

CSENDES FORRADALOM

A TUDAT EVOLÚCIÓJA



FRANK M. WANDERER

Frank M. Wanderer

Csendes forradalom
A Tudat evolúciója

Minden jog fenntartva.

A könyv – a szerző írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közzölhető, elektronikus vagy mechanikus módon, az információörögzítés semmilyen formájában és értelmében.

Szerzői kiadás.

Copyright (c) Frank M. Wanderer, Kery Ervin, 2017

ISBN-13: 978-1978104624

ISBN-10: 1978104626

ISBN: 978-6150002828

A TUDAT FORRADALMA

A Tudat forradalma Most, a jelen pillanatban zajlik.

*E csendes forradalomnak nincsenek stratégiái,
nincsenek hadvezérei, csak hősei, akik megértik a Tudat evolú-
ciós fejlődésmenetét és nyílt szívvel engedik végbemenni ezt a
folyamatot önmagukban..*

ELŐSZÓ



*H*a nyomon követjük világunk eseményeit, akkor nyugodtan kijelenthetjük, hogy forradalmi időkben élünk. Napjaink forradalma azonban alapjaiban különbözik minden más forradalomtól, amit eddigi történelme során megélt az emberiség.

EZ A FORRADALOM UGYANIS nem a formák világát akarja átrendezni, hogy a régi, már életképtelen formákat új, dinamikus, életteli formákkal helyettesítse, hanem a formákon túlra szeretné vinni az emberiséget. Napjaink forradalma ugyanis egy csendes forradalom, a Tudat forradalma.

A TUDAT, amely már évezredek óta szendereg a formákkal való azonosulás bűvöletében, napjainkba ébredezni kezdett.

ENNEK AZ ÉBREDÉSNEK számtalan jegye megfigyelhető a hétköznapi életünkben. Sokan közülünk érezzük azt, hogy

egyre kevésbé vonzanak már bennünket a világban elért sikerek. Egyre többen átlátjuk azt, hogy a világi sikerek és kudarcok mögött léteznie kell valamilyen mélyebben rejtőző célnak is.

AZT SZINTE NAP mint nap látjuk, hogy a fiatalabb generációk egyre több tagja kérdőjelezi meg a társadalom és a vallási neveltetés által nyújtott célok helyességét és rázza le magáról a társadalmi és a vallási neveltetés által a helyesnek vélt irányba terelgető kezet és éli át az irány nélküliség ürességét és kétségbeesését.

ERRE AZ IGÉNYRE KÍNÁL „MEGOLDÁST” a társadalom; a szórakoztatóipar, a gyógyszeripar és az élvezeti szerek, szolgáltatások ipara képében. Óriási bevételre szert tevő, prosperáló iparágak ezek napjainkban. Ezen iparágak a félelem tompításához, tüneti kezeléséhez nyújtanak „segítséget” a fiataloknak.

EBBŐL AZ ÖRDÖGI KÖRBŐL pedig csak egyetlen kapun át vezet ki az út, és ez a kapu pedig a jelen pillanat. Csakis a jelen pillanatban tudjuk ugyanis áthelyezni életünk súlypontját a hétköznapi tudatosságból a Tudat csendes terébe.

A TUDAT FORRADALMA TEHÁT MOST, a jelen pillanatban zajlik. Nincsenek stratégiái, nincsenek hadvezérei, csak hősei, akik megértik a Tudat evolúciós fejlődésmenetét és nyílt szívvel engedik végbemenni ezt a folyamatot önmagukban.

ÉBRESZTŐHÍVÁS



*N*apjainkban egyre erőteljesebb ébresztő impulzus zeng az erre érzékeny emberek szívében.

Ennek az impulzusnak a hatásai ébresztenek fel bennünket a formákkal való azonosulásunk mély álmából. Ekkor ismerjük fel azt, hogy a mindennapi sikereinken és kudarcainkon túl lennie kell az életünkben mélyebb dimenzióknak is.

Jelenlegi életállapotunkban a legtöbben a társadalom által kondicionált egós elmével, és annak a tartalmával, a gondolatokkal és érzésekkel azonosítjuk magunkat. Sok embernél olyan erős és mély ez az azonosulás, hogy nem is tudja, hogy a társadalom által kondicionált elméje irányítja az életét.

Eredeti életállapotunk azonban a tudatosságnak egy olyan állapota, amelyben nem azonosulunk a formákkal és az elménk tartalmaival. A tudatosság ezen állapota maga az Élet, az Egység állapota, amely a szeretet vibráló energiájával van tele.

