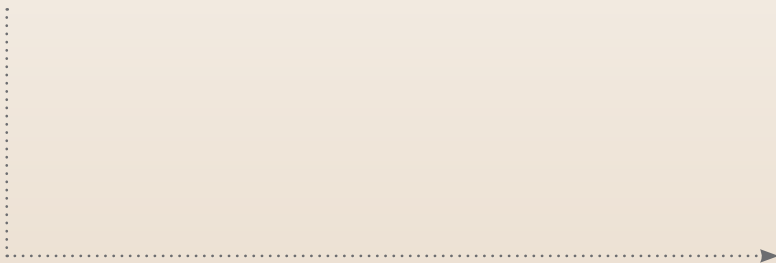




egy pillanat BOLDOGSÁG

Az én boldogságnaplóm...

Írja:




élet
KÖZPONT

Szerkesztette:
Andriska Rita

egy fotó rólam,
amelyen
boldog vagyok

Copyright 2022 © Andriská Rita - 9Élet

Minden jog fenntartva.

A füzet a szerző írásos jóváhagyása nélkül nem sokszorosítható vagy közölhető sem egészében, sem részleteiben, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást, tanfolyamot, hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, fénymásolást, rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.



Talán nem túlzás azt állítanom, hogy mindenki a boldogságot keresi.

Ezzel ugye te is egyetértesz?

Akkor miért van az, hogy nagyon sok ember mégis boldogtalan?

Hol keressük a boldogságot? Mi a boldog élet titka?

Megkérdeztem az ismerőseimet, mi teszi, vagy tenné őket boldoggá, mitől várják, hogy boldogok legyenek. A legtöbben a következőket válaszolták: család, gyerekek, nagy ház, szép lakás, jó munkahely, karrier, sok pénz, új autó, nyaralás, divatos ruhák, szép cipők, ékszerek... és még sorolhatnám oldalakon keresztül, de nem akarom.

És tudod miért nem?

Mert ez egy csapda.

Én már nem akarok megint belesétálni, mert engem is magával ragadott, fogva ejtett és sokáig nem tudtam onnan szabadulni.

Amíg a boldogságot feltételekhez kötöd, addig soha nem lehetsz boldog. Senki nem garantálhatja neked, – és persze másnak sem, – hogy ezeket a fent említett dolgokat eléred, megszerzed, birtokolni fogod.

Szerencsés esetben még az is lehet, hogy összejön a dolog. De erre nincsen semmiféle tuti recept, igaz?

Hát persze, hogy nincs.

Ha mondjuk nagyon bejön az élet, és megvan a sok pénz, nagy ház, luxusautó, nyaralás, minden, amire addig vágytál, akkor sem lehetsz boldog, mert mindig lesz másik, újabb, jobb, drágább, ami viszont már neked is elérhetetlen. És akkor újra nem leszel boldog...



Na, basszus, akkor csak kergetjük a boldogság kék madarát, de sosem bírjuk elkapni?

Most akkor tényleg mindenki törődjön bele, hogy sosem lehet igazán boldog?

Ne már!

Csak van valami kiskapu, vagy valami tuti recept!

Valaki mondja már meg a frankót! Léci, léci, lééciii!



Nos, azt nem mondhatom neked, hogy feltaláltam a spanyolviaszt. Arra viszont rájöttem, hogy számomra mi a boldogság és hogyan lehet megtalálni újra és újra...

De ahhoz le kell lassítani és nagyon kell figyelni. A boldogság a pillanatban rejlik, és aki nem tudatos a jelen pillanatra, az gyorsan elszalasztja, vagy rosszabb esetben észre sem veszi.

Pont ezért fontos a tudatos jelenlét. Nincs benne semmi rendkívüli, nagyon egyszerű. Ugyanakkor elképesztő és varázslatos! Mert amikor a jelenben vagy, a most pillanatában, akkor tudod csak meglátni a csodát.

Volt már úgy veled, hogy annyira belefelejtkeztél valamibe, hogy észre sem vetted, hogy elszaladt az idő?

Hogy úgy beszélgettél valakivel órákig, hogy megszűnt a világ?

