Írta: Red Path
2014. május 29. csütörtök, 15:53 -

Az élet 26 legfontosabb sajátossága

A RedPath nyomán

1, Mindannyian össze vagyunk kapcsolódva egymással

Van egy indián mondás, ami, ami nagyjából így szól: Minden/Mindenki össze van kötve egymással. Az Univerzumban minden a Nagy Szellem részét képezi, kezdve egy sziklától, növényeken át, a halakon keresztül az emberig. A Szellem közöttünk, bennünk áramlik és ez az, ami felépít, kialakít mindent. Mivel mindannyian ugyannak az egésznek a részei vagyunk, úgy kellene bánnunk egymással, az egész részeiként, mintha ők is a mi részeink lennének, ugyanazzal a szeretettel és együttérzéssel. Mindannyian részei vagyunk a Nagy Szellemnek, ugyanúgy, mint ahogy a különböző levelek, amelyek egy fán vannak, és akik részeit képezik a fának.

2. Az Energiaáramlás

Az Univerzum energiából áll össze. Ez az energia árad szét minden keresztül, bennünk és mindenkiben. Amikor bensőnkben lezáródás van és az energia nem áramlik megfelelően, az betegségek okozója lehet, vagy levertséget és egyéb tünetet eredményezhet. Ezt az energiát lehet tudatosan irányítani és lehet látni és érezni is. Attól függően hogyan érezzük az

energiaszintünket, ha negatívan, akkor elfolyik az energiánk, vagy pozitívan, akkor teremtő az energiánk.

3. Mind húsból/testből és Szellemből/lélekből állunk

Mindannyian szellemi lények vagyunk, de ugyanakkor testből/húsból álló lények is vagyunk. Egyszerre két világban élünk, még akkor is ha ennek nem vagyunk tudatában mindig. De mindkettő egyformán fontos. Nem szabad figyelmen kívül hagyni a testiségünket és ugyanúgy a szellemiségünket sem, mert mindkettő egyformán fontos. Mindkét világban szilárdan meg kell vetni egyik-másik lábunkat, és egyformán figyelmet fordítani mindkettőre. Bármely világunk figyelmen kívül hagyása veszélyes lehet a másikra nézve.

4. Nem létezik egy olyan entitás sem, aki feljebbvaló/fontosabb lenne a másiknál

Egyetlen lény, teremtmény sem különb, sem hatalmasabb a másiknál. Mindannyian ugyanazok vagyunk, bár mindannyiunk más úton jár és más értelmi szinten létezik, de ez nem azt jelenti azt, hogy akárki is hatalmasabb lenne a másikénál. Az Emberek nem a Természet urai és se nem az állatoké, sem a növényeké. Ők mind a mi társaink és lakótársaink ezen a bolygón. Nem vagyunk hatalmasabbak náluk, sőt nem is tulajdonunk egyik sem. Tisztelettel kell velük bánnunk.

5. A hiedelmeinket mi teremtjük meg

A hitük alakítja ki azt, hogyan érzékeljük a Világegyetemet. Ha azt hisszük, hogy felgyorsultak vagyunk, akkor mások lassúnak tűnnek. A hiten és a pozitív gondolkodáson keresztül, mi is bármit létrehozhatunk, megteremthetünk. Hinnünk kell így magunkban és teremtő képességünkben és akkor bármi sikerülni fog. A hit erejét egyesítve a vizualizációval, bármit valóra válthatunk a valóságunkban.

6, Intuíció/Megérző képességünk

Bensőkből egy hang beszél hozzánk és vezet bennünket. Ez a mi intuíciónk. Dönthetünk úgy is, hogy figyelmen kívül hagyjuk, de úgy is hogy hallgatunk rá. És ha egyszer összhangba kerülünk az intuíciónkkal, azaz elkezdünk hallgatni rá, akkor vezettetést és útmutatást kaphatunk, és azt találjuk majd, hogy sokkal többet érhetünk el az életünkben, amit erről csak gondolni tudtunk. Akkor elkezdhetünk rájönni arra, hogy a Nagy Szellem dolgozik keresztül rajtunk, igaz gyakran rejtélyes módon, de hosszabb távra tekintve, de mindig a mi javunkra.