Meg kell azonban azt is értenünk, hogy az egyetlen módja annak, hogy felfedezzük magunkban a tudatosságnak ezt az

állapotát, a közvetlen tapasztalat. Csakis saját tapasztalatunk révén léphetünk túl a formák világán és az elmén.

Az Élet mélyebb dimenzióira nyíló kapu pedig az éberség. Csakis akkor tudunk közvetlen tapasztalatokat szerezni ezekről a dimenziókról, ha éberek vagyunk.

Ahhoz, hogy éberek legyünk, figyelmet kell fordítanunk a Itt és Most-ra. Az éberség teszi lehetővé számunkra, hogy önmagunkat a gondolatainkkal és érzéseinkkel való azonosulás nélkül ismerjük meg. Ebben az állapotban eltűnik minden széttöredezettség az életünkből, felismerjük létezésünk belső tágasságát, annak belső boldogságát és nyugalmát.

Otthon érezzük magunkat a saját bőrünkben, és felismerjük, hogy az éber tudatosság mentes mindenféle gondolattól és csapongó érzéstől. Az Ego eltűnik, gondolataink áramlata megáll, és csak a jelen pillanata létezik számunkra. Minden csendessé és békéssé válik bennünk. Túl vagyunk minden jóságon és gonoszságon, csak az egy Tudat vagyunk, aki nem értelmez, nem ítél, hanem csak figyel. Ekkor ébredünk tudatára annak, hogy ugyanez a szemlélődő lélek él mindenben és mindenkiben.

Az emberek közötti különbségek csak a felszínt érintik, a mélyben mind Egyek vagyunk. Ennek az egységnek a megtapasztalása hozza el aztán számunkra az Élet extázisát, a Létezés örömének a tökéletes megtapasztalását.

Ön érzékeny erre az ébresztőhívásra?

A TUDAT EVOLÚCIÓS FEJLŐDÉSMENETE



A Tudat evolúciós fejlődésmenetében a tudatosságnak három átváltozási folyamata figyelhető meg. Ez tulajdonképpen a tudatosság három fejlődési szintjének felel meg.

EZEKEN A KÜLÖNBÖZŐ FEJLŐDÉSI szinteken a tudatosság állapota és működése egymástól teljesen eltérő jegyeket mutat. Ha ismerjük ezeket a jellegzetességeket, akkor könnyen megállapíthatjuk, hogy mi magunk a tudatosságnak melyik evolúciós fejlődési állapotában vagyunk, a hétköznapi tudatosság, a felébredés vagy a teljes szabadság szintjén.

1. A HÉTKÖZNAPI TUDATOSSÁG SZINTJE

Ez a tudat evolúciós fejlődésmenetének a legalacsonyabb szintje. A hétköznapi tudatosságunk a múltban gyökerezik, abból él. A jelen pillanat kevésbé fontos a számára, csak egy kapu, ami a várva várt jövőbe visz bennünket. A jövő pedig

nem más, mint a múlt javított változata, amikor sikerül az, amivel a múltban kudarcot vallottunk. Tehát a hétköznapi tudatosság számára a múlt és a jövő létezik, abban és abból él.

EBBEN A TUDATÁLLAPOTBAN NAGYON fontos számunkra másoknak a véleménye és elismerése. Meg akarunk felelni a felénk irányuló elvárásoknak, szívesen betöltjük azokat a szociális szerepeket, amelyek a társadalmi együttélésből fakadnak. Igyekszünk jó szülő, jó férj vagy feleség, jó munkaező és jó állampolgár lenni. Igyekezetünk pedig abból fakad, hogy teljesen azonosulunk ezekkel a szerepekkel, ugyanis az önazonosságunk ezekben gyökerezik. Nem keressük a választ a „Ki vagyok én?” kérdésre, hanem megelégszünk azzal, hogy azt mások mondják meg nekünk.

A HÉTKÖZNAPI TUDATOSSÁG állapotában életünk központi szereplője az ego, azt szeretnénk egyre nagyobbá, csillogóbbá és egyedibbé tenni. Ezért aztán szinte életünk végéig tanulunk, gyűjtögetjük a másoktól, másodkézből vett tudást, azt gondolva, hogy ennek a segítségével egyre intelligensebbeké válunk.

ENNEK ELLENÉRE AZONBAN kevésbé bízunk önmagunkban, nincs bennünk elég bátorság ahhoz, hogy egyedül szembenézzünk az élet kihívásaival. Ezért ehhez vezetőre, támaszra van szükségünk. Nem vágyunk a teljes szabadságra, sőt nem is sejtjük, hogy mi lehet az, ezért engedelmesen követjük a szabályokat, tekintélytisztelők vagyunk.

