

Szabad Gábor:

***Hétköznapi
felismerések***

2007

Előszó

Gyermekkoromtól kezdve hajtott egy belső tűz, hogy megtudjam, mi a valóság, amiben élünk, mi a lényege, és hogyan működik. Tinédzser koromra ez a lángolás visszafojtódott, egészen a főiskolás éveimig. Ott belevetettem magam a filozófiába, és Koncsos Ferenc, a filozófiatanárom ajánlására elolvastam *Manfred Eigen és Ruthild Winkler: A játék. Természeti törvények irányítják a véletlent* című könyvet. Ez a könyv tudományosan bebizonyítja, többek között azt is, hogy a világegyetem folyamatosan tágul, ami a későbbiek során bizonyossá tette, hogy csak „folyamatos teremtés létezik”. Ezt pedig valamikor 2002 és 2003 fordulóján találtam meg egy Seth könyve c. műben, valahol, az interneten, és akkor még nem tudtam, hogy már elindultam azon az úton, melynek eredményét most tartod a kezében.

Seth, Osho, és a Zéták. Az ő műveik alapján értettem meg a lényegét. Ha azt mondanám, hogy mindazt, amit ebbe a műbe beleírtam, én találtam ki, hazudnék. Amit elolvastam, annak alapján összefüggésekre ébredtem rá, és ezeket, a saját felismeréseket osztom meg veled.

A könyv létrejöttéért szeretnék köszönetet mondani édesanyámnak, Magdinak, aki nélkül egyrészt én sem lennék, másrészt a kitartása, a tengernyi segítsége, és a megértése nélkül a könyv sem jött volna létre. A szavaim kevesek ahhoz, hogy kifejezzék hálámat, és köszönetemet.

Továbbá köszönöm mindazoknak, akiket megismertem, akikkel együtt lehettem, és akikkel közös élményeim voltak. Sokan vagytok, és drága a papír ;).

Könyvemet ajánlom mindenkinek, akinek a kezébe került.

Szabad Gábor

1. Felvezetés

Bármely világvallásba is szagoljon bele az ember, kétségtelen, hogy egy dolog mindet összeköti. Ez pedig az egy magasabb tudatosságban való hit, amelyet ugyan minden vallás másként nevez (Allah, Isten, Jehova...), mégis ugyanarra az „Egy teremtő tudatosságra” utal. Ennek ellenére, mindegyik vallás elzárkózik az egyesítő eszmék elől, pedig szépen lassan rá kellene ébredni, hogy nem a megosztottság az, aminek elsöprő ereje van. A vallás napjainkban nem azzal foglalkozik, amivel kellene. A biblia, a korán, és a szentnek nyilvánított könyvek mind mind ugyanazt az információt voltak hivatottak átadni az emberiség számára, csak más összefüggésben, és más nyelvezetben keletkeztek. Természetesen az akkori kor emberei, akiknek azok íródtak, nem tudnának egy olyan könyvet megérteni, ami mai nyelvezettel íródott, és hát, számomra nyilvánvaló, hogy a *régies nyelvezetű*, akkoriban íródott *szövegekbe* pedig, a mai bőséges nyelvezetű társadalmunkban igen *könnyű bármit* is *belemagyarázni*. Egy dolog azonban biztos, az Emberiségnek íródtak ezek a művek, és nem véletlenül. Márpedig ha nem véletlenül, akkor miért?

Az ember hosszú időközön keresztül csak azt hitte el, amit a szemével látott, és nem volt semmi más, amibe kapaszkodni tudott volna, nem volt semmi, ami a pszichéjében végbemenő változásokat megfelelő magyarázattal tudta volna ellátni, nem volt olyan, ami érthetően elmagyarázta volna az embernek, hogymiért is él. Az ember a **hit** segítségével él, a hit az, ami által a hétköznapijait, sőt, az egész életét teremti. Tudat alatt ezt mindenki tudja. De mivel nincs tudatosítva, ezért volt szükség egy írásra, ami mindenki által elérhető, és még a legegyszerűbb tudatosság számára is értelmezhető. *A tényszerű fogalmazások nem mindig annyira célravezetők, mint a példákban való megfogalmazás.* Ez gondolom mindenki számára logikus, egy képletet példákon keresztül tanul meg az ember a legkönnyebben. És hát, nem mondom azzal nagy újdonságot, hogy az „Élet Értelmének Képletének” megértéséhez Életekre van szükség, sok-sok életre, sok-sok leszületésre. Mire is gondolok?

Manapság az emberi köztudatban kezdenek megjelenni olyan fogalmak, amelyek evidenciája megdönthetetlen, és nem azért, mert logikailag nem lehetne megcáfolni, hanem azért, mert lassanként ráéreznek az emberek ezen fogalmak igazságára. A legfontosabb és legalapvetőbb ezek közül, hogy ne kelljen messzire menni, a reinkarnáció. Mit is jelent maga szó? *Re-* tehát újra + *In-* be, bele + *Karnáció-* testté válás = *Reinkarnáció*, vagyis ismét egy testben lenni. Érdekes kifejezés. Újra testben. Számomra, ez feltételez egy másik állapotot, amikor az ember nincs testben. Legalábbis a szó boncolása ezt nyilvánvalóan logikussá teszi egyrészt; másrészt pedig felvetődik az a kérdés is, hogy akkor mi az, ami a testbe belekerül, mi az, ami megtestesül?

Vallás = fenntartás nélküli tudás. Ha egy vallást a magadévá teszel, ha felveszed, ha azonosulsz vele, akkor mindazt, ami az adott vallásban benne foglaltatik, te azt megetted. A vallásban nincs kérdés, a vallásban nem merülhet fel kérdés, nem vitázhatsz dogmákkal, nem vitázhatsz hittételekkel, mert akkor a vallás már nem a tiéd. Ha vallásos vagy, akkor valamit megettél, és az mostantól benned van. A probléma abból ered, hogy ha az ember valamivel tökéletesen azonosul, jelen esetben a vallás erre egy igen jó példa, akkor bármi is történik azonosulásának tárgyával, azt az ember *személyes ügynek veszi*. Ha valaki teszem azt keresztény, akkor az esetek 99%-ában amikor azt mondja, hogy „keresztény vallású vagyok”, az alatt azt érti, hogy a „kereszténység és én egyek vagyunk, magam vagyok a kereszténység egy ember bőrébe bújva”, azon egyszerű oknál fogva, hogy a vallást az ember megeszi, lenyeli, fenntartások nélkül és észrevétlenül azonosul is vele. Csakhogy ennek van egy hátulütője, mégpedig ha az adott vallással történik valami, akkor a fent említett „vallásos” személy, mivel tökéletesen azonosult a vallással, **személyes** sértésnek veszi mindazt, *ami a vallással történt*. És ha ezt érted, akkor érted azt is, hogy mit is jelent a vallási fanatizmus. Téves azonosulás. Márpedig a vallások ezt okozzák. De kérdezem én, szerintetek azok, akik a szent könyveket és írásokat létrehozták, nekik ez volt a szándékuk?

Amikor az ember megszületik, egy **nyitott** könyv. A gyermek számára mindenki, aki nála idősebb, prioritással rendelkezik. Hogy ez mit jelent? Ez azt jelenti, hogy ha egy gyereknek azt

mondja egy felnőtt (idősebb, prioritással bíró egyed), hogy az ég az zöld, akkor a gyerek kérdés nélkül elfogadja ezt a választ, és nemcsak hogy elfogadja, de be is építi a **hitrendszerébe**. A gyerek ha kérdez, és megkapja a választ, akkor onnantól kezdve ha felteszik neki ugyanazt a kérdést, amit ő feltett, akkor ugyanazt a választ fogja adni, amit ő először kapott. Pontosan ugyanez a helyzet a viselkedési mintákkal. Ahogyan egy adott helyzetre a szülő reagál, pontosan úgy fog reagálni a gyerek is, amikor abba az adott szituációba kerül. [*Ha egy családban egy szülőnek alkoholproblémái vannak, érdekes módon a gyerek is belekerül. Ha egy családban párkapcsolati problémák vannak, érdekes módon a gyerek későbbi családjában is felmerül a probléma... legalábbis nagyon nagy esély van rá, hogy megtörténik.*] Ezért is van az a mondás, hogy nem esik messze az alma a fájától.

A vallás szempontjából pedig, az ember örökké gyermek. Ha valaki vallásos, akkor mélységesen elhiszi mindazt, amit az adott vallás vezetője mond. Teljesen mindegy, hogy a vallási vezető által mondott tartalom egyezik-e azzal, amit egyébként jónak tart az illető, kérdés nélkül el fog fogadni mindent. Ha most a pápa kiállna, és fennhangon azt mondaná, „Éljenek a melegek!”, akkor a tömeg nem kérdőjelezné meg a dolgot, hanem Hamm, bekapná az egészet úgy ahogy van, és mostantól ezt is mondaná vissza így, ebben a formában. De ha 10 perc után újra kiállna, és azt mondaná: „Le a melegekkel!”, akkor sem kérdezne senki semmit, hanem az éljenzés után a tömeg gyűlölködni kezdene. Pontosan azért, mert a pápa, mint vallási vezető, prioritással bír. De mondhatnék más vallásokat is, az eredmény ugyanez lenne. Kiáll egy vezető, és azt mondja: „Az igaz hívők meghalnak a vallásért!” Senki nem fogja kérdezni, hogy miért, mert (mint ahogy mondtam,) a vallásban nincs kérdés. Inkább minden vallásos egyed, aki az adott vallást „megette”, minél jobb, és minél igazabb hívő szeretne lenni...

Minden nyelvben van kifejezés arra a szóra, hogy lélek. És milyen érdekes, nincs olyan tantárgy az alap iskolai oktatásban, ami ezzel a fogalommal foglalkozna. Tehát mindenki tudja, hogy van ilyen, mert különben nem is jelent volna meg az emberiség szótárában. [*Olvasatomban ugyanilyen sémára lebontható a földönkívüliek létezése. Ha nem lennének, akkor honnan merült volna fel a létezésük gondolata? ☺*] Itt van ez a kifejezés, hogy reinkarnáció. Létezik reinkarnáció? Ha nem létezik, akkor a lélek kifejezésnek is értelme vész, hiszen akkor nincs mi inkarnálódjon, nincs mi **megtestesüljön**. Márpedig az emberiség szótárában megtalálható a kifejezés, mindkettő. Szóval ha van lélek, akkor kell hogy legyen értelme a reinkarnációnak. Természetesen biztos vagyok benne, hogy vannak olyan vallások és teológiai feltételezések, amelyek szerint a halál után a lélek a mennyországba kerül, vagy a pokolba, a földön végzett cselekedetek alapján. Valójában senki, sem egy hívő, sem pedig egy vallási vezető nem tudja, hogy így van-e a dolog, de nekik is ezt tanították, tehát elhitték. Nos, mint említettem, a szent írások példákat, példabeszédeket tartalmaznak. A példabeszéd, mint ahogyan a neve is mondja, **példákat** tartalmaz. Ha egy tanár a képletet vagy a szabályt kérdezi, akkor a diák nem egy példát fog a táblára írni. Az csak arra volt jó, hogy a képletet vagy szabályt megtanulja. A biblia által említett menny és pokol leírás csupán példa és **nem az igazi képlet**. De mivel a vallásban nincsenek kérdések, ezért az emberben fel sem merül, hogy az, amit „megevett”, az nem is a **valóság**, csupán példák összegyűjtött halmaza. Egy régies nyelvezetű művet ha egy „intellektuális” ember elé tálalnak, akkor az bármit, hangsúlyozom **bármit** bele tud magyarázni az adott szövegbe. Teszem azt, La Fontaine összes meséjéből ha nagyon szeretném, egy fél év alatt vallást tudnék csinálni, mert belemagyaráznék mindenfélét a szövegekbe. Így egy idő múlva a szövegeket a vallásom befogadói (megevői) úgy emlegetnék, mint a kizárólagos valóságot, és igen nagy valószínűséggel senki nem lenne, aki meg merné kérdőjelezni a dogmáim hitelességét. [--- *Ádám és Éva meg lettek teremtve, mint két azaz 2 darab ember. Lett két fiuk, Káin és Ábel, és az előbbi leölte az utóbbit. Aztán Káinnak gyermekei születtek, no de ha isten csak 2 embert teremtett, akkor kitől lett gyereke Káinnak??? Az anyjától??? Vagy a majmoktól??? Mégis elfogadják az emberek az egészet, mint tényt, és nem kérdeznek, mert vallásban nincs kérdés. --- Buddha születése után minden égtáj felé megtett nem tudom hány lépést.---... és még sorolni lehetne a példákat, melyeket nem példaként,*

hanem tényként ismer az emberiség nagy hányada...]