7. Magasabb Cél/Szándék

Minden, ami történik, az okkal történik és a magasabb jóság érdekében. Meg kell tanulnunk azt, hogy másképp nézzük az életünk eseményeire, történéseire, mint egy egyszerű emberi látószögünkből. Az életünk eseményeit, a Nagy Szellem perspektívájából kellene néznünk és észre is kellene vennünk azt, hogy azokból az eseményekből milyenfajta jóság fog érkezni hozzánk. Van egy régi mondás: „a pohár félig van tele, vagy félig üres”. Vegyük azt észre, hogy egy kedvezőtlen eseménynél, ha félig üresnek határozzuk meg, akkor a visszahatása is kedvezőtlenebb lesz az eseményeknek. Ha viszont azt látjuk, hogy a számunkra egy kedvezőbb eseménynél például, hogy félig tele van a pohár, akkor még több pozitíveredmény lehet a következménye, mert ez azt jelenti, hogy az energiáinknak is nagyobb és kedvezőbb visszahatása lehet.

8, Nincsenek közönséges/szokványos pillanatok

A múlt csak az emlékezetünkben létezik. A jövő, pedig csak úgy, mint egy reményteli várakozás. A valóságban csak egyetlen idő létezik a Most. Ez egy nagyon értékes/drága pillanat, és minden egyes pillanat különleges és teljességgel élhetjük meg. Azáltal van létezés, hogy a jelenben élünk. A Mostban élni csak egészen tudatos elmével lehet, és arra kell fókuszálnunk ekkor, hogy mi az amit szeretnék megtenni, és nem arra, hogy mit szeretnénk megtenni a következő héten, vagy arra se hogy mi lesz majd az ebéd.

9, Nincsenek korlátok

Csak az határol be bennünk, amilyen akadályokat magunk köré helyezünk, vagy más helyez ránk. Ennek érdekében el kell kerülni azt, hogy berakjanak egy fiókba és megcímkézzenek mások. Ha valaki azt képzeli egy kutyáról, hogy veszélyes, akkor nagy a valószínűsége, hogy az is lesz számára. Nem a mások elvárásának kell megfelelnünk, hanem hagyni azt, hogy önmagunk lehessünk, az, aki valójában vagyunk.

10, Cselekedni és nem válaszlépéseket megtenni

Ha már viszket a tenyerünk, akkor a válaszlépések helyett nevessünk. Mit kell tenni egy olyan helyzetben, amikor nem vágunk vissza, akkor nevessünk inkább. A válaszlépésekben nincsen tudatosság, míg a cselekvéseink tudatosak lehetnek. Ne hagyjuk azt, hogy a múlt hatásai befolyásolják a tetteinket. Például ha valamikor régebben megharapott bennünk egy kutya, akkor, amikor legközelebb találkozunk egy kutyával, nem szabadna az, hogy a múltban megtörtént harapás eseménye befolyásoljon, amikor felénk közelít egy kutya. Vannak idők, amikor tettekre van szükségünk, ugyanakkor vannak olyanok is amikor csendben szükséges maradnunk. A jelenbe tartózkodva tudatosan irányíthatjuk a gondolatainkat, és sokkal jobban tudjuk irányítani a következő lépéseinket.

11, Pozitív szabályok

A negatív gondolatok, negatív eseményeket vonzanak és megrekesztik az energiacsatornánkat. A pozitív gondolatok, pozitív eseményeket vonzanak és felerősítik az energiarendszerünket. Ennek érdekében meg kell vizsgálni a gondolatainkat és azokat az eseményeket, amik egy pozitív fényben történtek meg velünk és fel kell ismernünk a negatív gondolatainkban azt, hogy mit hoztak, adtak nekünk.