2. A FELÉBREDÉS SZINTJE

Ez a tudatossági szint akkor kezdődik el az életünkben, amikor olyan pillanatokat élünk át, amikor rövid időre mintegy felébredünk a hétköznapi tudatállapotunkból és mintegy villanófényben meglátjuk annak a valóságát, azt, hogy a gondolataink, az érzelmeink, a társadalmi szerepeink rabságában élünk.

EKKOR KELETKEZIK BENNÜNK egy mély vágyakozás a szabadság, az igazság után. Ennek a hatására kezdjük el keresni ehhez a szabadsághoz vezető utakat. Tudatosak, éberek akarunk lenni, saját magunk akarjuk felfedezni az Igazságot arról, hogy kik vagyunk és mi a dolgunk a világon.

A RÉGI SZABÁLYOKNAK, a hagyományokat, a vezetőknek és tekintélyeknek nem akarunk többé már engedelmeskedni, nem fogadjuk már el a készen, másodkézből kapott elméleteket, magyarázatokat. Nem akarunk már mások véleményétől függeni, önállóan akarunk tapasztalatokat szerezni a világról. Szívesen fedezzük fel új dolgokat, vágunk neki félelem nélkül az ismeretlen útnak.

EZEN A SZINTEN ALAKUL ki bennünk a valódi önfegyelem. Ez az önfegyelem nem a büntetés félelmében, vagy a jutalom reményében gyökerező fegyelem. Sokan képesek az önfegyelem magas fokára a pokoltól való félelem vagy a mennyország reménye miatt, vagy csak azért, mert együtt akarnak dolgozni valamivel, ami nagyobb, mint ők.

Ez a fajta fegyelem azonban csak időleges eredményre

vezethet, mert elfojtás eredményeként jött létre. Fenntartása tehát állandó erőfeszítésünkbe kerül. Ha valamilyen oknál fogva csökken az erőfeszítésünk mértéke, akkor az elfojtott vágyak, indulatok, gondolatok újra elárasztanak bennünket, ami még több szenvedést okozhat számunkra.

AZ IGAZI ÖNFEGYELEM NEM ELFOJTÁSBÓL, hanem az Élet céljának a megértéséből születik meg bennünk. Ez az önfe-gyelem az, amely felszabadítja bennünk a Tudatot a formákkal való azonosulás állapotából. Mintegy teret teremt köztünk és az elme működése között, és ebben a térben megszületik bennünk a látás, a valódi megértés képessége.

AZ IGAZI ÖNFEGYELEMNEK NINCSENEK SZABÁLYAI, senki sincs, aki megmondhatná nekünk, hogyan kell azt csinálni. Mindenféle tekintélyt félretéve mindenkinek önszántából, saját magának kell, saját tapasztalatai által megteremteni ezt az önfe-gyelmet magában.

MINDEN, amit valaki más teremt meg helyettünk, az múlandó, de amit saját magunk teremtünk az tartós és állandó lesz. Mindenkinek saját magának kell megtalálnia azt, amit keres.

3. A TELJES SZABADSÁG SZINTJE

Ez a legmagasabb szintje a tudatosság fejlődésének. Ennek a szintnek a legfontosabb jellemzői: az éberség, a jelen pillanat elfogadása, a létezésre való nyitottság, az egység érzése, vala-mint az élet ünneplése.

. . .

EBBEN A TUDATÁLLAPOTBAN A LÉTEZÉSNEK egy teljesen új dimenziója nyílik meg előttünk, amely teljesen más perspektívából mutatja meg nekünk a Létezést. Ekkor az ellentétek mögötti egység feltárul előttünk és már nem ragaszkodunk az élet szép és napsütéses oldalához, hanem annak a sötét oldalán is meglátjuk a szépséget.

AZ ÉLETET ELFOGADJUK OLYANNAK, amilyen és ezt nem kényszerből tesszük, hanem ez az elfogadás a tudat teljes szabadságából ered. Ez a teljes szabadság pedig abban gyökerezik, hogy mivel már tapasztalatokat szereztünk a formákkal való azonosulások rabságáról, valamint megértettük és megtapasztaltuk a felébredés folyamatát.

MOST JÖTT EL annak az ideje, hogy mi vegyük használatba az elmét, ha azt a külső körülmények megkövetelik. Ha pedig nincs szükségünk rá, akkor hagyjuk azt pihenni.

MINDEN CSÖNDESSÉ ÉS békéssé válik bennünk.

TÚL VAGYUNK MINDEN jóságon és gonoszságon, csak az egy Tudat vagyunk, aki nem értelmez, nem ítél, hanem csak figyel.