Minden korban voltak olyan emberek, akiknek életcéljuk volt, hogy a tiszta tudás, és ez alatt a *valóság felépítésére vonatkozó tudást* értem, megmaradjon, fennmaradjon. Születtek le öreg lelkek, akik (hogy a saját példáimmal éljek) már sokszor voltak megtestesülve, inkarnálódva, és így, sok-sok életpéldával a hátuk mögött már jobban értették a Valóság és az Élet Értelmének Képletét s Szabályait. Az ilyen öreg lelkek voltak azok, akik nagy vallásokat hoztak létre; szent embereknek is hívják őket. Az ilyen lelkek sokkal könnyebben értenek meg bármit, pontosan azért, mert már nagy a rutinjuk az Életben. Viszont hogyha egy ilyen értelmes megtestesülés az ő általa megismert tapasztalatokat, valós ismereteket szövegbe kívánja foglalni, akkor kénytelen leegyszerűsíteni mindazt, amit át szeretne adni, mert az ő összefüggéseit csak más öreg lélek képes maradéktalanul megérteni. Viszont a szent emberek szövegei a kezdőkhöz, a fiatal lelkek megtestesüléseihez szólnak, hogy ők is mind, maradéktalanul meg tudják érteni. Pontosan **ezen ok miatt** lett a szent szövegek nyelvezete olyan elképesztően egyszerű, amennyire csak lehet. Bibliái magyarázatokat úton útfélen találni. De azok bonyolultak. Az élet maga nem a bonyolultsága, hanem pontosan az elképesztő egyszerűsége miatt csodálatos. A bibliát újra fellapozni, és helyes magyarázatokkal ellátni nem kis munka, és éppen ezért láttam jónak, hogy inkább legyen egy könyv, amely a mai kor nyelvezetén leírja, mi az a Fizikai Valóság, amiben élünk, és mutasson rá, hogyan is működik.

2. Áttekintés

Az ember rendelkezik olyan dolgokkal, melyek korántsem kézzel foghatóak. Sokan szeretik hangoztatni, hogy csak azt vélik valósnak, ami kézzel fogható. Milyen érdekes, hogy még az ilyen felfogású emberek is képesek szerelembe esni, képesek dühöngeni, és képesek a legnagyobb boldogságot is átélni. Márpedig ezek egytől egyig érzelmek, melyeket nem igazán lehet megfogni. Szóval bizonyára ezen jelenségek mindenki számára léteznek, van aki fogékonyabb rájuk, van aki kevésbé érzelmes, de érzelmentes emberrel én még nem találkoztam. Olyannal viszont sokszor, aki véka alá rejti a belsőjét, és érzelmeit nem hagyja kifejezésre jutni, mert fél attól, hogy másoknak esetleg rossz véleménye lenne róla. Magyarán szólva tehát az érzelmek jelenléte csak egy dolog. Az érme másik oldala az, hogy azokat el is kéne fogadni, és hagyni kéne kifejezésre juttatni.

Nagyon sokan titkolnak érzelmeket, és olyan mélyen magukba rejtik, hogy pszichiáter legyen a talpán, aki azokat ki tudja onnan ásni. És nagyjából itt lappang az emberiség egyik legnagyobb problémája, hogy nem mer szembenézni saját érzelmeivel. Milyen érdekes, hogy a férfiak büszkék arra, hogy ha nem sírnak, akkor olyan kemények és férfiasak. Sírás helyett tehát inkább elfojtanak, elzárkóznak az adott érzelem elől, aztán meg csodálkoznak, hogy testüket betegségek hada önti el, és korán meghalnak. Arról érdekes módon mindenki tud, hogy a nők tovább élnek, mint a férfiak, de azt még senki nem társította ehhez a tényhez, hogy a nők nemcsak hogy tovább élnek, de többet is sírnak, mint a férfiak. „Egy férfinak nem illik sírni, hiszen az nem férfias!” szokta mondani az íratlan szabály. De akkor mégis, miért van az, hogy a férfiaknak és a nőknek is *ugyanakkora* a könnytasakja? Úgy tűnik a természet nem tesz sírás szempontjából különbséget férfi és nő között. Ám az erkölcs, az illem és a társadalomnak való megfelelési vágy minduntalan felülírják az emberi természetességet.

Nem kell olyan sokat keresgélni, és máris találunk olyan **természetes** emberi jelenségeket, melyeket inkább véka alá rejt az ember, és inkább eltüntet, semmint hogy szembenézzon vele. Kezdjük azzal, amit a gyerekek imádnak csinálni. Az orrtúrás. A gyerek szereti kipiszkálni mindazt, ami az orrában van, hiszen érzi, hogy ha nem teszi meg, akkor bizony előbb-utóbb el fog dugulni az orra, és nem fog kapni rendesen levegőt. A felnőtt rácsap a kezére, „Ezt nem illik!” felkiáltással, és a gyerek máris csapdában van. Érzi a testének szükségletét, hogy egy nagy fika zavarja őt a lélegzetvételben, de a társadalom ellent mond a testének. A gyermek megosztottá válik, le lesz korlátozva, és ami a legfontosabb, a szülő igyekszik büntudatot kelteni a gyermekben. „Ha szeretsz, nem piszkálsz az orrod.” Nem sok olyan ember van a világon, akinek ilyet, vagy ehhez hasonlót ne mondtak volna a szülei. Ez zsarolás, de ami még szomorúbb, hogy az emberi természet ellen szól. A falun élő emberek átlagosan sokkal egészségesebbek, mint városi rokonaik. A jó levegő ennek az oka? Egy csudát. *[A légszennyezettséget sokan mint betegséget kiváltó okot említik. Hülyeségnek tartom... A víz lenne a hibás, ha nem tud úszni a kacska? A Külvilág c. fejezetben bővebben.]* A falun élő embereknek nem kell annyi mindennek megfelelni, természetes önmagukat adhatják. Nyugodtan fínghatnak, bőföghetnek, túrhatják az orrukat, vakarhatják ott, ahol viszket, kiabálhatnak ha jól esik, nem fog senki sem fintorogni, hogy fujj, „Ezt nem illik!”

Van két dolog, amit érdemes különválasztani, hogy felvillanjon az égbekiáltó különbség. Vannak dolgok, amiket a természet ad az embernek, és vannak dolgok, aminek a természethez semmi köze, merthogy az emberi **elme** találta ki. Annak idején, amikor a társadalom két nagy részre kezdett szakadni, úgymint alsó és felső osztályra, akkor a felsőbb osztály tagjai rájöttek, hogy csupasz meztelenül is ugyanolyanok, mint az alsóbb osztály béli emberek, ezért fura viselkedési mintákat hoztak létre, csak azért, hogy elüssenek az átlagtól. A puccos ruhákhoz puccos viselkedés is dukál, mondhatni pózolás, ezért mindazt, ami természetes, ők *közönségesnek titulálták*, mégpedig olyasvalaminek, ami nem való az ő osztályuk embereinek. Szépen lassan az elit körében elharapózott a dolog, és nem elhanyagolható módon még egy vallási álszentség is társult hozzá, hisz minél gazdagabb volt valaki, annál többet tudott adományozni egy templomnak, egy egyháznak, és

így szép lassan kialakult az a képmutatósdi, amit a mai napig játszanak az emberek. **Erkölc, illem,** valamint a legújabb, a **trend** - ezeknek a kitalált viselkedési kényszer-játékoknak a neve. *Egyik sem természetes.* Abban az esetben, ha valaki ezek közül egyiket sem hajlandó magára öltetni, akkor a társadalom, a szülők, a tanárok addig-addig nyúzzák a szerencsétlen embert, míg létrejön a negyedik testvérük, amit úgy hívnak: **bűntudat**. És ha a bűntudat megvan, akkor az embert **bármibe bele lehet kényszeríteni**. Gyermekkorától kezdve az embert egy megfelelési játékba kényszeríti bele a társadalom. Ennek hatására felnőtt korára az ember elveszti természetessége igen nagy hányadát, és a kivagyiság, az anyagiasság és a trend háromszögébe kerül, szenved a bűntudattól, tele van elfojtásokkal, de elmondhatja magáról, hogy tökéletesen beilleszkedett...

Érzésem szerint a vallásnak nem az a dolga, hogy tönkretegye, vagy hogy belekényszerítse az embert erkölcsi játszmákba, aki ezzel mintegy **megtagadja önnön természetességét**. Ha ilyen szempontból közelítjük meg a vallást, akkor a természettel ellentétes valamit találunk, ám mégis, fontosságát tekintve sokszor a vallás előrébb helyezkedik el egy ember életében, mint a saját *lelki* és *fizikai* szükségletei. A régi korok minden bizonnyal erről árulkodnak. Ám mostanság már magát a társadalmat is egyfajta vallásnak lehet tekinteni. A vallási hovatartozás háttérbe szorulásával kezd előretörni a kivagyiság, a trend és a ki-nem-lógás eszméi. Egy dolgot nagyon meg kellett tanulnom, minél feltűnőbb akar lenni valaki, annál közönségesebb lesz. A társadalomnak meg kell felelni, ha az ember azt akarja, hogy a társadalom befogadja. Ha ezt kisarkítjuk, akkor számomra olyasmi jön le, hogy „ha feladod önmagad, és megfelelsz annak, amit a trend diktál, akkor nem leszel kiközösítve”. És hogy ez miként tudja befolyásolni az embereket?

Az emberiség retteg a magánytól. Még meg sem tapasztalhatta az ember, hogy milyen egyedül lenni, egyedül játszani, máris a többi embertől teszi függővé a szülő. „Menj a többiekkel játszani!” De ha közösség van, annak meg kell felelni. A gyerek beleszokik abba, hogy egy bandába tartozik, hiszen már azért is kicsúfolhatják, mert nem tartozik semmilyen társulásba. Minden bandában vannak vezéregyéniségek, akik ott a trendet diktálják, és egy megfelelési normatívát teremtenek, amiknek ha nem felel meg egy bandatag, akkor a tagságának vége. [*Nem kell messzire menni, hogy példát találjunk, öltözködés. „Ha nem Szuper – márkájú farmer van rajtad, akkor ki vagy nézve!”*] Ha ebben a környezetben nő fel valaki, akkor utána kerüljön bárhová, **mindig keres valakit, valakit, akihez, vagy akikhez tartozhat**. Ha egyedül van, akkor egy vágy ébred benne, egy megfelelési vágy, tartozzon bárhová is, csak meg tudjon felelni. És cserébe azért, hogy megfeleljen az elvárásoknak, teljesen feladja önmagát. Ne értsetek félre, a probléma nem a közösségben magában gyökerezik, hanem az emberek hozzáállásában, hiszen az emberek hozzák létre a közösséget, és így nyilván az emberi tulajdonságok azok, amik a közösség eszméit és viselkedési normatíváit kialakítják. [*A legtöbb ember inkább megfelel a társadalmi képmutatásnak, semmint hogy az kitaszítsa önmagából, és netán nevetség tárgyává váljék, és pont ezért inkább rengeteg elfojtással él együtt. Természetesen ennek is megvan a beilleszkedési előnye, hiszen ha valaki sok mindent elfojt, akkor sokat is fog betegeskedni, és akkor a legtrendibb gyógyszereket szedheti, melyeket a legtrendibb orvosok írnak fel neki. Egy önmagát feladó egyedülálló nő pikk pakk férjhez megy, hiszen ez a trendi, a szülők is unokát várnak mihamarabb, és szül is nekik (a férjének és a szülőknek, és nem pedig magának) egy gyereket. És ha már gyerek van, akkor a gyereket is lehet kezdeni trendesíteni, és mindenféle erkölcsi és illemszabályokra nevelni, mondhatni uralkodni felette.... és ez így megy, már ki tudja mióta.]* Erkölcsösnek lenni a társadalom szempontjából igen előnyös, hiszen egy erkölcsös ember soha nem magányos. A magány hiányt jelent. Valaki(k)nek a hiányát, aki(k) nincsen(ek) jelen. Magyarul egy magányos ember nem független, nem szabad, hiszen függ valamitől, ami pedig nem más, mint egy-néhány másik ember jelenléte. Ezt alakítja ki a társadalom, függő embert csinál egy gyerekből. „Meg akarok felelni!” „Tökéletes akarok lenni!” „Társ akarok lenni!” Ilyen és ehhez hasonló mondatok bújnak meg a háttérben a nyugati emberek tudatában. Az emberiség egyénekenkénti egyedisége és természetessége romokban hever.

Van tehát a természetesség és van az erkölcs és az illem. Ha az embert nem a megfelelési vágy hajtja előre, hanem önmaga mélységének megismerése, akkor bizony sokszor kell szembenézni az

egyedülléttel. Mindenesetre nem érdemes összekeverni az egyedüllétet a magánnyal. Az egyik egy hiány, a másik egy lét. Egyedül lenni azt jelenti, egyedül létezni mindenkitől függetlenül. Magányosnak lenni azt jelenti, egyedül létezni, és függeni másoktól. A kulcs mindenkinek a saját kezében van, hogy melyik ajtón lép be. De a kettő közül csak az egyik boldog, és csak az egyik az, amiben az ember önmaga természetességéhez visszatérhet. És hogy ez miért fontos? Mert csak a természetesség velejárója az egészség.

