

Stuart Wilde:

Az élet nem küzdelem II.

Az élet nem küzdelem: inkább szelíd folyamat - haladás egyik ponttól a másikig; mintha egy napsütötte délután egy völgyben sétálna az ember.

Felismerni a küzdelmet

Mivel a küzdelem beprogramozott reakció, és sokak számára ez a természetes, aránylag gyakran kapjuk magunkat azon, hogy küzdünk, és nem is tudunk róla. Ahhoz, hogy csökkentsen tud életet küzdelemtartalmát, először is föl kell ismerned a küzdelmet.

Ha olvastad Megerősítések című könyvem, emlékezhetsz, hogy azt ajánlottam: minden szempontból vizsgál meg életedet, és vedd szemügyre, mennyit tudsz kivenni belőle ahhoz képest, amennyit beletettél. Megkérek, hogy iktasd be a rendszerbe a "küzdelométert" - azt a képzeletbeli műszert, amelyet az általad kifejtett küzdelem mennyiségét mér.

A következő területeket kell szemügyre vened:

- 1) A tested
- 2) Érzelmi egyensúlyod
- 3) Kapcsolataid
- 4) Tárgyi életkörülményeid
- 5) Anyagi helyzetted
- 6) Világszemléleted
- 7) Konfliktuskezelő képességed
- 8) Stresszkezelő képességed
- 9) Pszichológiai állapotod
- 10) Lelki egyensúlyod

1) A tested

Ha a tested gyenge, az vagy genetikai probléma, vagy te magad okozod az egyensúly megbomlását. Ha genetikai oka van, akkor is megváltoztathatod az alapállásodat: ne "szegény én"-ként gondoldj önmagadra, hanem ismerd fel, hogy gyengeséged ajándék. Ezáltal lehetővé válik, hogy állapotod ellenére erős tanúsíts. Mintha a hajódban ülne ugyan egy-két evezős, de nem volna lapát a kezükben. Na és? A hajó így is célhoz tud érni. Lehet, hogy kicsit lassabban, de odaér, és amennyivel tovább tart, annál hosszabb ideig élvezheted az utazást.

Ha gyengeséged nem genetikai eredetű, hozd helyre. Vagy legalábbis fektess annyi energiát tested meggyógyításába, amennyit csak módodban áll, hogy ne ez uralkodjék az életeden. Ha valódi erőfeszítéseket teszel tested meggyógyítása érdekében, az ebből származó energia segít a továbbhaladásban. Boldogabb és kiegyensúlyozottabb leszel.

2) Érzelmi egyensúlyod

Az érzelmi felfordulás szintén beprogramozott reakció. Gyerekkorunkban megszokjuk, hogy kiabálni kell, ha akarunk valamit, és ezt a módszert olykor felnőttként is elővesszük. "Ha elég nagy ribilliót csapok, szeretni fogtok?"

Hogy milyen választ adsz valamely érzelmi helyzetre, az csupán a te véleményedet tükrözi, nem szükségszerűen az igazságot. Bármely adott helyzetben reagálhatsz higgadtan is, másképpen is. Gyakorold, hogy elnézőbb légy önmagad iránt, tarts távolságot, és életedet végtelen összefüggésben fogod érzékelni, nem véglegesnek. Mindennek meglátod a tanulságát: az élet leckék sorozatává válik, melyek mindegyike a te megerősödésedet szolgálja.

Szondázd meg agresszivitásod mértékét. Agresszió mindenki van. Ha elhatalmasodik rajtad a düh, azonnal vezesd le valamilyen pozitív cselekedettel. A kommunikáció többnyire működni szokott. Kerüld a konfliktusokat. Ne feledd: csak a bolond áll oda verkedni - a bölcs elcsúsz. Nincs értelme összeütni a patkót, ha valaki nem úgy reagál, ahogy elváród. A leghelyesebb, ha elkerülöd azokat az embereket, helyzeteket, amelyekről tudod, hogy felbőszítenek. Szavazz a lábaddal. Ha a helyzetet sem elviselni, sem megváltoztatni nem tudod, lépj ki belőle.