EKKOR ÉBREDÜNK TUDATÁRA ANNAK, hogy ugyanez a szemlélődő lélek él mindenben és mindenkiben.

. . .

FRANK M. WANDERER

AZ EMBEREK KÖZÖTTI különbségek csak a felszínt érintik, a mélyben mind Egyek vagyunk. Ennek az egységnek a megtapasztalása hozza el aztán számunkra az Élet extázisát, a Létezés örömének a tökéletes megtapasztalását.

SZEMÉLYES TÖRTÉNETÜNK FOGSÁGÁBAN



*M*indenkinnek van egy személyes története.

A SZEMÉLYES TÖRTÉNETÜNK szárait a szüleink kezdték el fonni, először ők mondták meg nekünk, hogy kik vagyunk és ők közvetítették felénk azokat a szabályokat is, hogy hogyan kell együtt élni a többi emberrel egy adott társadalom keretei között.

AZTÁN A KIS ÉN megszületésével megjelent bennünk az ego belső hangja és ettől a pillanattól kezdve ő vált a személyes történetünk mesélőjévé.

EGY TÖRTÉNETET KEZDETT el mesélni nekünk arról, hogy kik is vagyunk és hogy merre tart az életünk. Ez a történet aztán annyira meggyőzővé vált számunkra, hogy eszünkbe se jut megkérdőjelezni annak az igazságát.

. . .

NÉZZÜK MEG, hogy valóban igaz-e ez a történet, vagy csak egy belső fecsegés, amely az évek során belegabalyított bennünket a gondolatok pókhálójába?

A SZEMÉLYES TÖRTÉNETÜNK ANATÓMIÁJA

Életünk minden tudatos pillanata egy önmagunknak mesélt személyes én-központú történet kereteibe illeszkedik bele és azon belül értelmezhető. Ez a személyes történet adja egész életünk alapját.

Ha azonban közelebbről megvizsgáljuk ezt a személyes történetet, akkor azt találjuk, hogy a belső történetünk élmények és gondolatok szövedékéből áll.

GONDOLATOKBÓL, amelyek megmagyarázzák az élményeinket, gondolatokból, amelyeket elhittünk, amelyekkel azonosultunk, és amelyek így az önmeghatározásunk alapját adják.

A SZEMÉLYES TÖRTÉNETÜNK így szinte a bűvkörében tart bennünket, egy hipnotikus állapotban, amelyben minden figyelmünket leköti a belső hang és az általa mesélt történet.

ÍGY ELVESZÍTETTÜK AZ ÉBERSÉGÜNKET, a valóság szinte elmegy mellettünk, mert mi csak a valóság azon elemeire figyelünk, ami megerősíti a mi személyes történetünket.

. . .

ÍGY NEM FÉRÜNK hozzá életünk mélyebb dimenzióihoz, amelyek ugyan most is jelen vannak az életünkben, de az éberségünk hiánya miatt elveszítettük velük a kapcsolatunkat.

A SZEMÉLYES TÖRTÉNETEN TÚL

Felmerülhet bennünk a kérdés, hogy mi tényleg csak a személyes történetünk vagyunk, vagy esetleg sokkal többek annál?

MINDENKIBEN ÉL ANNAK A HALVÁNY GYANÚJA, hogy a személyes történetünk nem tükrözi annak a valóságát, akik mélyebb szinten vagyunk.

HA A SZEMÉLYES TÖRTÉNETÜNKBEN látszólag minden rendben van, elérjük a kitűzött céljainkat, akkor boldogok vagyunk és ez a gyanú teljesen elhalványul bennünk, és a személyes történetünkkel való azonosulásunk erősebbé válik.

VANNAK AZONBAN AZ életünkben olyan pillanatok is, amikor úgy érezzük, hogy semmi sem sikerül, ezért boldogtalanok vagyunk és szenvedünk. Ezekben a pillanatokban erősödhet fel újra az a gyanú bennünk, hogy többek vagyunk, mint személyes történetünk gondolat halmaza.

EKKOR JÖHETÜNK RÁ ARRA, hogy életünk egyszerűen több a gondolatoknál.

. . .

FRANK M. WANDERER

AMÍG AZONBAN RAGASZKODUNK a személyes történetünkhöz és annak a mesélőjéhez, addig életünk mélyebb dimenziói elérhetetlenek maradnak számunkra.

NEM AZÉRT, mert nincsenek jelen az életünkben, hanem azért, mert a személyes történetünk hálójának a fonása leköti minden figyelmünket.

A SZEMÉLYES TÖRTÉNETBŐL VALÓ FELÉBREDÉS

Ha tudatára ébredünk a személyes történetünknek, amelyet önmagunknak mesélünk, akkor felébredhetünk hipnotikus bűvöletéből.