A társadalomtól nem kell elkülönülni, nem kell remeteként élni ahhoz, hogy az ember a boldogságát megtalálja, viszont el kell kezdeni nagy ívben **szarni a többi ember és a társadalom véleményére**. Ez a kijelentés most így, ebben a formában erősnek tűnhet, viszont érdemes észben tartani, hogy a könyvnek még nincs vége. Sőt, a továbbiakban eltökélt szándékom, hogy a véleményektől való függetlenedés fontossága minden olvasóm számára kikristályosodjon. Tisztában vagyok vele, hogy boldogtalannak lenni trendi, mutatja ezt az is, hogy manapság egy párbeszéd az esetek több mint 90%-ában a panaszkodásról szól. Ez a könyv a boldogság kulcsa lehet azoknak a kezében, akiknek önmaguk boldogsága fontosabb, mint bárki másnak megfelelni. Sok-sok kellemetlen és nehéz pillanaton kell végigmenni, hogy egy őszinte boldogság megjelenjen, és ne csak egy pillanatig tartson, hanem permanensen megmaradjon. Akik nem kívánnak szembenézni önmagukkal, kérem, csukják be a könyvet. Akik felkészültek, azoknak jó utat és kellemes felismeréseket kívánok.

- ● -

Egy három plusz egyes felosztással fog a kedves olvasó találkozni a továbbiakban, olvasatom szerint így lesz a legkönnyebb megérteni a rendszer felépítését. Ebből három az ember felépítése, vagyis a **test**, az **elme** és a **lélek**. A plusz egy pedig az, amiben az ember mozog és cselekszik, vagyis a **külvilág**, a **rendszer**.

3. A Test, a négyzet

A tested egy olyan ajándék, amit azért kaptál, hogy tapasztalatokat tudj gyűjteni. A test szintje a legalsó szint, ez alatt nincs semmi. Hívhatjuk ezt az ösztön szintjének is, mert a test működése nagyban hasonlít az állatok életéhez. Hogy értsd, a madár eszik, amikor éhes. Alszik, amikor fáradt, és iszik, amikor szomjas, valamint szaporodik, amikor az évszak a legkedvezőbb a fiókák kiköltésére és felnevelésére. A testünk hasonló módon cselekszik. Kérdés nélkül tudja, milyen enzimet szabadítson fel szervezeted, hogy az elfogyasztott táplálékot meg tud emésztetni. Magától lélegzik, nincs szüksége a figyelmünkre, és a vért is ösztönösen pumpálja oda, ahol éppen szükség van rá. A test ostoba. Csodálatos, ahogyan magától képes működni, de nem tudsz vele kommunikálni. Süket és vak, de jól programozható. Ennek ellenére nagyszerűen elvégzi a maga dolgát, úgy, hogy a létezés sok terhét leveszi a vállunkról. *[Mennyivel bonyolultabb lenne az élet, ha nekünk kéne a lélegzésre figyelni? Próbáld ki, 5 percig (az azt hiszem nem nagy idő) vedd át az uralmat a lélegzés felett, és tudatosan lélegezz 5 percen keresztül. Sokan lesznek, akiknek nem fog sikerülni. De mondhatnék mást is, például egy percre vedd át az irányítást a szíved dobogása fölött. ☺]*

A testünk tehát egy szuper találmány, mert olyan alapvető dolgokat végez el helyettünk, melyek nélkül nem tudnánk létezni. De a test szintjén nem csak a magától működő fizikai és kémiai dolgokat értem. Eszmei értéke is van a testi szintnek. Mire gondolok? Egyszerű, de most jól figyelj. **Évés, ivás, alvás, szex.** Ezen négy dolgon kívül mi az, amire még szükség lenne ahhoz, hogy az emberiség fennmaradjon? Nincs több. Enni és inni kell, hogy tápláld a tested. Aludni kell, hogy a tested ki tudja pihenni a fáradalmait. És szexelni is kell, egyrészt, mert igen élvezetes, másrészt, mert belénk van kódolva a faj fenntartása, és így az ösztön részét képezi. *[Ez utóbbira tudnék olyan példát felhozni az állatvilágból, amely fajban a szaporodási folyamat fájdalommal jár. A macskáknál a hímek péniszze kampós. Az ondó nősténybe juttatása után a hím kirántja a kampós végű szervét, ami a nősténynek fáj, ám milyen csodás a természet, pont ez a fájdalom az, ami az ovulációt előidézi a nőstény állatban. Aktus után a hím fut a nőstény elől, mivel fájdalmat okozott neki, és ezért amaz meg akarja ruházni, de a nőstény méhében épp akkor alakult ki egy zigóta.]* Ezt a négy dolgot még élvezni is tudjuk, ha teszem azt elfáradunk, jól esik a pihenés, az alvás. Ha éhesek vagyunk, szuper dolog enni az ételt. Ha pedig „gyötör a vágy” akkor jó a szexualitásunkat megélni, akár egyedül, akár valaki mással.

Ám ez a szint a politikai szint is egyben. Az állatvilág, az ösztönvilág maradványa a politika. Vicesen hangzik, de így van. Mit csinál egy politikus? Küzd, hogy ő legyen a csúcson. Mindent bevet, hogy övé legyen a hatalom; ez magyarrá fordítva úgy hangzik, hogy ő akar lenni a domináns hím, a csúcsragadozó. Mivel a domináns hím szinte mindent megtehet, ezért a politikusoknak is különleges bánásmód dukál. Milyen érdekes, ha valakit megcsap a hatalom szaga, akkor az még többre vágyik. Ahogyan az állatok tapossák egymást a jobbnál jobb ivóhelyekért és az élelemért, úgy taposnak a politikusok is egymáson, és azokon, akik nem politizálnak. Aki hamarabb odaér. De ugyanez a helyzet bármelyik olyan rendszerben, ami piramis-elven alapszik. A hatalom gyakorlása tehát innen ered. Az állatvilágból. Az erősebb túléli, a gyenge elpusztul. Dzsungelharc, túrni, fűrni egymást a jobbnál jobb helyekért, mint ahogyan a politikusok is fűrják egymást, hogy melyik legyen a másik feljebbvalója. Mi volt az első igazi államforma ebben a civilizációban? Az istenkirályság. Egy legfelül, mint az állatoknál. A vezérürü ült a trónján, és irányította az alatta lévőket, akik irányították az ő alattuk lévőket... és így tovább. És mindenki törtetett fölfelé, hogy minél magasabb pozícióba kerülhessen, és minél több ember kerülhessen az irányítása és a befolyása alá. De ha alaposan megnézzük a mai társadalmat, akkor most is ugyanez megy, csak a nép butítása érdekében a hangzatos „demokrácia” nevet adták az államformának. Csak hát ugye, hol

van olyan demokrácia, ahol mindenkinek tökéletesen egyformák a jogai? Amíg van két ember, akik a hatalomért harcolnak, addig van politika, és addig csak az elméletben létezhet az egyenlőség.

Sajnos ez a szint még az oktatásba is beszívárgott. Mindenki egyre feljebb akar kerülni. A főiskolán a tanársegéd adjunktus akar lenni, az adjunktus meg docens, a docens meg professzor. És mindennek a hatalmi harcnak az oktatás, és így közvetve a diákok isszák meg a levét. Viszont még a diákok között is megy a hatalmi harc, hiszen van hallgatói önkormányzat, és oda is kampánnyal lehet bekerülni. És hát ugye akinek a pénztárcája és a támogatottsága erősebb, „az a kutya fog baszni”. Lám, ez már az iskolában is megjelent, azon a helyen, ahol a demokráciát tanítják...



olyan területe van a mai társadalomnak, amit igen erősen át kellene mosni ahhoz, hogy hatékonyan működjön. De térjünk vissza a testre magára.

A test szimbóluma ezen felosztásban a négyzet. A négyzet négy sarka azon négy ösztönösen bennünk lévő alapszükségletet szimbolizálja, amely négy által a fizikai valóságban létező. Az **evés**, az **ivás**, az **alvás** és a **szex**, mint négy olyan fizikai szükséglet, ami nélkül a fizikai test meghal, kihal. Ez a négy dolog az, ami az embert az anyaghoz köti. A négyzet négy sarkát képviseli ez a négy alap-szükséglet.

Érdemes végiggondolni azt, hogy ha a test szükségleteit nem tudjuk kielégíteni, akkor ott valami történni fog. Ha nem tudunk enni, akkor az éhség elveszi a figyelmünket minden másról. Éhes gyomorral semmit nem jó csinálni. Ha az ember szomjas, először csak a szája szárad ki, aztán a feje is megfájdul. A kialvatlan ember képtelen koncentrálni. A szexuálisan túlfűtött, kielégítetlen embernek meg szüntelenül a szexualitás körül fog forogni az agya. Ha bármelyik a 4 közül nincs kielégítve, akkor a spiritualitás ösvényén lépkedő kereső nem fog tudni találni semmit, folyton a saját alapjainak kielégítésével fog foglalatostkodni. Annak idején, amikor Gautama herceg a megvilágosodást kereste, először aszkétaként kezdte. De rájött, hogy a test sanyargatása nem vezet sehová, és evett egy jót. Az aszketizmus elhagyásával Gautama herceg kielégítve találta az alapokat, és így nem zavarta meg a korgó gyomor a meditációját. Sikerült is megvilágosodnia, és onnantól kezdve hívták őt Buddhának. Gautama Buddha egy herceg volt, és sikerült mind a bőséget, a keresés közbeni aszketizmus során pedig a szűkösséget is megtapasztalnia, és a megvilágosodása abból is fakadt, hogy képes volt a pontos középútat megtalálni. Tanításai javarészt a mértékletességen alapulnak.

Van egy történet, amit amikor olvastam, az egyik szemem sírt, a másik nevetett; megosztom veletek. Nyilvánvaló, hogy ha az ember napokig nem eszik, akkor ennivalóval fog álmodni. Álmában hatalmas lakomákon fog részt venni, és degeszre eszi magát. Amit a valóságban nem képes az ember kielégíteni, azt eleinte az álom próbálja kiegyensúlyozni. Ha nem történik meg továbbra sem az evés maga, akkor már nem csak álom állapotban, hanem éber állapotban is az embernek az evés lesz a szemei előtt, hallucinálni fog, mindent ételnek fog nézni. Ugyanezt a szexualitásra ha fordítjuk, akkor: *Valamikor a középkorban egy nagy tömeg vonult a Vatikánba, szerzetesek, és apácák, akik azt nyilatkozták, hogy éjjel, sőt sokan még nappal is az ördöggel szeretkeztek.* (Szerencsétlenek... elvonultak, cölibátust, és a testi örömeik önmaguktól való megfosztását fogadták meg, és nem tudhatták, hogy a szexualitás egy alap. Ha valamit elfojtasz, akkor az azt jelenti, hogy nem akarsz vele foglalkozni. Minél jobban elfojtod, annál nagyobb erővel próbál az elfojtott dolog tudatodba férközni, hiszen a természetes pszichikai mozgásokat ha az ember **lezárja**, az olyan, mintha egy folyót akarna eltorlaszolni. Minél jobban nem akarsz róla tudomást venni, az annál nagyobb erővel fog „támadni”. Ez minden elfojtott dologra igaz, a szexualitás esetén pedig különösen erős tud lenni, hiszen ez nem mellékesen egy testi alap-szükséglet. A szerencsétlen szerzetesek és apácák, akik saját szexualitásuk elnyomták,

szenvedni kezdtek, nem értették, miért álmodnak, illetve fantáziálnak (hallucinálnak) arról, ami a vallásuk szerint az ördög műve, márpedig ők pont nem az ördögöt szolgálják. Szóval ez a gárda felkerekedett, és elment a Vatikánba.) *A pápa azonnali gyűlést rendelt el, hogy a végére járjanak ennek az egésznek. A több mint 400 ember mind ugyanazt vallotta, hogy annak ellenére, hogy ők mindent megtesznek, hogy ne gondoljanak a szexre (☺), az ördög (többek közt a szexualitás szimbóluma is a keresztény vallásokban) akkor is megjelenik, és mindenféle orgiákba kergeti őket. Hosszas tanácskozás után a pápai tanács úgy határozott, hogy az összes olyan személy, apáca, szerzetes vagy pap, aki eljött és beszámolt az ördög saját testén való ténykedéséről, az égjen el...* A fizikai szerkezetünk tehát rendelkezik 4 olyan fontos alapszükséglettel, amit nem vonhatunk meg tőle súlyos következmények nélkül.

