

Interjú Eckhart Tollel:

Ráébredni életed céljára

Eckhart Tolle, a nyugati világ neves most-guruja az egész világon rendkívül népszerű, könyvei magyarul is megjelentek az Agykontroll kiadásában. Tanítása végtelenül egyszerű, épp csak a kivitelezésbe törik bele rendre az „elmebajos” halandó bicskaja.

Ismertetésképpen ajánljuk a most következő interjút, amely az amerikai Science of Mind magazinban jelent meg 2006 októberében.

SOM(Science of Mind): Az új földről alkotott víziójában az élet célja magában foglalja azt, amit felébredt cselekvésnek nevez. Mit ért ez alatt?

Eckhart Tolle: A legtöbb ember a jelen pillanatot úgy kezeli, mintha az egy akadály volna, amin túl kell jutnia. Mivel a jelen pillanat az Élet maga, ez egy örült módja az életnek. A felébredt cselekvésben egy teljes belső ráhangolódás van a jelen pillanatra, és mindarra, amit éppen most csinál. A cselekvés ekkor elsődlegesen nem egy végeredmény eszköze, hanem megnyílás a tudat számára, hogy a világba jöjjön. Ráhangolni magadat a Mostra annyira, mint ráhangolni magadat az univerzális szándéka, a teljesség szándékára. Mi a teljesség szándéka? A tudat születése és virágzása. Ekkor a teljesség vezet téged bármiben, amit gondolsz, vagy teszel.

Ahogy az Új Földben magyarázom, a felébredt cselekvésnek három modalitása van, a körülményektől és a tevékenység természetétől függően. Ezek az elfogadás, az élvezet és a lelkesedés. Ha nincs sem elfogadás, sem élvezet, sem pedig lelkesedés abban, amit csinál, akkor nem vagy ráhangolódva az univerzális szándéka. Boldogtalanságot teremtesz, azaz szenvedést ilyen vagy olyan formában. Az ego meghatározásának egyik módja egyszerűen ez: egy diszfunkcionális kapcsolat a jelen pillanattal. Az, amire én az „új földként” célzok – a felébredt cselekvés által teremtett külső formák – úgy emelkedik elő, ahogy egyre többen rádöbbenek, hogy a céljuk hagyni a tudatosságot felbukkani mindenben, amit csak tesznek.

SOM: Hisz benne, hogy az emberiség kész erre az átalakulásra?

Eckhart Tolle: Igen. Látom a jeleket, hogy ez már történik. Első alkalommal egy nagyléptékű ébredés zajlik a bolygónkon. Miért most? Mert ha most nem történik változás az emberi tudatosságban, elpusztítjuk magunkat és talán a bolygót is. A kollektív égő elme örültsége, megerősítve a tudománnyal és a technológiával, rohamosan viszi felfelé a katasztrófa szélét. Fejlődni vagy meghalni: ez most az egyetlen választásunk. A keleti világtól eltekintve az a becslésem, hogy ez idő szerint az emberek mintegy tíz százaléka Észak-Amerikában már ébrednek. Ez önmagában kitesz harmincmillió amerikai, ehhez hozzájönnek más észak-amerikai országok népei, és a nyugat-európai országok népes-



ségének is körülbelül tíz százaléka szintén ébrednek. Ez valószínűleg elég, mint kritikus tömeg, hogy létrehozza az új földet. A tudatosság átalakulása tehát igazából zajlik, még ha nem is szerepel a ma esti híradóban. Hogy elég gyorsan történik-e? Bizakodó vagyok az emberiség jövőjét illetően, most már sokkal inkább, mint mikor A most hatalmát írtam. Valójában ezért írtam ezt a könyvet. Tényleg nem voltam biztos benne, hogy az emberiség túléli. Most másképp érzek. Számos okot látok, hogy reménykedjek.

SOM: Tud javasolni valamilyen módszert, amivel fókuszban tarthatjuk a mostot?