AHHOZ, hogy tudatára tudjunk ébredni személyes történetünknek, fel kell tennünk magunknak a kérdést: *Ki az, aki a fejemben beszél, ki ez a belső hang, aki a személyes történetet meséli nekem?*

ERRE A KÉRDÉSRE CSAK az az egy őszinte válasz lehetséges, hogy: *Fogalmam sincs!* Minden más válasz ugyanis csakis a személyes történetünk részeként értelmezhető, ezért elvetendő. Ez az őszinte válasz egy megrázó élmény lehet számunkra, amely azonnal teljesen összekuszálhatja az életünket.

MINÉL JOBBAN AZONOSULTUNK A SZEMÉLYES TÖRTÉNETÜNKKEL, annál nagyobb lehet a megdöbbenésünk. Elvész a biztonságunk abban, amit eddig a személyes történetünknek tartottunk.

. . .

EZ AZONBAN EGY olyan döntő tapasztalat, amely elvezethet bennünket ahhoz a ponthoz, amikor megkérdőjelezzük az önmagunkról mesélt történetünk igazságát. Ez az első jele annak, hogy kezdünk ébredezni a személyes történetünk hipnotikus hatása alól. Mivel ekkor már a figyelmünket nem köti le teljes egészében a személyes történetünk mesélése és az azzal való azonosulás, ezért érzékennyé válunk életünk mélyebb dimenzióira.

A LÉTEZÉS TELJESSÉGE VAGYUNK

Az Élet mélyebb dimenzióihoz a kapu az éberség, amely a figyelmünknek a személyes történet mesélésének a hipnotikus állapotából való felszabadulásának az eredményeként jelenik meg.

AZ ÉBERSÉG TESZI LEHETŐVÉ SZÁMUNKRA, hogy önmagunkat a gondolatainkkal és érzéseinkkel való azonosulás nélkül ismerjük meg.

AMIT EBBEN AZ ÉBER TUDATÁLLAPOTBAN, a gondolatokon és érzéseken túl először megtapasztalunk, az a létezés teljessége.

EBBEN AZ ÁLLAPOTBAN eltűnik minden széttöredezetttség az életünkől, felismerjük létezésünk belső tágasságát, annak belső boldogságát és nyugalmát.

. . .

FRANK M. WANDERER

OTTHON ÉREZZÜK MAGUNKAT A SAJÁT BŐRÜNKBEN, és felismerjük, hogy az éber tudatosság mentes mindenféle gondolattól és érzéstől.

Ekkor szabadon dönthetünk arról, hogy folytatjuk-e a személyes történetünk mesélését, vagy túllépve azon elmozdulunk létezésünk e csendes alapja felé.

AZ ELME ELFELEJTETT RENDELTETÉSE



Az elme egy csodálatos remekmű, amelyben kimondhatatlanul hatalmas lehetőségek rejlenek.

Ezek a rejtett lehetőségek azonban a legtöbbünkben kihasználatlanul maradnak, mert nem mi irányítjuk az elménket, hanem az elménk irányít minket.

Elménk, mint egy vezető nélkül örülten száguldó autó rohan át velünk az életen, ezzel állandó szenvedést és bánatot okozva nekünk.

HA AZONBAN IRÁNYÍTANI tudnánk az elménket, akkor teljesen megváltozna az életünk. Akkor ez a jelenlegi örült száguldás egy csodálatos, kreatív tánccá változna át, amely szenvedés helyett boldogsággal ajándékozna meg minket.

A kérdés tehát az, hogy vehetnénk át az ellenőrzést az elménk felett?

AZ ELME TERMÉSZETE

Ahhoz, hogy valamit irányítani tudjunk, ismernünk kell azt. Legelőször tehát az elménk természetét kell megismernünk ahhoz, hogy irányítani tudjuk azt.

A LEGFONTOSABB DOLOG, amit tudnunk kell az elménkről az, hogy az elme nem valami, ami önmagában létezik, mint egy tárgy.

AZ ELME NEM EGY DOLOG, hanem egy folyamat. A gondolatok szüntelen, folyamatos áramlásának a folyamata. A gondolatoknak ezt a folyamatát észleljük mi elmeként. Ha pedig a gondolatok eltűnnének, akkor velük együtt eltűnne az elme is, mert ez a kettő csak együtt létezhet.

A GONDOLATOK TERMÉSZETE PEDIG AZ, hogy állandó mozgásban vannak, és ez a mozgás szinte automatikusan létrehozza az elmét.

