

Eckhart Tolle - A háláról

Kérdés: A hála érzése és kifejeződése, segíti-e a tudatosság emelését ?

Eckhart: Mi egy mélyebb háláról beszélünk. Sok felszínes formája van a hálának, és az nem az, amiről mi beszélünk. Ez alatt azt értem, hogy valaki másnak, akinek rosszabb a sora mint neked... néha az a forrása a hálának. Az emberek azt mondják, „Oh, nekem igazából hálásnak kéne lennem, mivel nézve ezt a személyt – neki rosszabbul megy mint nekem, így hát nekem hálásnak kéne lennem.” Ez nem az igazi hála, ez a hála a gondolkodáson keresztül jött, onnan ahonnan te összehasonlítod magad másokkal. A mélyebb hála, az nem valami fogalmi eljárásról szól, ahol te megmagyarázod magadnak, hogy miért is kéne hálásnak lenned. Ez egy felszínes formája a hálának, ami nem igazán az ami, ennek végül is az egohoz van köze.

Sokkal alapvetőbb ennél, a hálának az az igaz formája, ami a méltánylás mélyebb érzéke. Ennek semmi köze az egohoz, amit te mondasz magad a fejedben. Ez a valami az, amit te érzel a jelen pillanatban, ami ennek a pillanat „van-ságának” egy méltánylása. Mi mint útmutatásként használjuk a szavakat. Amikor azt mondom „méltánylás”, akkor néhány ember lehet, hogy azt kérde, „Mit értesz méltánylás alatt ?” Ez az, ahogy érzed, hogy a körülötted lévő világ eleven, és hogy osztozol a világ azon elevenességében, ami körül vesz téged. Ott van a külső elevenesség a többi emberi lényben, sőt a környezetben is – akár az a természet, vagy egy szoba, érzed elevenességét annak ami körülötted van ebben a pillanatban, a saját eleveneségeden keresztül. És ezzel együtt jön az érzés, „ez jó, hogy élettel teli.” Az élet számos formáját méltányolod ebben a pillanatban, ami felbukkan. Nem mondasz ítéletet arról a formáról amit ebben a pillanatban az élet felvesz, mivel a forma, amit az élet felölt, az folyamatosan változik körülötted – egyik pillanatban itt vagy, a következőben valahol máshol.

Ez egy mély érzékelése a Lét-ségnek, vagy az elevenességnek, és ezen keresztül méltányolod azt ami van az életedben. És azt mondva, hogy „életedben”, az mindig a jelen pillanatot jelenti, mivel a jelen pillanattól való elkülönülés, az nem olyan dolog mint az „életed.” Ha valami más van ott, ami nem az a jelen pillanat amit te „életed”-nek hívsz, akkor az egy mentális konstrukció.

Kialakítottál egy képmást az „én”-ről és az „életem”-ről, ami egy történet, és te abban tévedsz, hogy ez a te életed. Az életed alapvetően bármikor az a forma, amit ez a pillanat felvesz. Az életed az mindig az, ami most van. Ez az életed. Nem valami történet, amit a fejedben mondsz saját magad.

Ezen méltányoláson keresztül, te vagy az, aki egy Egység érzetet érzel avval, ami kívül van, és ami belül van. Ott már nincs egy elkülönülés, amit a túlzott fogalmi gondolkodás teremt, más emberek és az én közt, egy olyan elkülönülést, amit az ítékezés teremt. A jelen pillanat megengedésének az érzete van, hogy úgy legyen az, ahogy az van. Mindezek az alapvető szempontjai

a hálának. Ez az a nyitottság, ami ennek a pillanatnak a „van-sága” felé van. Ezzel a nyitottsággal jön egy méltányolás, ennek a pillanatnak a „van-sága” miatt. Ott már nincs tagadása vagy visszautasítása annak, ami van, azért mert az elmédben lévő történet nem egyezik azzal, ami ebben a pillanatban körülvesz téged. És ez az, ahogy számos ember él, úgy menve keresztül az életem folyamatosan, hogy egy össze nem illés van azon elképzeléseik közt, ami most kéne hogy legyen, valamint a közt, ami „most” van.