Hogy úgy elmerültél valami vagy vaki csodálatában, hogy teljesen magával ragadott?

Hogy néztél egy izgalmas filmet, vagy olvastál egy lebilincselő könyvet és benne éltél a történetben?

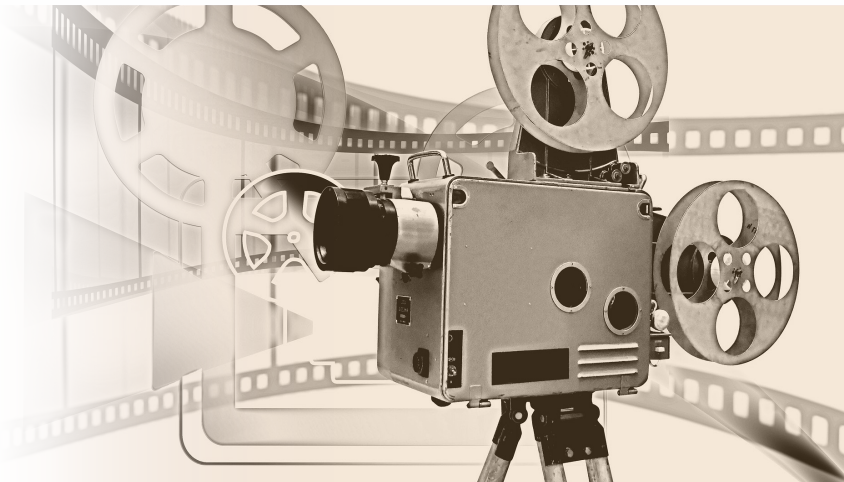
Persze, hogy volt!

Gondtál ilyenkor a csekkekre, amit be kell fizetni, vagy töprengtél a múlt eseményein?

Biztosan nem.

Amikor teljes lényeddel, minden apró porcikáddal jelen vagy, amikor a most pillanatát éled, nem létezik a múlt és nincs jövő sem. Csak a most van. Csak ez az adott pillanat létezik. És csak ez a pillanat valóság. Csak ez a pillanat igazi. Az előző elmúlt, a következő pedig még nem történt meg.

Amikor múltbeli eseményeken tűnődünk, vagy jövőbeli fikciókat gyártunk lehetséges forgatókönyveket futtatunk agyunk filmvásznán, akkor egy elképzelt, nem valóságos életben élünk. Mintha csak egy filmet néznénk a saját házimozinkban. Pesze, van amikor ez a mozi sokkal izgalmasabb, mint a valóság, de csak addig, amíg nem csodálkozol rá, az igazi valóságra:



a pillanat állandóan változó csodáira.

A tudatosságra azért van szükség, hogy megragadd ezeket a pillanatokat.

...mert a pillanat csodái mindig és mindenhol jelen vannak,...

...amikor reggel megérzed a frissen főtt kávé illatát.

...amikor csodálsz a naplementén.

...amikor hajnalban behallatszik a szobádba a reggeli madárcsicsergés.

...amikor úgy nevelsz, hogy nem tudod abbahagyni. és a könnyed is kicsordul.

...amikor vicces, vagy cuki videókat nézel a neten.

...amikor úgy belefelejtkezel valamibe, hogy észre sem veszed, hogy órák múltak el.

...amikor ropog a friss hó a talpad alatt.

Az én boldogságnaplóm...

...amikor állsz az alvó gyermeked ágya mellett és az örökkévalóságig néznéd a gyönyörű arcát.

...amikor elveszel a párod ölelésében és megszűnik a külvilág.

...amikor vezetsz és közben a kedvenc zenéd szól az autóban.

...amikor nézed a tengert, ahol összeér az éggel, és eggyé válsz a végtelennel.

...amikor a kedvenc ételedet eszed.

...amikor hideg vasárnapon bekuckózol egy forró csokival.

...amikor az erdőben sétálsz.

...amikor úgy magával ragad egy könyv, hogy nem tudod letenni.

...amikor

...amikor

...amikor

Folytasd kérlek!

Írd tele az üres oldalakat!