A GONDOLATOK ÁLLANDÓAN JÖNNEK-MENNEK. Ha megpróbáljuk erőszakkal háttérbe szorítani őket, akkor ez komoly erőfeszítések árán csak rövid időre sikerülhet, hogy aztán újult erővel jelenjenek meg újra.

AZ ELMÉNK MŰKÖDÉSÉNEK az egyik legfontosabb jellemzője az, hogy állandóan kóborol, így mintegy automata üzemmódban működik.

. . .

AZ ELMÉNK ÉBREN töltött időnk nagy részében általában vagy a múltban vagy a jövőben kóborol, gondolatban vagy múltbeli élményeinkkel, sérelmeinkkel, vagy jövőbeli céljainkkal, félelmeinkkel foglalkozunk.

ELMÉNK MŰKÖDÉSÉNEK MÁSÍK fontos jellemzője az, hogy folyamatosan értékel. Ez azt jelenti, hogy az élményeinket nemcsak megéljük, hanem jóként vagy rosszként kategorizáljuk azokat.

MINDENT ÉS MINDENKIT MEGÍTÉLÜNK, ami történik velünk, vagy akikkel találkozunk az életünk során. Ez a kategorizálás aztán egy eltorzult világészleléshez vezethet, mert ezek alapján a kategóriák alapján értelmezzük a bennünket ért új élményeket.

HA EGY ÉLMÉNYÜNKET rossznak ítéltük meg, akkor hajlamosak vagyunk arra, hogy ezt a kategóriát a jövőben is fenntartsuk és megerősítsük. Ezáltal szelektívvé válik az észlelésünk, mert csak azokat az ingereket vesszük észre, ami megerősíti a kategóriába sorolásunkat, ami annak ellentmond, a fölött pedig elsiklik a figyelmünk.

AZ ELMÉNK HARMADÍK fontos jellemzője az, hogy állandóan történeteket, sztorikat gyárt. Ezeknek a történeteknek pedig sokszor katasztrofális kimenetelük van.

. . .

PÉLDÁUL ESZEMBE JUT, hogy nyitva hagytam-e a lakásom ajtaját. Az elme pedig rögtön egy egész történetet gyárt e gondolat köré: nyitva hagytam, betörték hozzám, ellopták az értékeimet, a rendőrség pedig ahelyett, hogy a betörőket keresné, engem fog nyaggatni felesleges kérdésekkel.

ÁLTALÁBAN EZEKNEK A SZTORIKNAK a végeredményét és érzelmi következményeit éljük meg. A sztorik másik típusa velünk foglalkozik, hogy kik és milyenek vagyunk, mit kellene vagy kellett volna csinálnunk.

EZEKNEK A SZTORIKNAK AZ összessége alkotja a személyes történetünket.

EGY BOLOND JÁTÉK

Az emberek többsége tehát a gondolataikkal és a személyes történetükkel, tehát az elmével azonosul.

NAGYON SOKAN KÖZÜLÜNK nem vagyunk megelégedve azzal, akik vagyunk és szeretnénk, ha a személyes történetünk szebb és jobb lenne. Ezért alkotunk egy gondolatképet arról, hogy milyen legyen a személyes fejlődésünk, hogyan tudnánk az elménk működését hatékonyabbá tenni.

ENNEK A GONDOLATKÉPNEK AZ elérése érdekében pedig egy bolond játékba kezdünk, ugyanis megpróbáljuk irányításunk alá vonni az elménket, és ezzel irányítani a saját fejlődésünket. Mivel azonban nem ismerjük az elme természetét, ezért ez a vállalkozásunk eleve kudarcra van ítélve.

. . .

AZÉRT BOLOND EZ A JÁTÉK, mert tulajdonképpen az elme egyik fele akarja irányítása alá vonni annak a másik felét.

AZ ELMÉNK SAJÁT maga egyik részét, a személyes fejlődésünkről alkotott gondolatképet jónak kategorizálja, az elme másik felét pedig, amin változtatni akarunk, azt rossznak bélyegzi meg.

GONDOLATKÉPEK HARCOLNAK TEHÁT EGYMÁS ELLEN, próbálnak egymás fölé kerekedni, bevetve a szelektív észlelés és a sztori gyártás fegyverét is.

EZ A HARC FOLYIK aztán sokunknál egész életünkön keresztül, váltakozó sikerrel. Van, amikor úgy érezzük, hogy haladunk, fejlődünk, jobbra válunk, míg aztán néhány hét, hónap vagy év múlva a kétségbeesés mélységeiben találjuk magunkat.