A test maga azonban sokkal egyszerűbb annál, mint azt bárki feltételezné róla. Nagyszerű önellátó-önellátató rendszere van, ami annyit tesz, hogy amíg alap szükségletei nincsenek kielégítve, addig a spirituális szinteken a munka nem folytatódhat, viszont cserébe azért, hogy a szükségletek kielégítődnék, mint láthattuk, a magától működő, ösztönösen végbemenő dolgokra nem kell a tudatosságnak ezentúl odafigyelni, így egy igen nagy terhet vesz le a test a tudatosságról. Mondhatni, ha a test megkapta a maga „üzemanyagát” (Í), szabad a pálya az elme számára. Ezen felül a test egy pontos és precíz jelzőberendezés is a tudatosság számára. Ez egy igen fontos dolog, amit nem könnyű megérteni, főleg nem könnyű használni, viszont nagyon megéri. Ha a négy alapszükséglete az embernek kielégítve találtatik, megkezdődhet a munka a mélyebb megismerés tekintetében. [*Anno a régi időkben soha nem azok közül kerültek ki a nagy művészek és koponyák, akik éheztek, vagy cölibátusban éltek volna...*] Mivel a test mint organizmus, csak a fizikai valóságban nyilvánul meg, ezért azok a dolgok, amik a szellemi tartományban hibásak, könnyedén láthatatlanok, és ez által figyelmen kívül lennének. A test feladata, hogy a benne lakozó léleknek segítséget nyújtson a fizikai valóságban, mégpedig ez úgy történik, egyértelmű jelzéseket mutat az embernek, ha a gondolatai, és érzelmei szintjén valami nincsen összhangban, avagy hibás. Mire gondolk?

Betegség. Ha valaki beteg, akkor az azt jelenti, hogy a teste tüneteket produkál. A legkönnyebb dolog, amit ilyenkor az ember tehet az az, hogy elmegy az orvoshoz, és gyógyszert irat fel magának. Magyarán szólva a képlet így néz ki: **Az érzelmi vagy a szellemi síkon az ember valamit eltévesztett, és a test jelez, hogy gond van.** Ha a problémával orvoshoz megyünk, akkor az olyan, mint amikor egy gépben kivillan egy hibajelző lámpa, és nem a hiba okát keresnénk, hanem az égőt vennénk ki, hogy ne világítson. A hiba attól még ott marad, csak eltűnik a szem elől. Tudom, tudom, most sokan vagytok, akik azt mondjátok, „de hát az orvosok meggyógyítják az embereket, meg amúgy is, hülyeség, hogy az influenza vírust azért kapom el, mert valami szellemi, vagy érzelmi problémám van...” Az igazság azonban az, hogy minden... várjunk csak, nem is úgy mondom, a fontosság kedvéért inkább így: **minden betegség pszichoszomatikus eredetű.** Nincs kivétel. A baleset sem kivétel.

Még most az elején érdemes valamit letisztázni. **Nincsenek véletlenek.** Mindennek oka van. És ha a testtel történik valami, akkor az azért van, mert a mentális vagy az asztrális síkon az ember eltévedt. A test tüneteinek eltüntetése (magyarán szólva a gyógyszeres kezelés és tünetmentesítés) nem adja meg a lehetőséget a teljes gyógyulásra, mert **az ok**, ami miatt a betegség a szervezetben észrevételte magát, **rejtve marad**, és a továbbiakban újra és újra felbukkanhat. Szinte az összes esetben a szervi elváltozást vagy a tünetet magát hívják az adott betegségnek, és ebből kifolyólag csak a testben történt változásokat kezelik az orvosok. Sajnos nincs még olyan gyógyítási módszer, ami a betegség diagnosztizálásakor az okra, mint mentális vagy érzelmi krízisre mutatna rá. Pedig már maga a mentális vagy érzelmi problémával való **szembesülés**, és annak feltárása gyógyító hatású a testre nézve; ami olvasatomban nyilvánvaló. [*Ha egy fának levagdosod a leveleit, az a következő nyárra is zöldellni fog. Viszont ha a gyökerét megmérgezed, akkor menthetetlenül kipusztul. A betegséget a gyökerénél kell kezelni, ha az ember azt akarja, hogy ne csak tünetmentes, hanem egészséges is legyen.*]

Az a tévhit, hogy a test egy törékeny valami, az most felejtődjön el. Az emberi test sokkal szívósabb, mint azt az átlag ember hinni merné. Tökéletesen képes regenerálni szinte bármit, ami nem veleszületett fogyatékoság vagy csonkolódás. A legtöbb ember abban a hitben él, hogy a gyógyulást csakis valamilyen külső segédeszközzel lehet véghezvinni. Éppen ezért, ha nem is gyógyszert szed az illető, akkor gyógyteát iszik, vagy akupunktúrátzatja magát, vagy pi-vizet iszik, vagy akármi mást csinál, de a gyógyulásának a folyamatát egy másik eszköz által akarja elérni. Nem mondom azt, hogy ez nem jó, hiszen vannak olyan anyagok, amiket a beteg szervezet megkíván. Viszont ezek a gyógyulási módok mind, egytől egyig csak tünetet kezelnek. **A legegészségesebb az volna, ha a tényleges ok feltárására törekedne az ember.** A tünetek olyanok, mint a test: süketek és vakok, de kezelhetőek. A kezelés azonban csak ideig-óráig tünteti el őket. Amint a hiedelmek között újjáéled az adott probléma (ami szinte észrevétlenül történik az ember hétköznapijaiban), a test a tüneteket újra fogja produkálni, amit lehet fogni mindenre, pollenre, poratkákra, baktériumra, vírusra, gyulladásra... annál nehezebb viszont a **saját belső világunkat felkutatni a betegség tényleges, valódi okáért.** Könnyű csak a tünettől magával foglalkozni, mert az csupán minimális felelősséget igényel az ember részéről. Az igazán kemény, „tökös” dolgot akkor követi el az egyén, amikor kíméletlenül szembenéz önmagával, és az okra keres rá. A test sok mindent kibír. Olyan regenerációs képessége van, ami bámulatra méltó. Ha az ember megkeresi az okot, a tünetekkel nem is kell foglalkozni, a test automatikusan begyógyítja őket. Hihetetlen?

A legfontosabb, amit meg kell érteni ahhoz, hogy önmagunkat ilyen hatékonysággal gyógyítani legyünk képesek, az az, hogy a testben található szerveknek, és a rajta található végtagoknak létezik egy szellemi és/vagy érzelmi megfelelője. Ahogy fent, úgy lent. Ahogy a szellemi tartományban, úgy az anyagi valóságban. Az ember „láthatatlan szférájában” lévő problémáinak pontos helyi megfelelője van a „látható szférában”. Íme a megfeleltetések:

Bőr.....	lehatárolás, normák, kontaktus, gyengédség
Csontok.....	szilárdság, a normák betartása
Epe.....	agresszió
Fogazat.....	agresszió, vitalitás
Foghús.....	ősbizalom
Fül.....	engedelmesség
Genitáliák.....	szexualitás
Gyomor.....	érzések, befogadóképesség
Haj.....	szabadság, hatalom
Hát.....	egyenesség, őszinteség
Hólyag.....	nyomástól való megszabadulás
Hüvely.....	odaadás
Izomzat.....	mozgékonyság, hajlékonyság, aktivitás
Kéz.....	felfogás, cselekvőképesség
Kéz- és lábkörmök.....	agresszió
Láb.....	megértés, kitartás, alázat, gyökérverés
Máj.....	értékelés, világnézet, vallás
Nyak.....	szorongás
Orr.....	hatalom, büszkeség, szexualitás
Pénisz.....	hatalom
Száj.....	befogadóképesség
Szem.....	belátás, rálátás
Szív.....	a szeretet képessége, emóciók
Térd.....	alázat
Tüdő.....	kontaktus, kommunikáció, szabadság

Vastagbél.....	tudattalan, érvényesülési vágy, az „adás képessége”
Végtagok.....	mozgékonyság, hajlékonyág, aktivitás
Vékonybél.....	feldolgozás, analízis
Vér.....	életerő, vitalitás

Amennyiben a szerv megfelelője nem működik helyesen, akkor a szervben a tünet megjelenik. Nem kell hozzá egyetemi végzettség, hogy egy szervünket gyötrő betegséget összepárosítsuk a pszichés megfelelőjével, és megkeressük magunkban a hozzá tartozó hiedelmet, téveszmét, érzelmet. Tessék nyugodtan böngészni a kis táblázatot. A lista ugyan nem teljes, viszont a kezdeti lépések megtételéhez elegendő lehet. [*Amennyiben valaki szeretné sokkal mélyebben a tünetek okait feltárni, annak ajánlom Thorwald Dethlefsen és Rüdiger Dahlke: Út a teljességhez c. szenzációs művét lapozgatni.*]

Az egyik legfontosabb dolog, ami ide tartozik, az a tünet felbukkanásának a helye. Egy analógia bújik meg ugyanis a tünet helyéhez kapcsolódóan, mégpedig a következőképpen. Minél láthatóbb helyen található a tünet, annál inkább a felszínen van a probléma, ami a betegséget okozza. A bőr ilyen szempontból a viselkedés, az emberekkel való kapcsolat tükrö, és akinek ilyen jellegű problémái vannak, az bőrbetegségben fog szenvedni. Míg az, akinek gyomorfekélye van, annak nagyon mélyen belül, valahol a hiedelmei mélyén található egy minta, egy tévhit, egy krízis, egy kényszer, amit hosszas önelemzés által lehet felderíteni (sokszor a gyermekkorból fakad az ilyen mélyen lévő okok gyökere). Minél láthatóbb a tünet, annál jobban "szem előtt" van az a dolog, ami a betegséget kiváltotta; és minél "láthatatlanabb", annál mélyebben, belül, a hiedelmek alapjainál található. Például egy **megfelelési kényszer** az ember természetessége ellen szól, és mint olyan, elég mélyen tud gyökerezni ahhoz, hogy az ember ne vegye észre olyan könnyen.

Bár a legtöbb esetben a betegséget kiváltó ok egy téveszme, tévhit, balítélet, vagy az emberi természetesség felrúgása nyomán jön létre, létezik több kivétel is. Az egyik ilyen, amikor az embernek feldolgozási időre van szüksége. Az elme álomállapotban az aznapi eseményeket újrarendszerezi, katalogizálja, mondhatni feldolgozza. [*Ha valami olyan dolog történik az emberrel napközben, amin nem tud túllépni, esetleg elfojtja, akkor álomállapotban az adott esemény újra felbukkan. Az álom maga egy harmonikus kapcsolat a tudat és a tudatalatti közt. Egyfajta megmártóztatása az embernek, önmaga belső végtelen energiájában. A tudattalan mindent rögzít napközben, és ilyenkor dolgoztatja fel a tudattal azokat, amiken az ember nem tudott „túllépni”. A folyamat ideje alatt, vagyis álomállapotban a tudattalanból érkező feldolgozandó információk a tudatos színt szimbólumait felhasználva kerülnek az ember tudatába, képi formában. Magyarán szólva az álmok egyfajta feldolgozásnak a képi megnyilvánulásai. Bővebben a Külvilág c. fejezetben]* Azonban előfordulhat, hogy az adott probléma vagy helyzet, ami feldolgozásra vár, nem tud azonnal (ez egy érdekes kifejezés lesz) feldolgozódni, és ilyenkor a test tüneteket fog produkálni, hogy az ember az inger gazdag környezetből szépen lépjen ki, és legyen egyedül. Ilyenkor lesz az ember náthás. A nátha erőssége egy igen jó kis mércéje annak, hogy milyen „nagy falatot” kell az embernek feldolgoznia. A betegnek mindig azt tanácsolják: aludj. A náthás ágynak dől, és szinte egész nap alszik, ez által a feldolgozási folyamat kibővül. Ha nem aludja ki az ember a betegséget, akkor is feldolgozódik előbb-utóbb az információ, csak akkor a tünetek hosszabb ideig lesznek jelen.

A másik eset, amikor az ember egy betegséghez hozzászokik. Létezik olyan eshetőség, hogy a tünetet kiváltó ok már régen megszűnt, de az ember a teremtő képzeletével a betegség gondolatának megtartásával fenntartja önnön beteg állapotát. A testnek azonban ez nem jó. Ilyenkor kreatív betegséget hoz létre a szervezet, egy új tünettől rukkol elő, hogy a figyelmet a másik betegségre terelje, ez által a régi, mondhatni elavult betegség elkezdhesse az elmúlást. Figyelemelterelés.

Az embernek létezik belső késztetése. Ezt nem lehet letagadni. Ugyan elfojtani és előle **elzárkózni** lehetséges, mert a szabad akarat zónájában élünk. Ha az ember a belső késztetésének engedelmessé válik, akkor az élete örömteli lesz. Ha azonban ellene tesz, akkor könnyen baleset

érheti, ez által készítetve arra, hogy hagyjon fel az addigi kényszeres, nem belülről fakadó késztetés, avagy munka végzésével. Mondjuk ha valaki nem szakácsnak született, az könnyebben fogja levágni a saját kezét, mint az, akinek az életcélja - egy ideig legalábbis – a szakácskodás.