A legnagyobb szenvedési forma, valamint frusztráció és nem-teljesülés, az az össze nem illeszkedés, ami azon mentális történetet kötött van „aminek kéne lenni” és a közt van, ami van. Ez az igazi gyökere az örülségnek. Ott, lehetetlen hogy hála legyen, mikor ez működik az életedben.

Amikor látszólag valami negatív történik, akkor az emberek lehet hogy úgy találják, hogy nagyon nehéz azt mondani „Oké, nekem hálásnak kéne lennem ekkor is.” Én nem mondom, hogy neked ezt kéne tenned, mivel épp ez is egy idea a fejedben. Az a jobb, hogy elfelejtjük a próbálkozást arra, hogy hálásak legyünk mikor valami negatívnak tűnő történik, és egyszerűen elengedjük a mentális ítélezést arról, és azt mondjuk „Ez van ami van, ez az ami történt, és a helyzet most.” Ha szabad tudsz lenni annak a mentális ítélezésétől, és tagadástól vagy kivetítéstől, a panaszoktól, stb. stb... akkor pusztán megengeded azt ami van, és ekkor valami mélyebb bukkan fel, még egy látszólag negatív helyzetben is.

Az elfogadás által erre a helyre jön, elkerülhetetlenül, a most „van-sága”, az a belső állapotod ami

már nem végleg attól függ, hogy kívül éppen mi történik vagy nem történik. Ez egy életbevágó átalakulása a tudatosságnak, ott ahol a külső világ már nem határozza meg a tudatossági állapotodat.

Így mikor valami rossznak tűnő történik, azt mondjuk, „ez van.” Akár egy kicsi dolog ez, akár nagy, legyünk nyitottak erre. Ha nyitott vagy annak a „van-ságára” ami van, akkor valami benned lévő, amit hívhatnánk „békének”, bukkan fel. Néha annyira apró, és először nem is tudod észre venni. Te nem a rossznak látszó dolog miatt vagy hálás, hanem hogy még mindig békés tudsz lenni, még ebben a szituációban is. Belsőleg érzed, hogy az elfogadás által, béke bukkan fel. Még egészen rossznak látszó körülményekben is. És mi is ez a béke ? Ez egy belső érzékelése az elevenességnek, a lét-ségnek, a jelen létnek. Ez minden hála forrása.

Lehet hála akkor is, mikor valami rossz történik. Nem a rossz miatt, hanem azon tény miatt, hogy valami negatív látszóval szembenézve, ott még mindig béke van a háttérben. Viszont, ezt addig nem fogod felfedezni, míg először el nem fogadod azt, ami van.

A hála az nagyon fontos. Ez akkor alakítja át az egész életedet, ha az élet miatt tudsz emlékezni a hála fontosságára. Ahogy keresztül haladsz a napodon, a minden napodon, még kis emlékeztető is lehet – az élet méltánylásának a jelentőségéről.

Minden embernek magának kell hitelesítenie, hogy ebben a pillanatban, minek tudok hálás lenni ?

Erzékelj a létet, azt, aki te vagy – nem pusztán a fizikait, hanem érzékelj a saját tulajdon jelen léted. Ez egy nagy forrása az öröme, annak, hogy a saját tulajdon jelen létedet érzed, azt, amit igazából nem lehet meghatározni. Ez a legvégső hála.