Írj le bármit, írd le mindent, ami eszedbe jut.

Írj most és holnap és mindennap!

Csak maradj a jelenben, éld meg a pillanatot és akkor boldog leszel.

Ez **tényleg** ennyire egyszerű! :)



...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor



...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor

...amikor



Az én boldogságnaplóm...

Írj listát azokról a dolgokról, amit szeretsz csinálni! Ne gondold túl, csak írd le mindent, mindent, ami jön, a legapróbb, dolgoktól egészen a legmerészebbekig!























És most írd le azokat a dolgokat, amiket a jövőben szeretnél majd csinálni! Jöhet bármi! Ne fogd vissza magad, írd le a legmerészebb, legtitkosabb vágyaidat! Írj úgy, hogy 15 percen keresztül nem emeled fel a tollad a papírról!







HÁLA GYAKORLATOK

A hála érzése emeli a rezgésedet, boldogabbá, elégedettebbé tesz, segít megtalálni, fókuszban tartani és értékelni azokat a dolgokat, amiket már birtokolsz, amikkel már rendelkezel! Írj le mindent, ami eszedbe jut! Gondolj akár a legapróbb dolgokra, amire úgy tekintesz, hogy egészen természetes számodra!

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ



ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ



ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ



TUDATOS JELENLÉT GYAKORLATOK

A tudatos jelenlét gyakorlatokat éber figyelem gyakorlatoknak is neveik. Az éber tudatosság nem egy „spiri hókuszpókusz”, éppen ellenkezőleg. Nagyon is megfogható, gyakorlatias és igen hasznos dolog. Mert amikor jelen vagy a pillanatban, akkor nem agyalod túl a dolgokat, egyszerűen csak létezel. És ebben a létezésben nincsenek ítéletek, nincs semmi, csak a most.

Előfordult már veled, hogy autót vezettél, és hosszú kilométereket tettél meg úgy, hogy tulajdonképpen nem is nagyon emlékszel, hogyan jutottál oda?

Mi történt akkor?

Volt, hogy valamin úgy elmerengtél, – talán a múltad eseményein, vagy a jövőt tervezgetve – hogy a jelen pillanatodat észre sem vetted?

Elég ijesztő belegondolni, hogy így száguldunk végig életünk útján, robotpilóta üzemmódban, sajnálkozva, reménykedve, elképzelt történetekbe élve. Ha viszont felébredünk ebből a fantáziákkal átszőtt álomból és észrevesszük a jelen pillanatot, akkor sokkal tudatosabb választ adhatunk a pillanatnyi helyzetünkre is.

Írd le, milyen helyzetekben érzel vagy éreztél már
végtelen örömet, bizsergető boldogságot:







feltétel nélkül áramló szeretetet:





flow élményt:





határtalan, derűs nyugalmat és belső békét:





Ötletelj, hogyan építhetők be tudatosan a boldog pillanatok a napjaidba?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit teszel meg ezért már ma?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi lesz más, mi lesz jobb az életedben ezáltal? Írj le mindent, ami csak eszedbe jut, ne fogd vissza magad, csak írd lendületesen úgy, hogy legalább 20 percig nem emeled fel a tollat a papírról! Nem számít, hogyan fogalmazol, csak írd le, ami az eszedbe jut!

ZÁRSZÓ

Emlékezz arra, hogy a boldogság nem egy tűnékeny illúzió, hanem a tudatos jelenlét pillanata. Ezt a pillanatot felidézheted, előhívhatod bármikor. Egyedül Te döntöd el, mire figyelsz és minek tulajdonítasz jelentőséget.

Ha pedig szeretnél tovább fejlődni a tudatos jelenlét fejlesztése által, érdemes a **Mindfulness Kóstoló** munkafüzettel folytatnod, amelyben könnyen elsajátítható és nagyon hasznos gyakorlatokat találsz.

Bárhogyan is, csak legyél boldog!

Szeretettel:

Andriska Rita





A boldogságnaplót szerkesztette:

ANDRISKA RITA

Minden jog fenntartva.

 +36 20 228 7887

 info@9elet.hu

 9elet.hu


élet
KÖZPONT