Egy másik, ehhez hasonló dolog az eltúlzás. A lélek figyel arra, hogy egyensúly legyen az ember életében. Amennyit az ember dolgozik, annyit is kell pihennie, önmagát kényeztetnie. Aki például sokat rohangál a pénz után, lőt-fut, siet, nincs ideje magára, az puff, karambolozik egyet, és akkor kénytelen lesz pihenni. Aki sokat ül egy helyben, és inkább a lustaság mellett dönt, semmint a mozgás mellett, azt egy délután megkergeti egy kutya, elesik, és úgy esik, hogy valamilyen láb problémája lesz, ami csak úgy lesz újra jó, ha sokat mozgatja, úszni jár vele,...stb.

Mindezek a dolgok belülről fakadnak. Az ember külső állapota tökéletesen leírja a belsőjét. Minden tünetnek van szellemi – pszichikai megfelelője. A test egy szuper dolog. Javaslom mindenkinek, hogy élvezze ki a teste adta lehetőségeket, túlzások nélkül. Egyél, igyál, aludj, és szexelj (más nem, önkielégítés formájában), amennyi jólesik. A büntudat csupán egy eszköz, hogy a természetes testi igényeidet ne tudd kielégíteni, frusztrált legyél és ez által beteg, valamint sebezhetőbb, terelhetőbb, birkább.

- ● -

A test egy kifejező rendszer. Egyértelműen jelez mindent, ami odabent van. Ez ellen lehet dolgozni, és a belülről fakadó, kifejezésre jutni óhajtó mozgásokat el lehet fojtani. Nagyszerű példa erre az érzelmek testen keresztül való kiáramlásának megakadályozása. Egy érzelem elfojtása, eltemetése, az azzal való szembesülés elkerülése nem más, mint egy belső pszichikai mozgás áramlásának megakadályozása. Nem sírunk, hogy férfiasak maradjunk, nem dühöngünk, hogy fenntartsuk a nyugodtság látszatát, álmosollyal válaszolunk annak, akit gyűlölünk, és így tovább. Ennyire fontos lenne a látszat, a maszk, az álarc, amit a külvilág felé mutatunk?

Nagyon úgy tűnik, hogy a test igen könnyen feláldozódik a trend és a megfelelni vágyás oltárán. Talán bennem van a hiba, hogy nem vagyok hajlandó bizonyos, a társadalom által kialakított férfi sztereotípiáknak megfelelni, és inkább a saját utamat járom. Viszont biztos vagyok benne, hogy boldogabb életet élek, mint azok, akik a megfelelés, és az elfojtásdi játékaikat játsszák a hétköznapiakban. Nem lehet könnyű nektek, kik feladjátok önmagatokat, önnön őszinteségeteket.

Ám ami még ennél is nagyobb problémát jelent, az az, hogy ezen képmutatósdi, és bújócska levét a test issza meg. Az elfojtások betegséghez vezetnek. Pontosan ott ütközik ki a tünet, amely testrész területéhez kapcsolható az elfojtások. A ki nem mondott szavak torokgyulladás okoznak; a ki nem adott agresszió (kimutatni a fogunk fehérjét, mint ahogyan az állatok kifejezik az agressziójukat), a fogak elromlásához vezet; a nőiesség elfojtása, és meg nem élése méhproblémákat okoz; a férfiasság elfojtása, és meg nem élése prosztatata problémákat okoz;... és így tovább.

Gyógyulni akarsz? Légy önmagad! Ne megfelelni akarj, élni akarj!

4. Az Elme, a háromszög

Az elme nyelve, a logika nyelve. Az elme az igazság keresése. Szimbólumát tekintve az elme a következő a sorban, az emberi pszichikai fejlődés útján. Az első a test, az ösztön, a politikus, a második az elme, a logika, a filozófus. A test szimbóluma a négyzet, az elme szimbóluma a háromszög. A test van alul; az elme, a háromszög pedig rajta van a négyzeten.

Az elme, a filozófus. Anno Indiában sok filozófus élt, és divat volt nagyokat vitázni, mert az igazságot keresték nagyon mohón. Ha két ilyen filozófus vitázott, akkor nem a hangerőn múlt a vita, és nem is a fizikai erőn, hanem mindketten elmondták a maguk igazát a másiknak, és akinek **logikusabb** volt az olvasata, avagy igazabbnak tűnt mindaz, amit elmondott, az nyerte meg a vitát. Sőt, olyan is volt, hogy a kettejük olvasatából hoztak létre egy harmadikat; kiszűrték a felesleget, és közösen (vitázás alkalmával!) létrehoztak egy újat. Ehhez viszont az kellett, hogy ne a saját igazságát óvja az ember, hanem az egyetemes igazságot keresse. És ha valakinek egyáltalán nem volt igaza, akkor sem esett neki a másik torkának a vesztes, hanem elismerte, hogy a másik félnek van igaza. **Az igazság volt a tét.** Az elme emberei például a sakkozók. Leülnek, és megnézik, melyikük logikája a nyerő. Amikor pedig az egyik feladja, eldönti a királyát, mutatván ezzel azt, hogy a másik a jobb, és nem esik neki ököllel a győztesnek, hogy revansot vegyen a vereségéért. Logikus, elmés. A testi igények ha nem elégítődnek ki, akkor az igazság keresése megreked, nem éri el az ember az elme szintjét. Hogy értsd, a sakkozók egyike sem él cölibátusban, és nem is aszkéta.

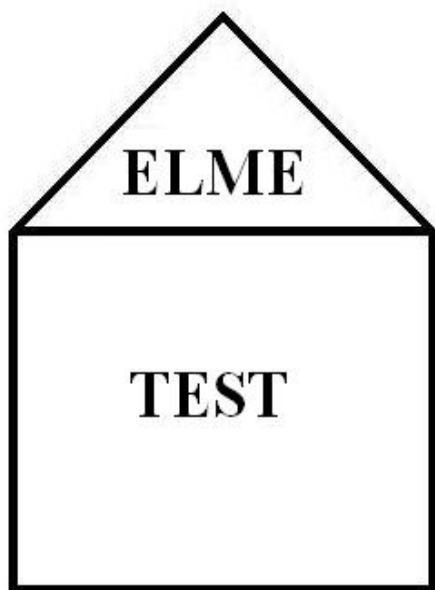
Az ösztönös életből az ember a tudatossága révén vált ki. Az élet maga, a természet, a test szintjén létezik. Ösztönös. Nincs benne egyedenkénti tudatosság. Az emberben van egyedenkénti tudatosság. „Az ember evett a tudás fájáról.” és ez által az ember kivált az állatok közül, mert lett tudatossága. Az ösztönösséget, a paradicsomi tudatlanságot dobta el azért, hogy öntudata legyen. Nyilván mikor öntudatra ébredt, rájött, hogy „ÉN VAGYOK”; ebből kiindulva pedig rájött, hogy „Ő” bármit megtehet, már nem csak az ösztönös mozgások uralják a testét, ő maga is képes szabad cselekvésre. Éva öntudatra ébredt; és mivel öntudatra ébredt, már olyan cselekedeteket is meg tudott csinálni, amiket nem az ösztönei irányítottak. Hogy értsétek: Leszedett egy almát a fáról, de nem azért, mert éhes volt, hanem azért, mert megtehetette. Az első kreatív cselekedet volt. Az

ösztönös életben nem tudta volna ezt megtenni, mert akkor még csak a négy alap-szükséglet irányította az életét. Az ösztön-életet dobta el az ember a tudatosságért, az „én vagyok”-ért, a cselekvés és a döntés szabadságáért. Az állat nem tud dönteni és szabadon cselekedni, az állat csak ösztönből tud cselekedni, mert nincs tudatos Én -je.

A logika (▲) embere és a test (■) embere képes megérteni egymást, mert a logika embere a nyers logikai elméleteivel megértetheti magát a test emberével. A lélek (●) embere és a logika (▲) embere is értik egymást, mert az intuitív bölcs spontán megnyilatkozásait, a logika embere fel tudja fogni, meg tudja érteni. Viszont a test (■) és a lélek (●) embere nem érthetik meg egymást, mert az ő nyelvezetük különböző, a test embere nem ismeri a logikát, a lélek embere pedig már túl van rajta.

Mint említettem, a test ostoba, de programozható. A programozó pedig az elme. Gondolom sokan megtapasztaltátok már azt, hogy ha fel kellett kelnetek

valamiért hajnali 3-kor, és elalvás előtt mondogattátok magatoknak, vagy csak erősen akartátok,



hogy felébredjete az ominózus időpontban, akkor az meg is történt. Önszuggesztiókkal, erős akarattal az elme képes a testben végbemenő folyamatokat kontrollálni. A jóga erről szól. Az elme mintegy uralkodik a test fölött, és sok-sok gyakorlással a jógi megtanulja a testét leuralni az elméje segítségével. A jóga gyakorlatok mindig a testről szólnak. Ha az ember programozza magát az egészségre, akkor a teste egészséges lesz. Figyeljétek meg: Amivel az ember sokat foglalkozik, az történik meg. Amilyen gondolatokat az ember az elméjében keringet, azok fognak a fizikai valóságban megtörténni. Ha az ember sokat foglalkozik a betegséggel, akkor az fog a fizikai valóságban megnyilvánulni, mert maga a programozás akkor a betegségről szól. Ha az ember hajnalban fel akar kelni, akkor az időpontban való felébredés - körüli gondolatok vannak az elméjében, és az a program fog lefutni hajnalban. Ha az ember sokat fél, sokat retteg valamitől, akkor az adott gondolat, amihez érzelmi minta is társul, az fog megtörténni.

A láthatatlan tartományban a dolog úgy néz ki, hogy a gondolatok sajátos mintát hoznak létre az agyban, és idegi impulzusok révén kiáramlanak a testből. Az ember ujjainak végén nem érnek véget az idegpályái, csak láthatatlanná válnak. A testből kiérve a minta egy pszeudo anyagot hoz létre. Minden gondolat képes pszeudo anyagot létrehozni, sőt meg is teszi, mivel így működik. A pszeudo anyagnak van egy intenzitási faktora. Hogy érthetőbbé váljon a dolog, ha az ember valamit **nagyon akar**, vagy pontosan, hogy **nagyon nem akar**, akkor a gondolat által létrehozott szellemi tömeg (pszeudo anyag) magasabb intenzitással fog rendelkezni. **Ha az ember egy gondolathoz erős érzelmi szállal kötődik, akkor az érzelem intenzitása adódik át az adott gondolat pszeudo mintájához.** Nem nagy ördögösség rájönni, hogy a pszeudo anyag akkor fog berobbanni a valóságba és válik „megtörténtté”, ha elegendő intenzitással rendelkezik. Magyarán szólva, minél többet gondol az ember valamire, avagy minél erősebb érzélemmel kötődik az ember egy adott dolog iránt, az annál hamarabb fog bekövetkezni az életben. **Így teremt az ember.**

A Logika

Az elme, a híd. Összeköti az ösztönt és az intuíciót. Segít a tudatosságnak, hogy felfogja, mi történik körülötte. Az elme egy nagyon hasznos gépezet, de csak akkor, ha nem az elme az, aki irányítja az ember hétköznapjait. A tudatosság sokkal erősebb az elménél, és sokkal csodálatosabb is. Az elme nem tud semmit, mégis mindent tudni akar. Ismereteket halmoz, és a logika segítségével összeköti őket. Lássunk néhány példát, hogy működik ez a gyakorlatban.

--[Kovács István elment a boltba. Útközben meglátott egy síró kislányt. „Biztos az anyukája után sír!” gondolta magában, majd bement a boltba. A polcok között, ahogy haladt, elért a csokoládés pulthoz. Eszébe villantak emlékképek a gyermekkoráról, hogy mennyire szerette a csokoládét, főleg a grillázsosat, meg amikor az anyukája csokoládét vett neki és ő olyan boldog volt. Aztán eszébe jutott, hogy az anyukája milyen fiatalon elhagyta őt, és hogy ő mennyit sírt utána. Ekkor eszébe jutott az iménti síró kislány, és sajnálni kezdte; „Rokonlélek.” gondolta. A logikai asszociációk valahol itt értek véget, a bolt ajtaja ugyanis becsapódott, erre a mi emberünk a gondolatai világából visszahullott a valóságba, és tovább haladt a boltban, hogy a kenyérpultnál zsemlet vegyen magának. Szeretett zsömléből melegszendvicset csinálni magának, meg volt a varázsa a falatnyi szendvicznek, és szerette, hogy nem kell vele annyit pepecselni, mint a kenyérral. Vett is vagy tíz darabot. Időközben a bolt előtt a síró kislányhoz odalépett az édesanyja, aki imént lépett ki a boltból, és így szólt: „Itt van a csokid, de most már hagy abba a hisztit!”--

--[A kislány megkapta a csokiját, és örömmel bontotta ki a csomagolásából. „Epres... mm-mm de finom az illata.” Gondolta, és apró harapásokkal neki kezdett az édesség elfogyasztásának. Időközben az anyukájának megcsörrent a telefonja. „Biztosan a munkahelyről keresik.” Gondolta a kislány, majd meghallotta, amint a bolt ajtaja becsapódik. Az a bácsi volt az, aki az előbb ment be.

