

Eckhart Tolle:

A boldogság titka

Békességben élni; illetve annak lenni, aki vagy, az az önmagadnak lenni: ugyanaz. Az ego azt mondja: valamikor a jövőben talán békességben élhetek, ha ez, az vagy amaz történik; vagy ha ezt megszerzem; vagy ezzel-azzá válok. Vagy azt mondja: sohasem élhetek már békességben, mert a múltban ez meg ez történt. Hallgass meg az emberek történeteit, és rájössz, valamennyinek azt a címet adhatnánk: „Ézért nem élhetek most békességben”. Az ego nem tudja, hogy számodra az egyetlen lehetőség a lelki békéhez a jelen pillanat. Vagy tán tudja, ám attól fél, hogy erre rájössz. A lelki béke ugyanis – végül – véget vet az egónak.

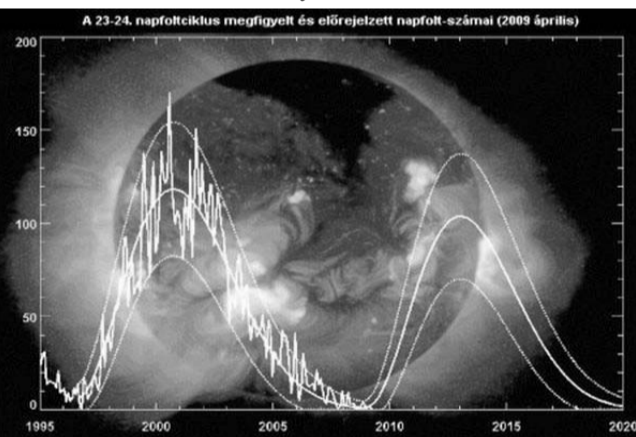
Hogyan lehet békésnek lenni most? Ha békét kötsz a jelen pillanattal. A jelen pillanat a „pálya”, ahol az életed „játzmája” történik. Sehol máshol nem történhetne. Ha már békét kötöttél a jelen pillanattal, figyelj meg, mi történik, milyen tetteire vagy képes, illetve milyen tettét választasz? Pontosabban fogalmazva: mit tesz az élet rajtad keresztül? Négy szó hordozza az élet művészetének titkát, minden siker és boldogság titkát: egynek lenni az étellel. Egynek lenni az étellel azt jelenti: egynek lenni a mostal. Ebben az esetben felismered, hogy nem te éled az életedet, hanem az élet él rajtad keresztül. Az élet a tánccs, te pedig a tánc vagy.

Az ego imádja a valósággal kapcsolatos nehezítést. Mi a valóság? Bármí, ami éppen van. Buddha úgy nevezte: tatata, azaz az élet ilyensége, ami nem több, mint ennek a pillanattal az ilyensége. Ellenszegülni ennek az ilyenségnek: ez az ego egyik alapvető vonása. Ez teremti meg a negativitást, amin az ego virul, a boldogtalanságot, amit imád. Ily módon szenvedést okozol magadnak és másoknak, és még csak nem is tudod, hogy ezt teszed, nem tudod, hogy földi poklot teremtesz. Szüveget teremteni anélkül, hogy tudnál róla: ez a tudattalanul élés lényege; ezt jelenti a teljesen az ego szorításában élni. Döbbenetes és szinte hihetetlen, hogy az ego milyen mértékben képtelen észrevenni önmagát, és azt, hogy mit művel. Pontosan azt teszi, amiért másokat elítél, és ezt mégsem veszi észre. Ha erre rámutatsz, akkor haragosan tagadja, s okos érveket és öngazolást keres, hogy eltorzítsa a tényeket. Ezt teszik emberek, vállalatok, kormányok. Ha már minden egyéb csődöt mondott, akkor az ego a kiabáláshoz, vagy akár a testi erőszakhoz folyamodik. Beküldi a tengerészgyalogosokat. Így már érthetjük Jézus keresztfáról mondott szavait: „...bocsáss meg nekik, hiszen nem tudják, mit tesznek”.