Fordította: Yan Chi
Forrás: uj-fold.hu



| | | | | |
|-----------------|--|---|--|--|
| HOROSKÓP | <p>KOS (03.21.-04.20.) Van esély arra, hogy igazán tartós szerelembe essen, ám ehhez le kell vetnie a kalandor jelmezt, meg kell mutatnia milyen gyengéd és sérülékeny is tud lenni. Az ön szívét talán könnyű elnyerni, de a szerelmét csak annak sikerülhet, aki megnyeri az esztét is.</p> | <p>RÁK (06.22.-07.22.) Ez az időszak kedvező, hogy irányt változtasson, új dolgokkal próbálkozzon. Ne habozzon, mert a jó lehetőségek karnyújtásnyira vannak. Váltszon taktikát ebben a hónapban: mondja ki egyenesen azt, amit akar, és ne ravasz manőverekkel próbálja meg elérni a célját.</p> | <p>MÉRLEG (09.23.-10.22.) Legyen önálló és sokkal önértetesebb. Ebben az időszakban mindent elérhet, amit csak szeretne, mert a Vénusz és a Merkúr erőt biztosít ehhez. Kreativitása, érzékenysége és képlékenysége a legmagasabb fokon van. Ha odafigyel, kihalászhat magának egy nagy pénzt hozó munkát.</p> | <p>BAK (12.22.-01.20.) A következő két hétben kedvezően alakulnak teendői, rutinfeladatai. Elég sokáig tart, amíg ön valakit a bizalmába fogad, lassan bontakozik ki önből a gyengédség. Aki viszont egyszer ezt megtapasztalja, hamarosan már mindent megtenne, hogy szerelmi energiáiból részesülhessen.</p> |
| | <p>BIKA (04.21.-05.20.) Karrierje kiteljesedhet. Nagyon alkalmas ez az időszak arra, hogy megragadjon a kínálatba rejtő lehetőségeket. Partneri főleg az ön becsületességét, megbízhatóságát, higgadságát méltányolják – ám hamarosan ráébrednek arra is, hogy csak egy bizonyos határig lehet nyomást gyakorolni önre.</p> | <p>OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Lelkesedése nemcsak munkájának minőségét befolyásolja kedvezően, hanem környezetével is sokkal kellemesebb hangot üt meg. Rendkívül öntudatos benyomást kelthet, de az ön varázsának legfontosabb alkotóeleme a világra való, szinte gyermeki rácsodálkozás tehetsége.</p> | <p>SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Használja ki a felkínálkozó előnyöket munkájában és foglalkozása területén. Sikerül behoznia a lemaradásait is. Szerelmi élete ideálisan alakul, ahogy a barátságai is. Mindazokra számíthat, akik bölcssek és megbízhatóak. Egy Oroszlán vagy egy Vízöntő szülött igencsak segítőkésznek bizonyulhat.</p> | <p>VÍZÖNTŐ (01.21.-02.19.) Minden problémáját megoldhatja, ha saját magát adja, és egy percre sem engedi, hogy ideális tulajdonságai, jó formája szint alá csökkenjenek. Egy mágikus rejtélyesség lakozik önben, ami első látásra is csalagtató, később bárkit a rabjává tehet ezzel.</p> |
| | <p>IKREK (05.21.-06.21.) Ha odafigyel, akkor nemcsak pénzt, sok energiát, és új bevételi forrásokat is felhalmozhat, újdonságokkal is megismerkedhet. Talán észre sem veszi, hogy mennyi fájdalmat okoz, mekkora zűrzavart tud maga mögött hagyni. Most többre becsüli a szellemességét.</p> | <p>SZŰZ (08.23.-09.22.) Alkotóképessége, rugalmassága első osztályú, és mindez kirobbanó és rendkívüli sikereket ígér. Ez az időszak kedvez a szerződés-kötéseknek és megállapodásoknak. Ön hajlamos arra, hogy túl sok felelősséget vegyen a hátára. Néha egészségesebb, ha önmagára is figyelmet fordít.</p> | <p>NYILAS (11.23.-12.21.) Igen nagy erő fűti most a helyi, azonnali, sürgős megoldást igénylő ügyek intézésében. Ezek mellett főképp tanulmányai és hobbi-jai érdeklik a leginkább. Egyetlen életformát ismer, a szabadságot, így aztán meg sem fordul a fejében, hogy bárki mást magához kellene láncolnia.</p> | <p>HALAK (02.20.-03.20.) Bármennyi aggodalmat és kínlódást képes titokban, némán elviselni, nehogy kellemetlenséget okozzon a párjának. Valóban azért él, hogy másokról gondoskodjon. Rendkívüli érzékenysége révén most képes lesz a kedvesét ráébreszteni olyan érzelmekre, amikről eddig fogalma sem volt.</p> |