SOKAN JÁTSZUK EZT a bolond játékot egész életünkben, mert nem jövünk rá arra az egyszerű tényre, hogy az elménk nem győzheti le önmagát.

LEGFÖLJEBB NAGY ERŐFESZÍTÉSEK ÁRÁN ELYNYOMJUK, elfojtjuk azt, amit rossznak gondolunk magunkban. Ez azonban csak egy látszat nyugalomhoz, látszat személyiségfejlődéshez vezet el bennünket, mert az erőnk csökkenésével az elfojtott erők újra elárasztanak bennünk, semmivé téve minden addigi fejlődésünket.

A MEGENGEDÉS SZABADSÁGA

Megállapíthatjuk tehát, hogy az elménk irányításához az út nem annak az erőszakkal történő elnyomásán keresztül vezet.

AZ ELMÉT HÉTKÖZNAPI értelemben véve nem lehet irányítani. Egyrészt azért, mert csak a működésében létezik, másrészt pedig azért, mert nincs, aki irányítsa azt.

Az elme egyik fele, mint láttuk nem irányítja, hanem csak elnyomja az elme másik felét.

AHHOZ, hogy az elménket irányítani tudjuk, ki kell lépnünk abból.

EZ SOKUNK SZÁMÁRA talán meglepő kijelentés, mert magunkat teljesen az elmével és annak a működésével azonosítjuk. Amíg erős ez az azonosulás, addig nem is fogunk tudni kilépni az elmének ebből az örült táncából, hanem csak elszenvedjük annak a következményeit.

NAPJAINKBAN AZONBAN MÁR egyre többen érezzük és tapasztaljuk azt, hogy mi többek vagyunk, mint az elménk, mint a gondolataink és érzéseink, valamint az azokból összeálló személyes történetünk.

FIGYELMÜNKET NEM KÖTI már teljes le a személyes történetünk mesélése és az azzal való azonosulás, ezért egyre inkább érzékennyé válunk életünk mélyebb dimenzióira.

. . .

KEZDJÜK ÉSZRE VENNI a gondolatok közötti szüneteket és kezdünk megnyílni ezeknek az elmén túlra vezető kapuknak.

Ezekben a gondolatok közötti szünetekben ugyanis nem működik az elme, nincs ott, egyszerűen eltűnik.

Ami megmarad az a gondolatok nélküli éber figyelő tudatosság.

HA GYÖKERET VERÜNK ebben az éber tudatosságban, akkor vesszük észre azt, hogy ez a figyelő éberség megengedő az elmével és annak a működésével szemben.

Rájövünk ugyanis, hogy nincs semmi baj a gondolatokkal, nincs semmi baj az elme működésével. Felesleges harcolni az elmével szemben, mert az nem ellenség, hanem csak egy műszer, ami irányítás nélkül ilyen kaotikusan működik.

CSAKIS AKKOR TUDJUK igazán megismerni a gondolatok természetét és az elme működését, ha nem kötődünk hozzá, ha már nem tekintünk rá ellenségként.

EKKOR AZ A SZERETETTEL figyelő éber tudatosság előtt feltárja a titkait, és mi meglátjuk az elme finom árnyalatait, a játékokat, amelyeket játszik és az álmokat, amelyeket sző.

AZ ELME IRÁNYÍTÁSA

Ez a megengedő, kötődésmentes éber figyelő hozzáállásunk az elme működéséhez elvezet bennünket a gondolkodás erőfeszítés nélküli leállásához.

. . .

HA PEDIG MEGSZŰNIK A GONDOLKODÁS, elmarad a gondolatok szüntelen áramlása, akkor eltűnik az elme is, megszűnik működni.

EKKOR ÖNAZONOSSÁGUNKAT MÁR nem az elmével való azonosulásban keressük, hanem megtaláltuk igazi középpontunkat, igazi valónkat, az éberen figyelő tudatosságot.

Ekkor ismerjük fel azt is, hogy a gondolatok és az elme nem tűntek el, hanem csak nyugvó állapotban vannak.

A gondolatokhoz és az elméhez való viszonyunk ekkor teljesen megváltozik. Ha szükséges, akkor gondolkodunk, használjuk az elmét, ha nincs rá szükség, akkor félre tudjuk tenni.

MÁR NEM AZ elme az úr az életünkben, hanem az engedelmes eszközünké vált, amit a döntésünk alapján használunk, vagy nem használunk.

IGAZÁBÓL CSAK MOST jövünk rá arra, hogy milyen csodálatos eszköz az elme és most tudjuk azt a rendeltetésének megfelelően használni.

AZ ELMÉNEK PEDIG AZ A RENDELTETÉSE, hogy a kapcsolódás eszköze legyen, azon keresztül kapcsolódunk a világhoz és egymáshoz.