Ahhoz, hogy véget vessünk annak a nyomorúságnak, ami az emberi állapotot már évezredek óta sújtja, magadon kell kezdened: minden egyes pillanatban felelősséget kell vállalnod belső állapotodért. Vagyis most. Kérdezd meg magadtól: „Van-e bennem negatívitás ebben a pillanatban?” Ezt követően válj éberré,

figyelj a gondolataidra és az érzéseidre! A kismértékű boldogtalanságra is ügyelj, bármilyen – korábban már említett – formában is jelentkezzen, például elégedetlenségként, idegességként, „torkig vagyok” érzésként! Ügyelj az olyan gondolatokra is, amik látszólag igazolják vagy magyarázzák ezt a boldogtalanságot, holott valójában okozzák azt! Ha tudatára ébredsz a benned lévő negatív állapotnak, az nem azt jelenti, hogy kudarcot vallottál. Épp azt jelenti, hogy sikerrel jártál. Amíg nem ébredsz ezeknek a belső állapotoknak a tudatára, addig azonosulsz velük. Ez az azonosulás: az ego. A tudatossággal együtt jár, hogy fölszámolod a gondolatokkal, érzelmekkel és reakciókkal való azonosulásodat. Ez azonban nem tévesztendő össze a letagadásukkal! Észleled a gondolatokat, az érzelmeket vagy a reakciókat, és felismerésük pillanatában az azonosulás automatikusan véget ér. Entudatod – hogy ki ne tud magadat – ekkor átvált: korábban a gondolatok, érzelmek és reakciók voltak; most pedig már a tudatosság vagy, az a tudatos jelenlét, amely ezeknek a belső állapotoknak a szemlélője.

„Egy nap megszabadulok az egótól!” Ki mondja ezt? Az ego. Az egótól való megszabadulás valójában nem nagy feladat. Könnyű ügy. Mindössze annyit kell tenned, hogy tudatában vagy gondolataidnak és érzéseidnek, ahogy azok keletkeznek. Ez valójában nem is igazán „cselekvés” hanem éber „látás”. Ebben az értelemben igaz, hogy semmit sem tehetsz az egótól való megszabadulás érdekében. Amikor a váltás – a gondolkodásról a tudatosságra történő átváltás – megtörténik, akkor az életedben az ego eszességénél sokkal hatalmasabb értelem kezd működni. A tudatosság révén az érzelmek, sőt még a gondolatok is személytelené válnak. Félismersed azok személytelen természetét. Többé már nincs bennük én. Azok csupán emberi érzelmek, emberi gondolatok. Teljes személyes történelmed – ami végso soron nem több egy történetnél, egy gondolat- és érzelmhalomnál – másodlagossá válik, és már nem foglalja el tudatod előterét. Már nem képezi entudatod alapját. Te a jelenlét fénye vagy, az a tudatosság, ami megelőzi a gondolatokat és érzelmeket, s ami azoknál sokkal mélyebb.



Ébrednek a Nap

Heinrich Schwabe német csillagász az 1800-as évek közepén ismerte fel, hogy napfolttevékenységben körülbelül 11 éves periodicitás mutatkozik. A mostani periódus 2008-ban érte el a naptevékenység minimumát, a mérések szerint tavalyelőtt száz éve nem látott szintre esett vissza a napszél, a napfoltok megjelenése és az elektromos viharok aktivitása.

A NASA azonban most arra figyelmeztet, hogy a békés időszaknak vége, a Nap felébredt, és várhatóan 2013-ig meredeken nőni fog az aktivitása, aztán lassú csökkenéssel 2020 körül éri el újra a mostani szintet. Az amerikai űrhivatal Space Weather Enterprise Forum néven konferenciát hívott össze, ahol a naptevékenység veszélyeit ismertetik.

A napviharok elsősorban a műholdakra, illetve a műholdakon keresztül folytatott kommunikációra (gps, légiirányítás, pénzügyi szolgáltatások, energiaellátó hálózatok irányítása) lehet veszélyes. A kutatók arra fi-

gyelmeztetnek, hogy ha egy napvihar kiüti a műholdas kommunikációt, annak az gazdaságban húsz Katrina hurrikánnal felérő károkat képes okozni.

Az ilyen károk nagy része kivédhető azzal, ha a napvihar idejére a műholdakat csökkentett, biztonsági üzemmódba kapcsolják, ehhez azonban az kell, hogy megbízhatóan előre tudjuk jelezni a Nap hirtelen megnövekvő aktivitását, a napkitöréseket és viharokat.