Eckhart Tolle: Az egyik dolog, amit tehetünk, hogy odafigyelünk a kis dolgokra magunk körül, figyelmet szentelve a részleteknek, mint például a fákon lévő madarakra és a kertben vagy a parkban lévő virágokra – csak vedd észre a szépséget mindenhol, még a legkisebb dolgokat is. Észrevenni látszólag jelentéktelen dolgokat éberséget igényel. Ez az éberség a kulcs. Ez a kondicionálatlan. Ez a tudatosság maga. Egy másik hasznos gyakorlat figyelni a lélegzetet, és tudatosan lélegezni. Ha figyelmet szentelünk a lélegzetünknek, akkor nem tudunk másra gondolni egyidejűleg. Figyelmünk a most pillanatában van, és nem a tegnappal kapcsolatos aggodalmainkon vagy a terveinken, hogy mit fogunk csinálni a jövő héten. Csak lélegzünk, és nem gondolunk. Mivel a lélegzet meditáció kiemel bennünket a gondolat aktivitásából, hatásos módja az ébredésnek. Valójában a lélegzetet, mivel formája, mint olyan nincsen, a hagyomány egyenlővé tette a szellemmel, a forma nélküli Egy Élettel. A német nyelvben a légzést jelentő atmen szó az atmanból származik, amely szanszkritül, az ősi India nyelvén az univerzális önvaló legbelső lényegére utal.

SOM: Beszél a könyvében az ego szüntelen többlet akarásáról és kielégíthetetlen többlet igényéről. Nem tekinthetünk bizonyos dolgokat, amiket akarunk, mégis érdemesnek, például a jobb emberré válás szándékát?

Eckhart Tolle: A jobb emberré válás vágya általában arról szól, hogy javítani akarok azon, ahogy magammal kapcsolatban érzek, ahogy magamat látom, vagy ahogy mások látnak engem. Ez a mentális imázsépítésről szól, vagyis az egóról. Ebben persze beleértendő a megvilágosodás vagy a spirituális megvalósulás annak felfedezése, hogy nem kell hozzátenned önmagadhoz semmit, hogy teljesen önmagad lehess. Nem kell megpróbálnod jóvá válni, csak engedd meg a benned lévő, a Létezésben rejlő és a föld elválaszthatatlan jóságának, hogy felbukkanjon.

Kathy Juline
forrás: www.eckharttolle.com

Neil Nedley:

Imádság

Még a becsületes kételkedők is elismerik, hogy az imádságnak egyedülállóan jó következményei vannak, melyeket a keleti meditáció nem képes nyújtani. A kérdéssel összefüggő esetet tár elénk dr. Larry Dossey, egy texasi orvos. Dr. Dossey a "Biblia-öv" evangéliumi protestáns hagyományon nőtt fel, azonban saját bevallása szerint a főiskolán agnosztikus lett. Néhány évvel később érdeklődni kezdett a keleti filozófiák iránt, mint amilyen a buddhizmus és a taoizmus, és elkezdett meditálni is. Lelki távlatai azonban összeomlottak, amikor megállapította, seregnyi tudományos értekezés létezik, melyek kimutatták, hogy az imádság változtatott azoknak a pácienseknek az egészségén, akik imádkoztak. Ahogy Dossey a kényszerítő adatok láttán első reakcióját írta, semmit sem akart megbeszélni Istennel. Végül azonban erre a következtetésre jutott: "Ugy döntöttem, hogy nem alkalmazni az imádságot egyenértékű azzal, mint megtagadni egy hatékony gyógyszert vagy sebészeti beavatkozást. Dossey, miután meggyőződött az imádság erejéről, többé nem érte be csupán meditációval. Mindennapos gyakorlatává tette, hogy az erő és hatalom abszolút Forrásával közösséget ápoljon.