12, Testmozgás, Testtartás, Légzés

A Testmozgás és a légzés során az energia úgy áramlik a testben, ahogy mindenen keresztül természetesen áramlik. Ha a testtartásunk és a mozgásunk nem megfelelő, akkor az energia nem tud tisztán áramlani bennünk, és elzáródásokat okozhat a testben, és ezek betegségekben vagy fájdalomban jelentkeznek. Azt az energiát lélegezzük be, ami köröttünk folyik. Éppen ezért a lélegzetvételnek, teljesnek és mélyrehatónak kell lennie és teljesen a hasból kellene megtörténnie és nem a mellből. Ez a légzés lehetővé teszi azt nekünk, hogy fokozzuk, felerősítsük az energiaáramlást. A mély lélegzetvétel a pihenésben is segít nekünk. Amikor stresszhelyzetben vagyunk vagy mérgesek, vagy félünk, akkor megváltozik a légzésünk és egyre gyorsabb és akadozóbb lesz. A légzés tudatos irányításával és mélyen tartásával megszabadulhatunk a stressztől, a dühtől és a félelmeinktől, és ez képessé tesz bennünket arra, hogy tudatosan cselekedjünk el egy-egy helyzetben.

13, Mindent egyensúlyba hozni

Az Univerzumban egyensúlyi állapot létezik és nekünk is ezt kellene követnünk. Bármit megtehetünk, de a mértékletesség sohasem felesleges. Megtehetünk feleslegesnek látszó dolgokat is, de akkor ezek függőségi helyzeteket válthatnak ki, amelyek viszont elapaszthatják az energiáinkat, és negatívra válthatják át őket. Kiegyensúlyozottan élni, lehetővé teszi azt, hogy sokkal jobban tudjuk kezelni a különböző helyzeteket. Ha már a kerítésen ücsörögtünk egyszer, hogy úgy mondjam, akkor bármelyik irányba leugorhatunk, arra, amelyikre szeretnénk.

14, Cselekvésbe vinni

Szándékaink nagyon fontosok és bármire is szándékozhatunk. Ugyanakkor, ha a szándékainkat nem követik tettek, akkor a szándék mit sem ér. Lehet, hogy azt kívánjuk, hogy egészségesek legyünk, de ha minden időnket a tv előtt ülve töltjük és pizzát falunk közben, meg kólát iszunk, akkor csak szándék marad. Ha van egy szándékom, de tetteim nem erősítik meg akkor a szándék nem fog létrejönni. Ezért ha kívánunk valamit, akkor ne csak beszéljünk róla, hanem tegyünk is érte. A tettek, a cselekvések tudást visznek a bölcsességünkbe.

15, A Választás szabadsága

Mindannyian rendelkezünk szabad akarattal, és ha úgy döntünk, választunk bármit megtehetünk. Nem létezik, nincs olyan helyzet, amelyben nincsen meg a választás lehetősége.

Meglehet, néha úgy tűnik, hogy nincsen választási szabadságunk, de mindig vannak lehetőségeink és erőnk is ahhoz hogy megtehessük a választásainkat.

16, Megengedni a Változásokat

A Változások folyamatosan jönnek, és mindig történik valami körülöttünk. Mi valójában, általában nem érzékeljük magát a változási folyamatot, de láthatjuk a végeredményét. A Változások nem valami rossz dolgok és nem kell tartani tőlük. A Változásokon keresztül tudunk fejlődni és haladni előre.

17, Felelősséget vállalni

A tetteink reakciókat váltanak ki, hoznak létre, és ez a természetünk törvénye is. Tisztába kell lennünk azzal, hogy felelősséget kell vállalunk tetteink, cselekedeteink következményeiért. Van az úgy, hogy nem a megfelelő módon cselekszünk, és azt mondhatnánk utána, hogy nem így akartuk azt megtenni. Mert ha tudtuk volna, hogy mi a következménye, akkor nem tettük volna meg. Azzal hogy felelőséget vállaltuk tetteinkért visszanyerhetjük erőnket, és szabadon választhatunk, tovább El kell fogadnunk azt is, hogy senki más nem élhet helyettünk, és azt is hogy olykor a tetteink bizonyos mértékben kellemetlenséget okoznak magunknak és másoknak is egyaránt. Ne feledjük viszont azt, hogy ezek a kellemetlenségek egyfajta módjai annak, hogy segítsenek bennünk a fejlődésünkben és rámutathatnak arra is, hogy hol szükséges a változásainkat megtenni.