3) Kapcsolataid

A kapcsolatok által önmagunkat ismerjük meg, mert a környezetünkben élő emberek azt tükrözik vissza, hogy mi milyenek vagyunk. Ezért annyira nehéz oly sok kapcsolat. Ha kapcsolataid küzdelemmel járnak, tedd föl magadnak a kérdést: miért? Mi az a mozzanat a kapcsolatról vagy önmagadról alkotott véleményedben, amely miatt nem képes úgy működni, ahogy szeretnéd? Mi ellen próbálsz küzdeni? Milyen egyenleget alkot a tartozik és a követel oldal ebben a kapcsolatban? Félrevezeted-e önmagad, és ha

igen, akarsz-e ezen változtatni?

4) Életkörülményeid

Úgy alakultak-e a körülményeid, hogy szolgáljanak téged, vagy te vagy kiszolgáltva nekik? Ha az utóbbi, akkor mit akarsz tenni ebben az ügyben? Milyen fokú itt a küzdelem? Például: az otthonod fenntartása kíván-e akkora erőfeszítést, hogy kevesebbet tudsz profitálni belőle, mint amennyit ráfordítasz?

5) Anyagi helyzetted

Nem az a kérdés itt, hogy van-e elég pénzed. Inkább az: teljes és kiegyensúlyozott-e az életed annyi pénzzel, amennyi a rendelkezésedre áll? Ha nem, akkor általában az történik, hogy küzdelmet folytatasz az egód által igényelt életszínvonal fenntartása érdekében, holott jelenlegi energiakészleted nem elégséges ehhez.

6) Világszemléleted

Életed, fejlődésed a te dolgod. Hogy mások mit tesznek, az az ő dolguk. Ha engeded, hogy a világ befolyásolja érzéseidet, azzal kijelented: "Nem én hozom a saját döntéseimet. Csupán pavlovi módon, reflexszerűen reagálok mindenre, ami megpendíti érzelmi húrjaimat." Küzdesz azért, hogy megváltoztasd a világot? Ha igen - miért? Ha valaki azt képzeli, hogy javítani tud a dolgokon, az többnyire önértékelési hibára vall. Ha képes vagy a világot örök fejlődési folyamatnak tekinteni - olyasformán, ahogy Isten tekinti -, akkor észre fogod venni, hogy a világ többé-kevésbé tökéletes, és nem szorul javításra. Csak az látja tökéletlennek, aki saját érzelmeinek véges összefüggéseiben szemléli.

Azonnal boldog és szabad lehetsz, ha elhatározod, hogy békén hagyod a világot, és inkább önmagadra koncentrálsz.

7) Konfliktuskezelő képességed

A konfliktus mindig nézeteltérés. Vajon azért küzdesz, hogy meggyőzz másokat az igazadról? Tegyük fel, hogy tényleg neked van igazad. Na és? Erkölcsei győzelmet aratni a saját lelki épséged árán - ez ostobaság.

8) Stresszkezelő képességed

Ebben a túlszűfolt világban, a ránk nehezítő rengeteg kötelezettség közepette természetes dolog a stressz. De vajon érzelmekkel reagálsz a stresszre, vagy érzelmektől mentesen? Tudod-e, hogy kezeld? Elvonalbeli küzdők előszeretettel kavarnak stresszt maguk körül, hogy egy kis izgalmat csempésszenek az életükbe. Ők az adrenalinból élnek. Nem kell ahhoz becsavarodni, hogy az ember szórakozzék vagy élvezni tudja az életet.

9) Pszichológiai állapotod

Ha a lelki állapotod szenvedést vagy szorongást okoz, az vagy a testi állapotod következménye - vagy pedig ismét csak vélemény. Rád melyik vonatkozik?

10) Lelki egyensúlyod

Az egyensúly természetes állapot. Ha ki akarod kényseríteni valaminek a megtörténtét, akkor ki kell billentened magad az egyensúlyból. Vajon mennyire élsz benne a folyamatban, és mennyire van szükséged nyomulásra?

A spirituális ember és a kevésbé fejlett ember között az a különbség, hogy a spirituális ember igaz. Ő a Belső Én igazságában él - a Belső Ent Felsőbbrendű Ennek is szokás nevezni. Ő nem pózol, nem játszik, nincs szüksége kifogásokra. Meggyőződéssel kijelentheti: "Az vagyok, aki vagyok". Tudatában van annak, hogy nem mindentudó és nem tökéletes, és ezzel együtt boldog.