Egy csomó zsömle volt nála. „Biztos kirándulni készül.” futott át a kislány agyán, és ekkor eszébe jutott a tavalyi osztálykirándulás, amikor is a hegyekbe mentek a társaival. A túra az erdőben, az erdészház, a szarvasok, amiket a lesből lehetett látni. Az ő asszociációi itt értek véget, merthogy kiesett a csoki a kezéből, időközben ugyanis megolvadt. „Hoppá... oda az a finom csoki. Csak anya észre ne vegye!” azzal bátortalanul, csokis ujjait a szájába véve felnézett az anyukájára. De az még mindig telefonált, valami ingatlanról volt szó, nem értette. Így szinte észrevétlenül lenyúlhatott a földre a csokijáért, és hát folytatta annak elfogyasztását ott, ahol az az előbb abbamaradt.]--

--[Marika néni éppen a piacról battyogott hazafelé. Elege van már mindenkiből. A férje meghalt, a gyerekei leszarják, a nyugdíja se valami sok, ráadásul Gizike (a barátnője) a múltkor csalni próbált kártyázás közben. A szomszéd fiú meg bűdös vénasszonynak merte nevezni. Ilyen és ehhez hasonló igen depresszív gondolatokkal felvértezve totyogott, amikor az utca másik oldalán meglátott egy kislányt. „Milyen aranyos! Biztos szeret babázni.” és az ő asszociációi is elindultak a maguk útján. Eszébe jutott a fiatalsága, az hogy mennyire szeretett babázni. Az első baba, és az első igazi babája, amikor anyuka lett belőle, és aztán amikor nagymama. Ekkor a szeme sarkából meglátta, ahogy a kislány lehajol, és felvesz a földről valamit, és enni kezdi. „Ezt se tanította meg az anyja az illemre, hogy nem eszünk a földről!” Mormolta. Már szinte megindult a túloldalra, hogy illemre tanítsa a kislányt és az anyját, amikor görcs állt a lábaiba, az „illemre tanító” gondolatokkal egyszerre. „Hah, a lábaim... már megint sokat sétáltam. A szomszédot kéne elküldeni a piacra vásárolni, de az egy semmirekellő!” gondolta, és a lábai még jobban fájni kezdtek.]--

Az alábbi történetek az elme működésének egyik oldalát mutatják be. Gondolom mindenki számára feltűnő a példákban, hogy habár mindegyik szereplő biztosra vesz valamit, az mégsem úgy van. Létezik egy mondás, amit sokan elfelejtettek, mégis a leghasznosabb közmondásnak tartom. „Mindenkinek magából indul ki.”

Maga a logika egy következetes rendszer. Egyik lépés a másik után. Egyik tényből következik egy másik. A logika emberenként egyedi. Mivel minden ember más és más tapasztalatokkal nevelkedett, ezért más és más következtetést vonnak le adott esetben egy eseményből. A tapasztalatok a gyermekkorból kiindulva egészen a jelenig tartanak, tehát egy adott szituációból való következtetés, mondhatni „kiindulás”, könnyedén történhet gyerekkori tapasztalatokból. **Tehát a logika egy olyan kapcsolati, kapcsolódási folyamat, amit a legtöbb ember a saját tapasztalataiból merítve végez. Olvasatomban létezik azonban a logikának egy letisztult változata is, amelyet a valóságot működtető folyamatok megértésével, felismerésével és elfogadásával bárki a magáévá tehet.**

A Hiedelmek

Ahhoz, hogy az ember a fizikai valóságban pozitív vagy negatív tapasztalatokat tudjon szerezni, hiedelmekre van szüksége. **A hiedelmek vonzzák be a gondolatokat, de a gondolatok azok, amik az emberben hiedelmekké tudnak alakulni.** A hiedelmek megkövesedett gondolatok, vélemények. Az ember valóságról alkotott véleményét és tapasztalat-halmazát nevezem hiedelemrendszernek. Önmagától is képes alakulni, és észrevétlenül determinálja az ember tapasztalatait. Minden tapasztalat semleges történésen alapul: a pseudo anyag belerobban a fizikai valóságba, megtörténik valami; azonban ez se nem jó, se nem rossz. Ez egy természetes folyamat. Az ember hiedelmei, magyarul a valósághoz való hozzáállása az, amin keresztül megtapasztalja az életet. Mivel minden ember más és más hiedelmekkel él, ezért ugyanazt a szituációt mindenki másként éli meg. A hasonló hiedelmű emberek azonban pontosan a hiedelmeik hasonlósága miatt értenek egyet bizonyos történéseken. Habár mindenki a saját pozitív, illetve negatív hozzáállását vallja, **maga az Anyag**, amit az ember a hiedelmei miatt valamilyennek megtapasztal, **semleges**. Az, hogy kinek milyen a hiedelemrendszere, és miket tartalmaz, az határozza meg, hogy egy

eseményt milyennek ítél meg az ember. A valóság nyers történéseit ugyanis a hiedelmek megsűrrik, így alakul ki, az egyéni világgép.

Amikor a gyermek megszületik, üres az elméje, nincsenek benne gondolatok, mert hiedelmei sincsenek. A gyermek egy tiszta, üres lap, ezért is hívják az üres elmét a gyermeki ártatlanságnak. Nem tud semmit a világról, és mindenre csodálkozva tekint rá. Éppen ezért a gyermek átveszi a tanárai és az idősebb személyek hiedelemrendszerét részben, a szülőkét meg szinte egy az egyben. Mint anno mondtam, a gyerek számára mindenki prioritással bír. Ez konkrétan **azt jelenti**, hogy a gyermek hiedelemrendszere (hitrendszere) képlékeny, és könnyedén írható az idősebbek, avagy a számára prioritással bírók által. Az ember hiedelemrendszere tehát ilyen módon alakul ki: Megszületik a gyerek, átvesz mindent a felnőttektől, mindazt, amit lát, hall és tapasztal, és ezeket a tapasztalatokat beépíti a saját hiedelmei közé. *[Ha a felnőtt azt mondja és mutatja a gyereknek, hogy tejet inni jó, akkor a gyerekben ez a hiedelem gyökeret verve, a későbbiek során egy általános tej-szeretetet hoz létre. Maga a tejtívás egy semleges dolog. A hiedelemtől azonban pozitív megvilágításba kerül. Így jön létre a valóság megítélése a hétköznapokban. Minden ítéletet vissza lehet vezetni a hiedelmekre. Mindet.]*

Ahogy a szülők, nevelők és a tanárok a gyermeket látják, olyannak látja és képzei el a gyermek is saját magát. Így alakulnak ki a családi szerepek. A szülő csintalanságot lát a gyermek szemében, amihez sajátos, „önmagából kiindulós” logikája révén társít egy viselkedési mintát, és azt ráragasztja a gyermekére, sőt, a többi (gyerek számára prioritással bíró) felnőttnek is elmondja, hogy a gyereke tipikusan huncut rossz gyerek lesz. **A szülő innentől kezdve ezt sugallja(!) a gyermekének.** Jön az óvoda, kérdezik az óvónők a szülőt, milyen a gyerek? A szülő: Huncut rossz gyerek. Micsoda véletlen, hogy a gyerek viselkedésében csakis ezt fogják innentől kezdve meglátni az óvónők is. A gyerek pedig egyre jobban azonosul a „huncut rossz gyerek” szereppel, mert egyre több felnőtt, egyre több prior személy sugallja(!), és mondja is neki ezt. Aztán jön az iskola, és a gyerek, ki 6 éves korára már szinte teljesen azonosult a **családi** és az óvónők által ráhúzott **szereppel**, a tanároknak nem kelt valami jó benyomást. A tanár pedig elkönnyveli „hülye gyerekek”. Már nem csak rossz, de hülye is lesz szegény. Odahaza lehülyézik, az iskolában szintén, és minden cselekedete mögött vagy a hülyeségét, vagy a rosszását fogják meglátni. Ha mindezek mellé még a szülő társít egy: „Neked semmi sem fog sikerülni az életben fiam!” c. sugallmat, amit nem is kell kimondania ahhoz, hogy hatása legyen a gyerekre, akkor könnyen lehet, hogy az a gyermek felnőtt korára egy roncs lesz.

Tinédzser korban azonban a gyerek rájön, hogy mások tapasztalataiból igen sok van benne, és szeretne új, saját tapasztalaton alapuló hiedelmeket létrehozni. Ez belülről fakad. A szexualitás megjelenésével egy új energia, a szexuális energia is megjelenik, és szinte motorként táplálja a fiatal lázadót az új ismeretei megszerzésében, és önmaga kiaknázatlan tehetségének a felfedezésében. „Tagadd meg apád és anyád!” mondja a biblia. Ez annyit jelent: tagadd meg az ő felismeréseiket, és hozd létre a sajátodat. Az ő hiedelmeiknek őket kellett, hogy kiszolgálják, neked most egy új korban kell élned, és az új kor új hiedelmeket is tartalmaz. Ez a mondat, hogy tagadd meg apád és anyád, egyértelműen a hagyományok és a családi kötelezettségek ellen szól (olvasatomban). **Minden tinédzsernek tálcán adódik a lehetősége, hogy kirobbanjon az addigi családi, és társadalmi szerepből, amit a szülei és a tanárai szántak neki.** Ha eléggé intenzív a folyamat, és sem a szülők, sem a tanárok érzelmi, vagy anyagi zsarolással nem tartják vissza a gyereket a saját felismerései elöl, akkor a gyermek **ráléphet** arra a dologra, ami őt boldoggá teszi. *[Volt egy kísérlet az USA-ban. Egy iskolában tesztet végeztek el, egy kamu-tesztet. A tanároknak azt mondták, hogy ez a teszt megmutatja, hogy melyik diáknál milyen változás lesz a jövőben, a tanulmányait illetően. Ismétlem, ez egy kamu-teszt volt. A tesztet a gyerekekkel megírták. Akik „kijavították” a tesztet, találmányra kiválasztottak néhány gyereket, és róluk azt írták a tanároknak szóló jelentésben, hogy „hiába, hogy jó tanulók most, egy éven belül látványosan romlani kezd a teljesítményük”. Aztán kiválasztottak még párat, és azt írták róluk, hogy „hiába, hogy rossz, és hanyag tanulók, egy éven belül látványosan fejlődni fognak, szorgalmasabbak lesznek.” A*

*jelentéseket odaadták a tanároknak, akik azt elolvasták. (Megjegyzendő, hogy a teszt-íratók a tanárok számára prioritással bírtak, tehát a tanárok mindent elhittek, amit azok leírtak.) Eltelt egy év, és bekövetkezett mindaz, amit megjósoltak kamu-teszter barátaink. A szuper IQ-val megáldott tanuló bukdácsolni kezdett, az iskola hülyéi pedig matekversenyekre kezdtek járni... Mondok egy másik példát is. Volt egy osztálytársam, aki nem volt valami jó tanuló matekból, bukdácsol, nem ment neki a dolog, a tanárok azt mondták, nincs érzéke a matekhoz. Aztán elment egy másik középiskolába, amelyet elvégzett, és most már matektanári diplomája van... Kedves szülők!!! A tanárok sugallmai(!) úgy alakítják a gyereket, mint profi keramikus a nedves agyagot: Nagyon könnyen. A gyerek számára a tanár sokszor prioritás személy, mint a szülő. Ha a tanár a gyereket hülyének hiszi, akkor az a gyerek felnőtt korára az is lesz. Figyeljete arra, mit mondanak a tanárok a gyerekről, mert azt sugallják(!) a gyerekeknek, és mivel a gyermek minden sugallatra reagál **nyitottsága** végett, ezért behódol mindannak, amit a tanárok gondolnak róla.]*