Az űridőjárás-előrejelzés még gyerekcipőben járó tudomány, de a kutatók egyik jelentős áttörést a másik után érik el. Jelenleg a NASA három műholdrendszerre figyel a Napot, a STEREO (két műhold a Nap ellentétes oldalain, a csillag felszínének 90 százalékára látnak rá), a februárban felbocsátott SDO, ami a Nap UV-ki-bocsátását méri, és a napszelet mérő ACE, ami 30 perccel képes előre jelezni a Földet fenyegető napviharokat.

Forrás: index.hu

Tudatos álmódás lehetőségei

Életünk egyharmadát teljesen tudatlanul töltjük, miközben álmunk saját énünk mélyebb aspektusaiba enged betekinteni, sőt: múltunkról, jelenünkről és jövőnkéről is szól. A tudatos álmódás nem csak annyit jelent, hogy éber tudattal megfigyeljük álmunkat. Azokat irányításunk alá is tudjuk venni, mely azon túl, hogy igen szórakoztató, még számtalan -ha nem végtelen- lehetőséget is tartogat számunkra.

A tudatos álmódásra mindenki képes, még akkor is, ha eddig még csak nem is emlékezett álmaira. Könnyen elsajátítható, és roppant hasznos technika. Mindössze pár napot kell szánnunk a gyakorlatokra, és igen hamar egy határozottan új élményben lesz részünk. Kezdetben álmunk változnak meg gyökeresen, majd éber életünkre tett hatása révén énünk is fejlődik, és sorsunk is abba az irányba változik, amerre igazán szükséges, illetve amerre mi tudatosan akarjuk, hogy változzon.

A tudatos álmódás korlátlan lehetőségei

Mindent megtehetünk, amire vágyunk, fizikai korlátok nélkül. Kíélhetjük elfojtott vágyainkat, túlléphetünk korábbi korlátainkon. Mindenki tud álamban repülni, a rokkant is tud újra könnyedén járni, és a látását elvesztett ember is tud újra gyönyörködni az álmvilágban. Előadások, versenyek előtt tehetünk aktív főpróbát a tudatalatti mérhetetlen mermóriájának segítségével. Átnézhetjük a tanultakat vizsgánk előtt, melyre felkészülésünket lelkileg is megerősíthetjük.

Lelki problémáink gyökerét könnyebben felismerhetjük és kezelhetjük, mellyel segítjük gyógyulásunkat testi-lelki szinten. Kérhetünk tanácsot mesterektől, megtehetjük a hiányzó lánccszemet aktuális találmányunkhoz (ahogy azt sok-sok feltaláló tette a múltban). Kaphatunk éppen készülő regényünkhöz vagy festményünkhöz tonnányi ötletet. Találkozhatunk ismerősünkkel álmban, hogy rendezzük ügyeinket. Elhunyt rokonokkal ugyanígy találkozhatunk álmban, mint távoli szereteteinkkel.

Előkészületek

Érdemes felkészülni a gyakorlásra akár ma. Nagyon sokat segít -a később felvázolt konkrét gyakorlatok előtt- ha elkezdünk álomnaplót írni. Akár most is kezdhetjük: csukjuk be szemünket, és kezdjük el a legutolsó álmban felidézni. Majd menjünk a részletekbe. Ha már nem jut több részlet eszünkbe, akkor még adjunk neki pár percet, biztosan jön még egyéb emlékfoszlány. Mindezeket dátummal együtt írjuk le a naplóba. Ha több korábbi álmban is eszünkbe jut, írjuk le ezeket is. Ezzel kondicionáljuk tudatunkat az álomra való figyelemre és emlékezésre.

Tegyünk ágyunkat kényelmessé, szervezzük meg, hogy ne legyen zaj és fény. Próbáljunk az alábbi listából minél többet betartani. Az első négy pont betartása már majdnem teljes (90%-os) előkészületet jelent.

Amik segítik a tudatos álmódást

1. Szedások teljes kizárása (alkohol, altató, nyugtató, marihuana stb),
2. Oxigéndús, halk, normál hőmérsékletű, nem fényes hálószoba,
3. Elalvás előtt 2 órával ne együnk nagy mennyiségű ételt,
4. Elalvás előtti arcmosás, relaxáció és önszugesztio („Tudatosan fogok álmodni!” „Éber leszek álmban”, „Emlékszem álmaimra, és reggel leírom őket!”),
5. Napi 1-2 relaxáció vagy meditáció (akár 2 perc relaxáció is sokat segít!),
6. Mozgékony, oxigéndús, stresszmentes életmód,
7. Fejjel kelet vagy észak felé fekvés,
8. Ha lehet ne fekjűdjünk fölsugárgásban, és a fej mellett ne legyen elektromosság,
9. B6 vitamin.

