er ekki líkleg til að hafa jákvæðar afleiðingar. Sé ákvörðun hins vegar tekin út frá innra jafnvægi, kærleik og velvilja er nokkuð víst að afleiðingin verður farsæl.

Það sem veikir dómgreindina: Neikvæðar og óþarfar hugsanir, t.d. allar þær sem litast af ótta, reiði, eigingirni og samanburði. Öll deyfiefni eins og áfengi og fíkniefni.

Það sem styrkir: Hugleiðsla og andlegur skilningur, styrkur umburðarlyndis, hreinn velvilji til eigin sjálfs og allra annarra.

Heimaverkefni:

1. Byrjaðu daginn á að hreinsa hugann og vitundina með Raja Yoga hugleiðslu (hér má nálgast hugleiðslur: <http://lotushus.is/lotusapp/>).
2. Veittu athygli þeim augnablikum yfir daginn þar sem þú stendur frammi fyrir ákvarðanatöku (stórri eða lítilli). Staldráðu við og taktu eftir tilfinningum þínum. Legðu þig fram við að láta ákvarðanir þínar spretta frá kærleika og velvilja í stað ótta eða reiði.
3. Að kvöldi dags spyrðu þig: Var þetta farsæll dagur? Hefði ég getað gert betur einhvers staðar? Gott er að enda síðan á því að sleppa deginum úr huganum og upplifa þakklæti.