A felnőttkor kezdetekor az ember hiedelemrendszere javarészt **bezárul**. A felnőtt már nem hisz el mindent, amit mondanak neki, kételkedik, és ez az egészséges kétely sokszor olyan mértékben felgyülemlik, hogy az ember tökéletesen **bezárkózik** a saját kis hiedelemvilágába, és senkit nem enged be. Természetesen prioritással bíró személyek még mindig alakítják az ember hiedelmeit, mert azokban a témákban, amikhez az egyén nem tud hozzászólni, elhisz bármit, amit egy, a témához értő személy mond neki. Az ember nem ért a csillagászathoz, ezért bármit is mondjon egy csillagász, azt az ember elhiszi. Ha nem ért az autóhoz, akkor az autószerelőnek minden szavát elhiszi. De a legjobb példa erre, ha emberünk nem ért a betegségekhez, merthogy a legtöbb ember nem ért a betegséghez: *A tünet felüti a fejét. Ha a tünet olyasmi, mint például a torokfájás, akkor az első lépés az, hogy az ember átnézi a saját hiedelmeit, hogy van-e benne valami a torokfájásról. Aki hisz önmagában, és erősen hiszi azt, hogy például mézzel meg lehet gyógyítani a torokfájást, az előveszi a mézet, **megeszi és meggyógyul**. Ha nincs az emberben semmi, csak a bizonytalanság, hogy „hogyan fogok én meggyógyulni?“, akkor orvoshoz fordul. Mivel a saját hiedelmeiben nincs semmi, ami őt a gyógyulás útjára terelné, ezért **keres valakit, akiben hihet**. Az illető előtt, aki jelen esetben az orvos, emberünk **megnyitja** a saját hiedelemrendszerét. Ez annyit tesz, hogy gondoljon(!), vagy mondjon bármit az orvos, azt az emberünk „megette”.*

1. *Ha az orvos azt mondja, és azt is gondolja(!), hogy az általa felírt gyógyszertől a páciens meg fog gyógyulni (mivel a páciens mindent „megeszi” amit az orvos gondol(!) vagy mond), akkor az illető meg fog gyógyulni. Hazamegy, és ha mindent úgy csinál, ahogy az orvos mondta, akkor nem lesz semmilyen komplikáció a gyógyulás folyamatában.*

2. *Ha az orvos azt mondja, hogy „Meg fog gyógyulni!”, de azt gondolja(!), hogy „Ez az ember tünetmentes lesz, amíg szedi a gyógyszert, aztán majd valami újabbat kell neki felírnom.”, akkor az ember hazamegy, begyógyszerezi magát, majd a tünetmentesség után újra felbukkan a betegség. Az ember a legtöbb esetben ilyenkor visszamegy, és vagy az első pontban leírtak következnek, vagy a 2-ban, vagy a*

3. *következik, amikor az orvos azt gondolja(!), hogy nincs esély a gyógyulásra. És vagy megmondja, vagy nem. Mivel azonban az emberben sokszor nagyobb az életerő és az élni vágyás, mint az orvos által belé épült hiedelem, ilyen esetekben az ember kipróbál alternatív gyógymódokat, megtanulja az öngyógyítást,... stb., a lényeg azonban az, hogy **elkezdhet hinni** teljesen új és számára ismeretlen területen is **Önmagában**.*

A gyógyulás folyamata igen sokrétű. Maga a gyógyulás, a tünetek eltüntetésétől kezdve az ok megszüntetéséig, egy összetett dolog. A gyógyszerekbe, műtétekbe, fizioterápiába, ... stb., mint külsőségbe vetett hit **addig hatékony, amíg hisz benne az ember**. A betegség okának a felismerésével azonban a tüneti kezelést el lehet hagyni, mert a regeneráció, a kiváltó ok megszűnésével automatikusan megtörténik. Ez a dolog, ez a módszer pedig akkor is működik, ha az ember nem hiszi el, mert ez is egy téglája annak a valóságnak, amiben élünk. Szembesülni önmagunkkal mindig gyógyító hatású.

Nagyobb felelősséget és tudatosságot igényel azonban az a tény, hogy a hiedelemrendszerünk

az, ami a hétköznapjainkat kialakítja. Továbbá a hiedelemrendszerünk az, ami a gondolatokat az elmébe vonzza. Attól függően, hogy milyen hiedelmek vannak bennünk, olyan gondolatok fognak az elmében felbukkanni. Egyszerűen a hiedelmeknek és a gondolatoknak is sajátos mintája van, a hasonló pedig vonzza a hasonlót. Aki erősen **hisz** a saját gyógyító erejében, abban nem fog olyan gondolat felbukkanni, hogy képtelen önmagát meggyógyítani, hiszen a két minta szögesen eltér egymástól. Aki abban **hisz**, hogy a *társas ügyis meg fogja csinálni*, az meg is fogja tapasztalni; és akkor, amikor egyedül van, és nem tudja, merre jár a másik, akkor az iménti (vagy egy ehhez hasonló) hiedelem ritka cifra megcsalás-képzeteket és gondolatokat fog az elmébe vonzani. Aki a fekete mágiában **hisz**, az átkokkal fog feküdni és kelni. Aki az asztrológiában **hisz**, az nem az emberi egyediséget, hanem a sablonos asztro-képzeteit fogja az emberekben meglátni, mert magából, a saját hiedelmeiből indul ki. Aki abban **hisz**, hogy egy fekete macska szerencsétlenséget okoz, az azt is fogja megtapasztalni. Aki **hisz** a démonokban, az hiába, hogy csak egy bokor árnyékát látta, ő azt mint démont fogja elkönyvelni.

Mindenki csak azt fogja megtapasztalni, ami benne is megvan hiedelem formájában. Éppen ezért van az, hogy hiába a sokéves babonás tapasztalat fekete macskával, lópatkóval, asztrológiával, jóskártyával és fokhagymával, hogy ezek működnek; csak azon emberek számára működnek, akik hisznek is benne. De akkor mi értelme van ilyen külső dolgokban hinni, s miért nem önmagában hisz az ember? A méz meggyógyít, de a kecsketej nem. Miért? Mert csak az egyikben van **Vetett Hit.**

Olvasatom lényege az, hogy azon egyetemes tudást értelmezem, ami mindenkire egyformán érvényes. Van olyan igazság, amit az önmagából kiinduló ember vall, de van egy olyan igazság is, ami akkor is működik, ha az ember nem hisz benne, mert azok a valóság építőkövei. Ez a könyv ezeket óhajtja összefoglalni.

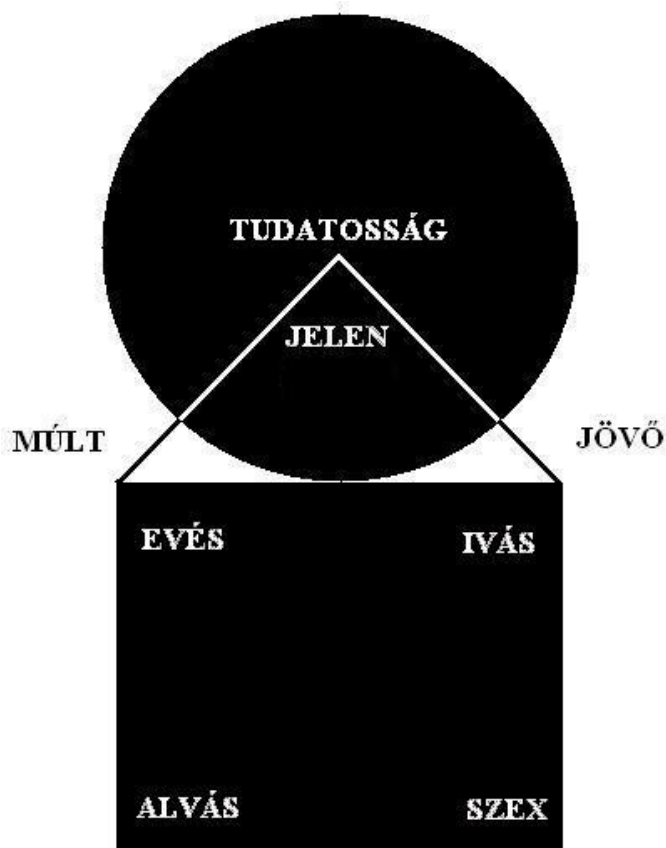
Remélem lassan körvonalazódik mindenki számára, hogy mi is a **Hit**. Az emberben rengeteg hiedelem van, ezek egy rendszert alkotnak, amik meghatározzák az ember tapasztalatait. A fenti példáim a férfiról, a kislányról és az öreg nőről, mind arról szólnak, hogy bármit is lásson az ember, azt a saját tapasztalataiból kialakult hitrendszeren keresztül látja meg. Ez az értelmezése annak, hogy „Mindenki magából indul ki.” Mész az utcán, és meglátsz egy szituációt. Bármit is gondolsz róla, nem sok esély van arra, hogy tisztán látod a helyzetet. **Bármit is láss, azt a saját tapasztalatid, a saját, valóságról kialakult hiedelmeid láttatják veled. Magadból indulsz ki.**

A Fókusz

Ahol a figyelem, ott az energia. Nagyon egyszerű tény. A fizikai valóság egy tanuló-tér az inkarnálódó lélek számára. A tudatosság, amit Évánál már megtárgyaltunk, rendelkezik egy fókuszáló erővel. Maga a tudatosság, amire a figyelmét helyezi, azt a dolgot, gondolatot, hiedelmet, avagy érzelmet energetizálja. Ez nagyjából annyit jelent, hogy az ember figyelve nem más, mint egy kifelé irányuló energiasugár, ami a tudatosságból árad kifelé. Amire az ember fókuszál, azt tölti. A nagyon akarás, illetve a nagyon nem akarás, lényegében ugyanazt a dolgot takarja. **Az ember valamire fókuszál.** Teljesen mindegy, hogy egy szituációt elkerülni akar, vagy bele akar menni, magára a szituációra való ráfókuszálás alakítja ki a szituáció energetikai hátterét, ami által az, elérvén egy kritikus pontot, az anyagi valóságba be tud robbanni, valósággá tud válni. A pseudo anyagot a figyelem tölti. Voltaképp a figyelem mindent, amire rászegződik, tölt. Ha egy problémára figyel sokat az ember, akkor a problémát tölti. Az elme lényege maga a fókusz. Viszont ha az elme kezeletlen, akkor a fókusz ide-oda ugrál.

Visszatérve a szimbólumokra, az elme háromszöge két ponton illeszkedik a test négyzetére. A két pont pedig nem más, mint a két dolog, ami az elmét az anyaghoz köti. A múlt és a jövő. Mindkettő akkor bukkan fel, amikor az ember nem a jelenben, nem a szellemi aktualításban, a jelen tudatosságában van, nem arra helyezi a fókuszát. Amikor az ember elkalandozik a gondolatai

világában, akkor nem csinál mást, csak a saját fókuszát ide-oda rángatja. Az elme nagyon szeret a gondolatokkal játszani, és szereti egymásba fűzni őket a logika nevű (teljesen egyéni) asszociációs ragasztó segítségével. Általában ennek a játéknak csak kezdete van, a gondolatfűzér Mátyás királytól a lézerágyúig képes pár lépéssel eljutni, és onnan még sokkal tovább is. A kérdés csupán az, hogy mindez mennyire hasznos?! Fontos újra megemlíteni, hogy a gondolatok nem saját termékek. Az embernek nincsenek saját gondolatai, azok jönnek-mennek. Ha az ember elméje szabadon van engedve, akkor óriási káoszt tud okozni. Hogy értsd, a figyelem által energetizált gondolatok (az elmébe bekerülnek, és ez által figyelmet kapnak) folyamatosan hozzák létre önnön pszeudo képmásukat a fizikai valóság mögött. **Minden, hangsúlyozom, minden energetizált gondolat automatikusan a megvalósulást keresi, minden pszeudo anyag a fizikai valóságba való berobbanás, „megtörténés” felé halad.** Mivel a szabadjára engedett elme a gondolatokkal szabadon játszhat, azokat szabadon **töltheti**, így az ember sokszor öntudatlanságába merülve, zakatoló elméjével úgy alakítja önnön valóságát, hogy nem is sejtí, mi történik a háttérben. Más részről pedig a gondolatok a hiedelmeket is alakítják, hasonlóságuk és asszociációs kapcsolódásaik révén. A működését tekintve ugyanis az elme, ha szabadon van engedve, megnyílik a gondolat-hullámok előtt, és az ember hiedelmei, annak sajátos mintái segítségével, hasonló mintájú gondolatokat vonzanak be az elmébe. Az elme pedig megindul a gondolatok közt, egyiket-másikat (sok esetben ki nem mondott félelmeket) energetizál, és az ember elveszik.



Van egy mondás, ami úgy hangzik, hogy „Az üres elme az ördög játékszere”. Én azonban pontosan ennek az ellenkezőjét tartom igaznak. A logikai következtetésekkel az ember nagyon könnyen el tud veszni a saját fejében. A szabadjára engedett elme egy problémagyár. Nem üres, ami pedig benne van, az vagy a múlttal, vagy a jövővel való elfoglaltság, és hát, nem nehéz azt a felismerést megtenni, hogy sem a múlt, sem a jövő nincs **JELEN**. Mivel maga az elme a jelenben csak egy passzív jelenlétként képes létezni, ezért igyekszik az embert vagy a múltba, vagy a jövőbe elrángatni, oda, ahol hatalma lehet az ember fölött. Az összes mester a Jelenben való létezésért pontosan ezért hangsúlyozza ki. A Zen alapmondása például, hogy: „Gyere ki a fejedből”. Ha nem a fejedben vagy, ha nem az elmédben vagy, csakis akkor tudsz jelen-lenni. Ha a fejedben vagy, akkor vagy a múlt, vagy a jövő kesze-kusza útvesztőiben vagy **leragadva**.