18. Egyszerre csak egyet lépni

Ahhoz hogy elérjük célunkat, az odavezető utat több kisebb lépésre célszerű felosztani. Bármilyen apró sikert értünk el, az mindig egy nagyobb siker felé vezethet el. Ha közvetlenül egy hatalmasabb célt célozunk meg, meglehet, hogy a siker elmarad. Ne feledjük el, hogy az utazás felé megtett kezdőlépés mindig egy kis lépéssel indul, majd azt követi egy második majd egy harmadik és mindig annyi szükséges ahhoz, hogy elérjük a célunkat. Ne feledjük megdicsérni és megjutalmazni magunkat, ha sikert érünk el, mert az növeli az erőnket, és sikeressé tehet bennünket a továbbiakat tekintve, valamint erősítheti az önmagunkba vetett hitet.

19, Ítélőképesség

Nincsen jogunk arra, hogy megítéljünk másokat azért, hogy hogyan beszélnek, milyen szavakat használnak, mit gondolnak, és mit cselekszenek. Ők is rendelkeznek a választás szabadságával és megtehetnek bármit, amit akarnak, ahogy azt elhatározták, akárcsak mi. Nem vagyunk abban a helyzetben, hogy bárkit is megítéljünk, mert mi magunk sem vagyunk tökéletesek. Például ha meglátunk egy tagbaszakadt embert, testén tetoválásokkal és kopaszra nyírt fejjel, bőrruhába öltözve, akkor automatikusan azt feltételezhetjük, hogy az illető bajkeverő. Pedig lehet, hogy ő egy mindenki által közismert virágárus. Másfajta színt hozhat az emberek ítélőképességében és változást abban, hogy hogyan viselkedünk velük. Azáltal ha nem vagyunk elfogultak a többi emberrel szemben, akkor sokkal jobban kölcsönhatásba kerülhetünk velük és talán új barátokra is tehetünk szert közülük.

20, Tisztesség/Becsületesség

A Tisztesség arról szól, hogy hogyan cselekszünk akkor, amikor senki sem lát bennünket. A saját mércénk szerint kell élnünk és nem másokon keresztüli elvárásoknak megfelelnünk. Ez arról szól, hogy összhangban maradunk a legmagasabb elképzelésünkkel, még akkor is, ha ennek az ellenkezőjét kívánják tőlünk.

21, Szellőztessétek ki magatokból a kétségeiteket

Szellőztessétek ki magatokból a kétségeiteket, félelmeiteket és aggodalmaitokat és vizsgáljátok meg őket, nézzétek, meg hogy miről is szólnak. Ezzel legyűrhetitek őket és hatalmatok lehet felettük, és így még erősebben az eredetekbe maradhattok. Miután rádöbbentek arra, hogy miről is szólnak, miért vannak itt, engedjétek őket szabadon.

22, Kudarcok/Sikertelenség

Néha megtörténik az, hogy kudarcok érnek bennünk: A döntéseik választásaink megnyilvánítását oly sokszor meg szoktuk akasztani. Hát így is gyakoroljuk a szabad akaratunkat. Döntéseink megakasztásakor, azonban amelyek sikerre vezetnek, azokat hagyjuk megtörténni. A siker gyakran nem egykönnyen érkezik és erőfeszítést, és kemény munkát igényel tőlük annak elérése. Fel fogjuk ismerni azt, hogy a legtöbb máról-holnapra, hirtelen sikeressé vált ember mögött sok éven át tartó kemény munka van. A kudarc nem olyan valami, amitől tartani kell, vagy azért aggódni hogy sohasem sikerül semmi. Minden, amit megtervezünk, abban nem az számít, hogy sikeres vagy kudarcot hoz, hanem az hogy olyan értékes leckével jön, amely tanít bennünket. A hibáinkra is úgy kellene tekintenünk, hogy értékes leckéket tartalmaznak: Az egyetlen egy hiba az, ha nem tanuljuk meg a leckéinket a hibáinkból azt, amire tanítanak.

23, A végtelen folyamatos utazás

Az életen keresztüli felfedező utazásnak soha nincs vége. A megérkezés nem egy cél vagy jutalom. Az utazásban a cél az út.

24, Nincs okunk a szomorúságra

Ha egy objektív képpel tekintünk az értelmünkre, akkor azt láthatjuk, hogy számtalan gondolat sodródik át rajta keresztül, amelyek közül nagyon soknak nem is vagyunk tudatában. A szomorúság vagy düh, vagy félelmetes gondolatok a tudatalattiból sodródnak fel és megváltoztathatják azt, hogy minden látható ok nélkül érezzük őket. Meg kell tanulnunk az elménk irányítását egy olyan eszközön keresztül, mint a meditáció, hogy képesek legyünk felismerni a gondolatainkat és észrevegyük őket, hogy milyenek is valójában. Aztán hagyni kell őket hadd menjenek a maguk útjára és mi meg maradjunk a középpontunkban. Tartsuk tudatosan és mélyen összpontosítva a légzésünket, mert ezzel is segíthetjük kizárni magunkból ezeket a negatív gondolatokat.

25, Érzelmek

Az érzéseink jönnek, mennek, gyakran anélkül, hogy meg is valósulnának. Sokan nem képesek kifejezni az érzéseiket, érzelmeiket, mert úgy tartják: ez nem férfidolog, vagy érzelmi visszahatás érhet, vagy közömbösnek kell maradni. Amikor negatív érzelmeket érzünk, akkor a testünk megfeszül. Ha nem adjuk ki, ha nem mutatjuk ki az érzelmeinket, úgy ahogy érezzük őket, akkor egyfajta feszültség tárolódik a testünkben. Érzelmeinktől nem szabad félnünk és meg kell ünnepelnünk őket. Amikor elfog egy érzés bennünk, akkor fejezzük ki azt! Amikor boldogok vagyunk, mosolyogjuk és nevessünk, ha szomorúak vagyunk, sírjunk. A kifejezett érzelmek felszabadítják a feszültséget és segítenek egy teljes életet élni az itt és mostban. Miután kifejezünk, egy érzést az eltávozik és nem tér vissza ugyanazzal az erővel, ugyanabba a helyzetbe. Ha nem vagyunk hajlandóak arra, hogy kifejezzük őket, akkor úgy tárolódnak bennünk, mint egy felduzzasztott sebes, megáradt folyó, és túl magas lesz a vízszint, ha nem hagyjuk az útjára menni.

26, Játék

Gyermekként túláradón, felszabadultan játszottunk. Élveztük és szórakoztattuk egymást, és rengetek energiával, rendelkeztünk. Aztán történt valami, felnőttünk és már nem folytattuk tovább abban a hitben, hogy felnőttünk, felnőttnek kell lennünk, és ők nem játszhatnak már. Pedig a játék az öröm egyik legnagyobb forrása: Ennek számos formája van, a sportjátékoktól kezdve, nevetés és viccelődés a barátokkal. A játék növeli, emeli az energiaszintünket, és még pozitívabbá tesz bennünk. És még pozitívabbá teszi a körülöttünk élőket, és általában felemeli az összes velünk érintett lelkeket. Vannak, amikor komolynak kell lennünk, de vannak helyzetek, amikor a játék ideje van, és ezt nem szabadna soha elfelednünk.

Közreadja: www.foldicsillagok.hu

Forrás:26 Principles of Life By Jason Johns THE RED PATH Native Ways

http://www.think-aboutit.com/26-principles-life/