Az emberek általában gyengék, ennél fogva hajlanak az álságokra; olyan szerepet öltötenek magukra, amely nem azonos velük. Küzdelmek árán kettős létformát alakítanak ki, mint Dr. Jekyll és Mr. Hyde - az egyik az, amit az ego kényszerít rájuk, a másik az, ami valóban azonos velük. Ez gyakran olyannyira berögződik, hogy a végén már fel sem ismerik, melyik származik a Felsőbbrendű Entől, így aztán a hamis képet mutatják fel a világ előtt, és persze küzdeniük kell, hogy ezt a képet fenntartsák. Minden erőfeszítésük, egész életük úgy szétforgácsolódik, hogy akármi be fognak, kin és keserv az eredménye.

- folytatjuk -

Révbió Tamás fordítása

A munkásember...

Volt egy templom, - ami mindenki előtt nyitva állt napközben, hogy bárki bármikor bemehessen imádkozni.

A lelkész dél körül mindig megnézte, kik mennek be a templomba.

Az egyik nap látott egy borostás, piszkos ruhába öltözött embert, aki kifelé menet köszönésképpen bólintott a fejével.

A rákövetkező napokban, ez a férfi mindig ugyanabban az időben jelent meg. Furcsállotta a lelkész, hogy ilyen ember is betévedt a templomba, és kételkedett abban, hogy tényleg imádkozni jár oda.

Sokat foglalkoztatta a gondolat, hogy miért is jár oda ez az ember, végül egyik nap kíváncsiságból leszlította kifelé menet, szívélyes hangon:

„Hadd kérdezem meg, miért jár ide nap, mint nap?”...

„Nem messze a templomtól házat építünk, és ott dolgozom. Déltől van 1 órás ebédidőm. Gyorsan megeszem az ebédem és a maradék időt itt töltöm imádsággal, hogy erőt merítsek, de sajnos csak éppen pár percem marad imádkozni.” - válaszolta a munkásember.

„Oh, értem. És mit lehet imádkozni, ha mindig csak pár percet tud itt tölteni a templomban?” - érdeklődött tovább a pap.

„Mindig ugyanazt az imát mondom el:

Drága Atyám, ma ismét eljöttem, hogy elmondjam, mennyire boldog és hálás vagyok neked, hogy eltörölted a bűneimet és, hogy ismerhetlek.

Én nem tudom, hogyan kell jól imádkozni, de azt tudom, hogy sokat gondolok rád.

Szóval, Jézus köszönöm, hogy meghallgattál. Ámen.”

A lelkész meghatódott a munkásember egyszerű, őszinte és szívből jövő imáján. Mondta, hogy jöjjön nyugodtan, ha ideje engedi, szeretettel látja.

Végül a munkásember visszasietett az építkezéshez, mivel letelez az ebédjeje.

A rákövetkező napokban a pap nem látta a munkásembert eljönni a templomba. Pár nap után kezdett aggódni, így elment az építkezésre, hogy megkeresse. Sajnálattal hallotta, hogy kórházba került, egy baleset folytán, - így azonnal elindult, hogy meglátogassa.

De mindenki sajnálkozott, mivel nagyon szerették azt az embert. Amerre csak járt, mosolyt csal a körülötte levők arcára, és nyugalmat árasztott.

A lelkész, amikor belépett a kórházi szobába, a nővér örömmel köszöntötte:

„Végre valaki, aki meglátogatja szegény embert. Már jó pár napja itt van, és még egy szál virágot sem küldtek neki, - pedig olyan kedves ember,és, még sincs, aki meglátogatná, vagy gondolna rá.” -

Ezután kiment a szobából.

A munkásember arcán ugyanúgy ott volt, az öröm, mint előtte, és így szólt:

„Drága lelkész úr! A nővéreknek nincs igaza. Én olyan boldog vagyok, mert mindig van valaki az ágyam mellett, aki fogja a kezem, és szelíd halk hangon beszél hozzám.” -

„És mit mond?” - kérdezte meglepődve a pap.

„Drága gyermekem, ma ismét eljöttem, hogy elmondjam, mennyire boldog vagyok, hogy eltöröltem a bűneidet és, - hogy megismertél.

Mindig öröm volt számomra őszinte imádat hallgatni, és sokat gondolok rád. Szeretlek, és gondot viselek rád,.... ne aggódj!” -



HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Kicsit csalódottnak érzi magát, bár az igazi okot On sem tudja. A régi, meghitt családi karácsonyokra gondolt, s elfojta a vágyakozás. Állandóan gondolkodik, töpreng valamin. Olyanokra is vesztegeti erejét, akik azt nem érdemlik meg.	RÁK (06.22.-07.22.) A szeretet ünneppén a Hold is közelebb húzódtott a Földhöz. A közös élmények új fényt hoztak az életébe, és megszínésítik a halványuló érzelmeket. Figyeljen oda jobban egy-két dologra, mert elakadhat néhány fontos információ.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) A karácsony meghitt órákat, testre szabott ajándékokat tartogatott. Ha utaznia kell, vigyázzon, ne kövessen el szabálysértést, mert egy esetleges bírság megmérgezné a hangulatát. Eledkedve határtalan, a szilveszteri buli szervezésében rendkívül leleményes.	BAK (12.22.-01.20.) 2010, a Nap éve lassan véget ért. Fontosak Önnek a napfényes, szép és meleg helyiségek. Nyugalomérzetét elősegítene a meditáció vagy egy jó masszáz. Meghittén, a csendes boldogság hangulatával telnek ezek a napok.
	BIKA (04.21.-05.20.) Még akadnak feszültebb percek, de ez együtt jár a készülődés izalmával. Felvillanyozza, hogy örömet szerezhet másoknak. Mindig dolgozik valamit, hajlamos arra, hogy túlvállalja magát. Sokat töpreng, néha fölöslegesen.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Karácsonykor hozzátartozói, rokonai tehetik jobba a napjait, vagy éppen vezethetik rá a helyes útra. Igyekezzen az ünnepet családi körben tölteni. Az utóbbi időben nagyon magára maradt. Meg fog lepődni, hogy mennyire nincs egyedül a gondjával.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Nem egy dicséretet kapott bölcs döntéséért, az ünnep megszervezéséért. A rejtelem a jegy szülöttjének jellemzőiben rejlik. Képes különválasztani az anyagi és az érzelmi dolgokat. Mindent előkészít, beszerez és feldíszít. Öröm lesz Önnel együtt ünnepelni.	VÍZÖNTŐ (01.21.-02.19.) Az ünnep misztériuma veszi körül. Békével, szeretettel teli hangulatban ünnepelnek. Mindenki elégedett a meglepetésekkel. Szüksége van külső ösztönzésre ahhoz, hogy jól érezze magát. Olyan társakra van szüksége, akik energikusabbá teszik, akik lelkesítik.
	IKREK (05.21.-06.21.) Menjen el a templomba, hogy lelke megnyugvásra találjon. Gondoljon azokra, akiket a legjobban szeret. Tele van tettvágygal. Időnként ki kell kapcsolódnia, hogy észre vegye maga körül a szép dolgokat. Élvezze a szép zenét, olvasson.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Néhány kudarc vagy balsiker megtanítja arra, hogy a hagyományos utat válassza. Angyali misén, hajnali sötétben várja a napfényt, a Messiaszt, mint egykor a próféták tették. Még az is előfordulhat, hogy később érkezik haza a megszokottnál.	NYILAS (11.23.-12.21.) Előfordult korábban, hogy nem úgy sikerült a szilveszter, ahogy eltervezte. Most óvatosabb és lehet, hogy otthonában ünnepel. A fontos, hogy jól érezze magát. Tele van étellel, reménnyel. Optimista és magabiztos beállítottsággal új útra terelheti az életét.	HALAK (02.20.-03.20) Kellemes napjai lesznek, sok öröm éri, nem is hitte volna, hogy ennyien gondolnak Önre. Fellépése nyugodt, imponáló, a jelen feladataira összpontosít. Fontos, hogy az érzéseire jobban odafigyeljen. Törődjön családjával.