Az Idő

Az időnek, mint fogalomnak csakis az elme számára van jelentősége. Ez egy igen fontos dolog, ha az ember meg akarja érteni az elmét. A mai társadalom, az elme társadalma, az idő társadalma. Minden határidőkre van osztva, mintha az életet magát ilyen egyszerűen be lehetne táblázni. Az ember pedig, a dátumok tengerében élve két dologra helyezi a fókuszát. Az egyik a múlt, a másik pedig a jövő.

A múlt: Emlékszel, régen milyen jó volt? Emlékszel, hogy milyen sokat játszották azt a zenét, a mai zenék nem is olyan jók! Sokkal boldogabb voltam, mikor fiatalabb voltam, bezzeg most! Ugye milyen jó volt ott lenni, akkor? A régi rendszer sokkal jobb volt!

A jövő: Mi fog történni holnap? Egy év múlva majd meg tudom venni azt az autót? Úgy félek, hogy majd valaki be fog törni hozzám. Mi lesz, ha majd nem lesz pénzem? Közeledik a határidő, végezni fogok én időben?

A tudat fókuszának (figyelmének) egy adott idősíkra való helyezése az, amit az ember a hétköznapiakban csinál. Azonban csak a jelen megfigyelése, vagyis a jelenre való fókuszálás az, ami képes az embert önmagához visszavezetni. Gondolom már sokan hallottátok azt a kifejezést, hogy jelen-lét. A jelen a létezés tüze, amelyet ha megtanul megélni az ember, akkor elvész a múlt és a jövő fontossága, és pontosan így, ilyen formában tűnnek el az ember (a saját elméje által gyártott) problémái. De nézzük meg alaposabban az idősíkokat.

Legyen bármilyen furcsa is, a jövővel fogom kezdeni. Mit tesz az ember a jövővel? **Elképzelet.** Ez a kulcsa az egésznek. Az ember a fókuszát a jövőre helyezi. Vágyakozással tekint a jövőre. Félelemmel tekint a jövőre. A jövőt azonban nem tudja megjósolni. A félelmeit vagy vágyait, céljait az ember kivetíti a jövőbe, de nem tudhatja, hogy az mikor következik be. Az, hogy milyen intenzitással fókuszál az ember a jövőre, határozza meg azt, hogy milyen hamar fog elkövetkezni az általa elképzelt esemény. Ha az ember nagyon fél valamitől, akkor szinte az első adandó alkalommal, amikor az esemény megtörténése valószínűsége van, az megtörténik. A vágy, a cél elérésénél azonban ez nem így működik. A félelem és a vágy között óriási különbségek tudnak lenni. Félni és félelmeket táplálni megtanítják az embert a szülei, de a célorientáltságra, avagy a vágy tárgyának megteremtésére nem. Éppen ezért a félelmek jövőre való kivetítései mindenkinek sokkal könnyebben mennek, mint az elérendő célokra való fókuszálás. A félelem ereje itt tud megmutatkozni igazán, a mai korban, a mai társadalomban. A jövőre vonatkozó félelem kivetítések, előrevetítések, az érzelmi intenzitás függvényében előbb-utóbb bekövetkeznek, és ilyenkor szokott felcsendülni az emberiség legnagyobb közhelye: „Tudtam, hogy így lesz!” Ez a mondat az elme nyitja. Egy múlt és egy jövő idő is található benne.

Mit csinál az ember a múlttal? **Felidézi.** Ez a kulcsa a múltnak. Az ember a fókuszát a múltra helyezi. Visszagondol a szép emlékekre, és a jelent ítéli meg, hogy most nem olyan jó, mint amilyen jó volt régen; ennek a következménye az általános boldogtalanság. Avagy visszagondol rossz tapasztalatokra, majd idősíkot vált; mivel az ember tudatlan, azt hiszi, hogy egyes negatív eseményeknek az életben időszerűen újra meg kell történnie (ez is egy hiedelem, amit a szüleink tápláltak belénk a régi rendszerből), és így, a saját negatív hiedelmeiből kiindulva bizonyos események „újra megtörténéstől” való félelmét a jövőre vetíti ki.

Az időnek nincs jelentősége, ha nincs olyan dolog, aminek ellene hatna, mondja Seth. Értelmezzük egy kicsit ezt a gyöngyszemet. Mikor hat az idő valami ellen? Mondok egy példát: *Fiam, majd akkor, ha nagy leszel!* Mondok még egyet: *Majd akkor, ha...* Mivel az emberiség még nem nőtt fel a most-hoz, éppen ezért van jelentősége az időnek. Ha az ember a fókuszát csak a jelenre helyezné, akkor mindegy lenne a múlt, mert az állandó változásnak alávetve magát, az ember csak az aktuális dolgokkal foglalkozna, és nem hátrálatná őt semmilyen múltbeli tapasztalat. Ekkor a jövőre való kivetítéseknek is vége lenne, mert nem lenne értelme a jövőre vetíteni. A jelen annyira izgalmassá válna mindenki számára, hogy a naptárakat, ütemterveket, időzítéseket

mindenki kidobálná, hiszen a fókusz, vagyis az energia-nyaláb a jelent töltené és nem a jövőt, vagy a múltat. Így az időnek a jelentősége eltűnne.

A múlt és a jövő az elme barátai. A jelenben az elme csak egy passzív jelenlétként képes létezni. A megvilágosodás egy állandó jelen-lét. A problémák mindig a múltban vagy a jövőben vannak. Figyeld meg a jelent. Csak egy percire, állj meg. Ne gondolj múlttal vagy jövővel, egyszerűen csak légy jelen. A problémáid el fognak tűnni az éterben.

Az elme lényege

A jelen megélése nem egyszerű, és nem mindenki számára a kezdő lépés. Ha az ember megtapasztalja, hogy az elméje milyen hatalommal bír, akkor utána sokkal könnyebb a kezelését megtanulni. Az elme és a tudatosság közösen képesek a hiedelemrendszert alakítani, azt, ami az ember hétköznapijait alakítja. Három dolog kell hozzá. Az **első**, hogy az ember képes legyen önmagát megfigyelni, én ezt hívom **önfigyelemnek**. A **második** az, hogy elismerje azt a tényt, hogy **semmi nem történik az emberrel véletlenül**. A **harmadik** pedig a **kitartó fókuszálás**.

Az önfigyelem által az ember megfigyelheti, hogy milyen gondolatok, és érzelmek bukkannak fel benne, ugyanis ez egyesén elvezeti az embert ahhoz a hiedelemhez, ami az adott érzelmet, illetve gondolat-mintát bevonzotta. Másrészt pedig, ha az ember a figyelmét önmagára helyezi, akkor önmagát tölti. Minél többet figyel az ember önmagát, annál jobban tágul a tudata, annál több mindent lesz képes megérteni. A véletlen fogalmának eltörlésével pedig az ember elfogadja azt, hogy bármi is történjen vele, azt azért tapasztalta meg, mert valamelyik hiedelme vonatkozik a történésre, valamelyik hiedelme bevonzott egy gondolatot, ami nagyon sokat volt az ember figyelmének középpontjában, és ez által az anyagi valóságban megtörtént.

A felismerés után az ember a **jelenben** képes elkezdni megváltoztatni a hiedelmet. Az egyik leghatékonyabb hiedelem-módosító és megváltoztató gyakorlat a következő; ehhez kell a kitartó fókuszálás: A megváltoztatni kívánt hiedelem ellenkezőjét, vagy egy teljesen más kialakításút az ember kigondol, és naponta 10 percig folyamatosan, semmi másra nem koncentrálna, ismételteti magában. A figyelmét erősen az adott gondolatra koncentrálna, és ez által az új minőséget, az új hiedelmet energetizálja. A továbbiakban pedig nem foglalkozik sem a régivel, sem az újjal. Olyan ez, mint amikor az ember egy új átjátszó állomást szeretne létrehozni a régi helyett. A régi még működni fog egy darabig, aztán szépen lassan megszűnik. De csak akkor, ha az ember nem arra fókuszál, amit már nem szeretne, hanem arra, amit szeretne. Érthetőbben fogalmazva: Ha valaki anyagi jólétet szeretne, az kezdje el magában mondogatni naponta 10 percig (mondjuk elalvás előtt), hogy „anyagi bőségben élek”, „gazdag vagyok”, stb., viszont utána (másnap) ne a kifizetetlen számlákat kezdje el nézegetni, hogy vajon ki lesznek-e fizetve maguktól, mert akkor mindazt, amit eddig megteremtett, szépen le is rombolja. A fókusz értesen ráállítani arra, amit az ember óhajt, majd levenni róla, és nem foglalkozni a témával. A változás pedig szépen kialakul. Szükséges, hogy az ember higgyen önmaga teremtő erejében, s akkor lehetnek a körülmények bármilyenek, az életét az ember a kezébe fogja tudni venni.

A gondolatokra való fókuszálás az, ami alakítja a valóságot. A gondolatokat a hiedelmek vonzzák be az elmébe. Az elme játszik a gondolatokkal. Így az elme játszik a valósággal. „Teremtés léteben lakozó istenek vagytok, kik most kezdik el felfedezni a gondolat teremtő erejét.” Seth „Isten a saját képére teremtette az embert.” Ez a mondat azt jelenti, hogy ahogyan Minden Létező (alias Isten) teremtette a gondolatai segítségével az embert, úgy teremti az ember is a gondolataival a hétköznapijait.

5. A lélek,

a kör

Az ebben a fejezetben olvasható információt szeretném, ha a szíveddel próbálnád megérteni, intuitívan, mert a fejed itt könnyen lehet, hogy csődöt fog mondani. A lélek nyelvéhez a kulcs a jelen megélése, a tudatosság megerősítése. A tudatosság ugyanis az az állapot, amikor az ember összhangban van a lelkével. Egyfajta általános meditáció, éber figyelem, meditatív válság.

A lélek nyelve az intuíció. Szimbóluma a bölcs. A lélek a belső megfigyelő mester. Nem ítélkezik, nem dönt, csak figyel. Éber és állandóan a jelenre fókuszál. Mindent megjegyez, mindent, amit egyszer látott, vagy hallott, vagy tapasztalt, azt elraktározza, ha a tudatosba nem tudja, akkor a tudatalattiba. Pontosan ezért lehetséges a hipnózis állapotában a régi, elfeledett dolgok rendkívül pontos felidézése a tudatalattiból. A lélek a testbe költözve, az elmét (mint fókuszállítót) felhasználva ismeri meg önmagát kreativitását. A kreativitás nyelve ugyanis a lélek nyelve. A bölcs az különbözteti meg a többi embertől, hogy ő nem él az anyag rabságában, fogságában, nem lehet trendiesíteni, nem lehet illemlre nevelni, nem lehet rávenni, hogy az anyagnak éljen. Az igazi szabadság azt jelenti: Függetlenné lenni az anyagtól. A bölcs a jelenben él, ott független az anyagtól, többé nem az elme uralkodik az életén. Az anyag nem más, mint a színpalettája és a vászna egy festőnek, az ecset az elme, a festő maga pedig a belső végtelenség, a lehetőségek végtelenje, a lélek maga. A lehetőségek megvalósulása az anyagban történik meg, melyet az elme képes mozgatni, a gondolat-hullámok erejével.

A lélek megfelelője a bölcs. Kiszámíthatatlan, mert logikán felül álló. Az intuíció ilyen. Mivel idő csak az elme számára létezik, a lélek számára mindig csak jelen van. Éppen ezért a jelen a lélek **tág-jelenként** éli meg, és így az elme számára jövőnek tűnő képekkel és eseményekkel is képes úgy dolgozni, mintha az a jelenben lenne. A léleknek hozzáférése van mindenhez, ami eddig megtörtént, avagy meg fog történni; mindent tud. *Azonban az elme az, ami ezeket a közvetítéseket és kreatív minőségeket a lehetőségek világából a fizikai valóságba horgonyozza.* Másrészt a belső Énből érkező információkat az elme csakis szimbólumok segítségével képes megérteni, és javarészt a szimbólumot egy megmagyarázhatatlan érzés helyettesíti. A spontán ötletek, az érzések, amik készítetik az embert, mind-mind a jelenben történnek meg. Mindig aktuális és soha nem elavult a belülről érkező információ. A logika az, ahogy az elme megismeri az anyagot, az intuíció pedig az, ahogyan a lélek megismeri az anyagot. A logika útja az egyenlet lépésről lépésre történő megoldása. