

Gary Douglas: Igazán Önmagadként élsz?

Igazán Önmagadként élsz a Földön? - Meditációs séta

Kényelmesen érzed Magad? Keresed a saját békédet? Vagy folyamatosan mozgásban vagy, és így nem kell jelen lenned Önmagaddal és ezáltal más emberek nézőpontjai alapján élheted az életed?

Az új-zélandi 7 napos kurzuson megtettük a meditációs sétát, amikor kb. 15 métert haladtunk 1 óra alatt. A meditációs sétának az, az alapötlete, hogy légy jelen abban a térben, amiben vagy, ahelyett, hogy azt a szokásmódot, viszonyulást próbálnád megteremteni, ami alapján egész eddigi életedet létrehozta. Egész eddigi életedet más emberek nézőpontjai szerint alkottad meg, hogy mire volt szükségük, mit akartak vagy mire vágytak tőled, az alapján, hogy körülötted milyen nézőpontokkal rendelkeztek.

Mi az, amit a meditációs séta kíván tőled? Hogy olyan mértékben légy jelen, amikor mindent érzel, érzékelsz, tudsz, és befogadsz. Az a térűr, ami e séta során vagy, megmutatja neked, hogyan élheted az életed – azzal a fajta intenzitással, teljes jelenléttel és a saját tereddél.

Ahhoz, hogy teljesen a Földön légy, teljesen jelen kell maradnod ott, ahol vagy. A föld arra invitál téged, hogy minden legyél, ami vagy.

Hajlandó vagy elfogadni a meghívását?

Ha van tered, nem tudsz semmivel kapcsolatban berögzülni. Ha teljesen jelen vagy, nem tudod fenntartani a bírálataidat. Ha teljesen éber vagy, nem tudod fenntartani a korlátozásaidat. A meditációs séta intenzitást teremt a világodban. Az önmagaddal való jelenlét mértéke hirtelen sokkal nagyobbra nő, mint amire hajlandó voltál ezelőtt.

El kezded meglátni a madarakat és a rovarokat, meglátod, hogyan hat a szél a levelekre, el kezdesz mindenre éber lenni, ami körülvesz téged. Hányan hajszoljátok magatokat keresztül az életen?

Ez az átrohanás egy reakció. Ez a létezés?

Vagy ez az életed végéhez vezet el? Élvezned kell minden egyes percet.

Milyen jelenlét lehetünk, és milyen jelenlétben lehetünk a földdel, ami megengedi nekünk, hogy igazán éljünk?

Még több információért nézd meg az alábbi videót:

<https://www.youtube.com/watch?v=cpZNDdvLg7k>