A legérdekesebb megfigyelések egyike: Dossey az imádságot összefüggésbe hozza a világi orvosok számára egyik legrejtélyesebb történettel, a rák spontán visszafejlődésével. Az ilyen esetben a halálosan rákos beteg, ember életben marad anélkül, hogy bármilyen kezelésben részesült volna. Az is lehet, hogy az illető teljesen, ténylegesen meggyógyul, és teljesen megszabadul a ráktól, vagy marad némi bizonyíték a rák jelenlétére anélkül, hogy az illetőnek bármi komoly problémája lenne tőle. Dossey felidéri a japán Yujiro Ikeminek a rák visszafejlődésével kapcsolatos kísérletét, majd a következő megfigyelést fogalmazza meg:

"Az elfogadás gyakran imádságos vagy imaszerű magatartás, nem pedig valami különleges előnyért való erőteljes, szinte agresszív könyörgés, követelés, a rák eltávolítását is beleértve, ami megelőzi a kúrát."

Érdekes, hogy talán a homloklebenynek az imádság útján egy magasabbrendű erővel való kapcsolata és ennek eredményeként a gyenge egészség vagy a csapás elfogadása lehet az, ami kikövezi az utat a gyógyulás előtt. Könyvében később, amikor ismét Ikeminek kísérletét tárgyalja, Dossey kimutatja, hogy az összes olyan páciens, akinél a rák spontán módon visszafejlődött, teljesen rábizta, átadta magát Isten akaratának, miután megtudta magáról, hogy rákos.

Bizonyíték van rá, hogy meditáció vagy relaxációs tréning akadályozhatja ezt az eljárást, és ugyanakkor ártalmas is. A stresszhormonok mennyiségének mérése közvetlenül a sebészeti beavatkozások előtt, után és két nappal a műtétet követően ezeket az állításokat támasztja alá. Dossey közlése szerint brit kutatók megállapították, hogy az immungyengítő stresszhormonok csak azoknál szaporodnak fel jelentős mértékben, akik korábban relaxációs tréninget végeztek. Azonál pedig, akik megfogalmazták aggodalmaikat és féltreiket anélkül, hogy relaxációs technikákat alkalmaztak volna, "nem mutatkozott növekedés a stresszhormonok mennyiségében." Az imádság lényege nem tagadás vagy a tünetekkel való foglalkozás, hanem az imádkozó ember Istennel való kapcsolatteremtése.

Az imádság alkalmanként lehet elsődlegesen elfogadó, beleegyező, Isten akaratát előtti meghódolás. Más alkalmakkor az imádság különösen aktív is lehet. Ilyen eset például, amikor küzdünk Istennel, hogy nehéz kérdésekre választ kapjunk, vagy arra törekszünk, hogy megismerjük az ő akaratát egy zavarba ejtő, nehéz helyzetben. Ebben az utóbbi összefüggésben az imádság úgy tekinthető, mint az egyik végső homloklebenyi aktivitás. Lehetne úgy érvelni, hogy egészséges és ép homloklebeny nélkül az ember nem képes ilyen, egy dologra összpontosított, aktív módon imádkozni. A közbenjáró, könyörgő ima meghatározása szerint ilyen összpontosított imádság. Ezekben a helyzetekben különleges egyénekért imádkozunk, és gyakran kívánunk különleges eredményeket. Az ilyen imádságok tudományosan mérhető hatását bizonyították. Az egyik legszélesebb körben idézett tanulmányt egy Randolph Byrd nevű szívspeciálista készítette. Dr. Byrd találmára kijelölte a közel 400 intenzív kezelés alatt álló szívbeteget mintegy felét, hogy imádkozzanak értük. Nem tudták az imádságról. Azoknak, akikért imádkoztak, kevesebb tüdőproblémája volt, kevesebb ápolást igényeltek, és kevesebb volt köztük a halálos esetek száma (noha az utóbbi statisztikailag nem volt jelentős, ami azt jelenti, hogy túl kevés ember halt meg ahhoz, hogy meg lehessen határozni, hogy vajon volt-e különbség a halálozási arányt illetően az imádságnak köszönhetően vagy sem). Az egészséges homloklebeny valóban segítségünkre lehet, hogy igazán igénybe vegyük az imádságot. Az ilyen imádság pedig jelentősen eltér a hipnozisszerű mentális állapottól, amit néhányan elmékedésnek, meditációnak neveznek.