AZ ÉBER TUDATOSSÁG által használt elmén keresztül alkotó energiák áramlanak ki a világba és hoznak létre csodálatos harmóniát abban.

A PSZICHOLÓGIAI IDŐ MEGHALADÁSA



*H*étköznapi értelemben tudatosnak lenni három szint egyidejű jelenlétét jelenti a tudatunkban.

Az első szint a jelen szintje, amely azt jelenti, hogy a jelen pillanatban éberek vagyunk, és tudunk reagálni azokra az ingerekre, amik a környezetünkből eljutnak hozzánk.

Egyaránt észleljük a külső és belső környezetünket. Ha éhséget érzünk, akkor keresünk egy kis ennivalót a hűtőszekrényben, ha pedig az eső kezd el esni, akkor az esernyőnk után nyulunk.

A második szint a múlt szintjét jelenti, mert éber perceinkben emlékezni tudunk arra, hogy ki vagyunk, mi a személyes élettörténetünk, emlékezetünkbe tudjuk idézni azoknak az ismereteknek a kisebb nagyobb részét is, amit az iskolában tanultunk, vagy könyvekben olvastunk az életünk során.

A hétköznapi tudatosság *harmadik szintje a jövőbe* visz, hisz ott vannak azok a célok, amiket el akarunk még érni az életünkben és a jelenben frusztrált vágyaink kielégítése is a jövő feladatát. Ez utóbbi két szint alkotja a *pszichológiai idő szintjét* számunkra, amelyben életünk filmje pereg.

Ez a három szint minden hétköznapi értelemben vett tudatos emberben jelen van. Ha ezek közül valamelyik hiányzik, akkor azt gondoljuk, hogy valami baj van az illetővel, ezért sürgősen egy szakember segítségére van szüksége.

Vannak olyan emberek, akik leginkább a múltban élnek, a múlt emlékeivel foglalkoznak, másokat inkább a jövő izgat, állandóan a terveik, fantáziáik világában élnek vagy a jövőtől való félelmeikkel foglalkoznak.

Ezeknél az embereknél alig van használatban a jelen szintje, azt csak a testi szükségleteik kielégítésekor vagy olyan tevékenységek elvégzésekor keresik fel, amit csak a jelenben tudnak elvégezni.

Ma a Földön élő emberek többsége ebbe a két kategóriába tartozik, ők még elsősorban a pszichológiai időben, a múltban vagy a jövőben élnek és kevésbé fordítják figyelmüket a jelenre.

Napjainkban azonban egyre többen kezdenek elszakadni a pszichológiai időtől, az állandó múlttal és jövővel való foglalkozástól és fedezik fel a jelent, így találnak otthonra az itt és most nyugalmaiban.

Ráébredtek arra, hogy múlt és jövő csak az elméjükben, mintegy pszichológiai időként létezik és életük sarokpontja a jelenben, az „itt és most”-ban található.

Ha valaki nem csak egy felvett szerepként éli meg ezt a jelen pillanatban kibontakozó tudatosabb életet, hanem maradéktalanul át tudja adni magát ennek az „Itt és Most”-ban feltáruló Tudati térnek, akkor ő egyre inkább ebből, ebben a térben fog élni.

Ha életünk sarokpontja a jelenben, az „itt és most”-ban található, akkor figyelmünk fokozatosan elfordul a formavilág kavargó forgatagától és ráeszmélünk a Tudat Csodájára.

Identitásunk forrását ekkortól már nem a formákban, hanem sokkal inkább Tudat szabad terében találjuk meg.

MASZKJAINK MÖGÉ BÚJVA ÉLÜNK



A hétköznapi életünk során az igazi arcunkat egy sor maszkkal takarjuk el. A személyes identitásunkat különböző maszkjaink gyűjteménye alkotja, melyeket azonnal magunkra öltünk, ha nem vagyunk egyedül.

HA MÁR EGY másik ember is tartózkodik velünk egy szobában, akkor tudattalanul rögtön ránk kerül maszkjaink egyike, amely igazodik az adott helyzethez vagy az adott személyhez.

EZEKET A MASZKOKAT ÉLETÜNK során a szüleink és nevelőink elvárásainak a hatására tudattalanul mi magunk hoztuk létre. Gyermekként igyekeztünk megfelelni annak a számtalan elvárásnak, amelyet szüleinken, nevelőinken keresztül a társadalmi környezetünk táplált belénk.

Talán a legelső ilyen maszkunk a „jó gyerek” maszkja volt, mert szüleink hamar belénk kondicionálták azokat a viselke-