Forrás: www.auraszakerto.hu

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Panaszkodás helyett örülj a népszerűségednek! A legokosabb, ha nem egyedül akarod megoldani az összes problémát, hanem bevonsz másokat is. Oszd ki, hogy ki mit intézzen el! Így a hasznosság örömét és a sikerélményt is megosztod másokkal.	RÁK (06.22.-07.22.) Végre mondd ki mindazt, ami jó ideje feszít. Az a lényeg, hogy önmagadról és ne a másokról beszélj! Legyél őszinte, és vállald fel önmagad! Ez most a legkifizetődobb. Ne vegyél semmit sem „hirtelen felindulásból”!	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Most konstruktív és kreatív leszel, ami hasznos csapattaggá tesz, de ehhez hangot kell adnod a nézeteidnek. Szükség lesz a pártatlan véleményedre, hogy két vitázót kibékíthess. Segíts nekik! Őszintén mondd el, te hogyan látod kívülülről!	BAK (12.22.-01.20.) Óvatosan költekezz, és jól nézd meg, hogy mit veszel! Megkárosíthatnak, ha figyelmen kívül hagyod a balesetveszélyes helyzet alakulhat ki. Ennek oka a túrelmetlenség és/vagy az agresszív fellépés lehet. Te mindkettőt kerüld. A kapcsolataidban is!	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) Le kell vonnod a tanulságokat. Ebben segítségedre lesz valaki, aki híreket hoz neked. Nyisd ki a füled, és halld meg az infót! Mindez jó hatással lesz rád is, és a munkateljesítményedre is. Nem baj, ha ki tudod mutatni, mit érzel. Lesznek, akik régóta erre vártak.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Ami titok, az maradjon titok! Akár magadtól jössz rá, akár rád bízza valaki a titkát, tartsd meg! Anyagi gondok okozhatnak fejfájást szó szerint és átvitt értelemben is. A legfontosabb, hogy ne pánikolj! Várj, mielőtt dönts! Most az idő jó tanácsadó.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Olyan helyről jöhet segítség, ahonnan nem is számítás rá. Emellett tud, hogy a családod, a szüleid és különösképpen az édesanyád több törődésre vágyik! Ha nem tudsz elmenni hozzá, akkor legalább hívd fel, és kérdezd meg, hogy jól van-e!	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Legyél érzékeny és nyitott! Így nem kerülheti el a figyelmedet egyetlen kedvező alkalom sem. Körültekintőnek kell lenned a pénzügyek vonatkozásában. Óvatosanban kell közlekedned, ha nem akarod összetörni magad.	
	IKREK (05.21.-06.21.) Nem kell és nem is lehet folyton magyarázkodni. Koncentrálj a munkádra! Ha úgy érzed, nehezedre esik, mert túl sok magánéletbeli ügy torlódt össze, akkor vegyél ki szabtit! Vágni fog az eszed, mint a borotva. Ne fogd vissza magad! Mondd ki azt, amit gondolsz!	SZŰZ (08.23.-09.22.) Aki akarja, megosztja veled a gondjait. Aki nem akarja, azon nem neked kell gondtened. Ilyenkor az ideje, hogy belásd, elég szívélyesnek lenned. Ugyis csak az fogadjja el a támogatásodat, akinek te vagy az embere. Vigyázz a pénzre! Ne hagyj magad átvérni!	NYILAS (11.23.-12.21.) Legyél csapatjátékos, és figyelj a többiekre! Segíts, ahol tudsz! Ez egy természetes körülmény, vagyis előbb-utóbb visszakapod. családí ügyek vonatkozásában a figyelmedet a munkádtól. Legyél következetes, és egyszerre csak egy dologgal foglalkozz!	HALAK (02.20-03.20) Beszélj az ötleteidről! Ne tartsd magadban, mert így sosem derülhet ki, hogy milyen brilíáns megoldások pattannak ki a fejedből! Egy kőtekedő emberrel gyülhet meg a bajod. Ha nem tudod kikerülni, akkor határozottan állítsd le! Bátran mondd nemet!	