Részlet a szerző "DÖNTŐ BIZONYÍTÉK" című könyvének A HOMLOKLEBENY: az agy koronája - c. fejezetéből



HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Most egyenesbe tudja hozni pénzügyi és üzleti helyzetét. A csillagok állásai nagyon kedvezően hatnak pénzügyi befektetéseire, karriere építésére. Sajnos senki sem lesz olyan a környezetében, aki megdöbbenjen a szívét, pedig nagyon szeretne végre szerelmes lenni.	RÁK (06.22.-07.22.) Minden korábbi szegénylőssége dacára, elválna akár a nyilvános szereplést is, hiszen megvan hozzá a kellő bátorsága és önbizalma. Nem engedheti meg magának, hogy kimerüljön, hiszen most kell erő gyűjtenie a hideg hónapok lehagoltságainak idejére is.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Élete központi témája ismét a társkeresés lehet. Ezt csupán az nehezítheti, hogy cselekedeteit a ráció, vagy az ész vezérli, ami szívügyekben nem célszerű. Munkájában is a logika és az ész dominál, ami kifejezetten támogatja előrehaladását.	BAK (12.22.-01.20.) Kihívásokkal kell majd szembenéznie a párkapcsolatában. Ezek vagy az ön cselekedeteiből fakadnak, vagy a párja részéről érhetik önt. Ugy érrezheti, hogy a sors folyamatosan ön ellen dolgozik. Arra is hajlamos lehet, hogy agresszióját önmaga ellen fordítsa.	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) Ezekben a hetekben borzasztóan ragaszkodhat a saját igazához, és azt az önre annyira jellemző rugalmatlansággal kezeli. Párkapcsolat terén jó hír: Annnyira elbódultan szerelmes lehet, hogy tíz centivel is a föld fölött lebeghet.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Ha kerüli a konfliktusokat és nem teszi direkt az ellenkezőjét annak, mint amit elvárnak öntől, párkapcsolatában nyugodt és kiegyensúlyozott heteket élhet meg. Ha minden jól alakul, sorozatos szakmai sikerek elkönyvelése is vezetheti majd napirendjét a hivatásában.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Szíve teljes erejével mutassa ki szeretetét az arra érdemeseknek. Ebben az időszakban megkezdett terveinél hamarabb számíthat a sikerre, mint azt gondolná. Igyekezzen a mostaninál több időt szánni önmagára, éljen kényelmes tempóban!	VÍZONTÓ (01. 21.-02.19.) Egy olyan időszak köszönt önre ezen az őszen, amely segíthet önnek belső stabilitása megteremtésében. Megeshet, hogy a túlzott harmóniára való törekvés közben megtagadja önmagát. Néha szükséges belemennie olykor vitás helyzetekbe is.	
	IKREK (05.21.-06.21.) Kifejezetten idegesíti, ha valaki megpróbál lassítani az ön tempóján. A bokapanaszok pszichikailag arra utalnak, hogy valami gondja lehet munkaritmusával. A párkapcsolatát illetően a kisebb nagyobb vitákból is szinte mindig győztesként kerül ki.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Folyamatosan fejleszti önmagát, jó passzban van, így nem csoda, hogy pozitív változások várhatók az életében. Persze azért nem árt a dolgok elébe mennie. Ha még nem talált volna párt magának, a legjobb, ha most tudatosan készül rá, hogy nyitott legyen az új kapcsolatra.	NYILAS (11.23.-12.21.) Önbizalommal teli időszakra van kilátása, amelyben kifejezetten jól érzi magát. Lehetősége nyílna a tanulásra, valószínűleg ki is használja, mert érzi, hogy az előrelépéshez nagyon fontos hogy képezze magát, és szélesítse a látókörét.	HALAK (02.20-03.20) Vágyja is az elköteleződést, de félti is a szabadságát. Szeretne lehorgonyozni, ugyanakkor úgy érzi, hogy még számos alkalom vár önmaga, amikor tesztelheti a vonzerejét. A sok stressz miatt nemigen tud majd elmenekülni szervezete figyelmeztető jelzései elől.	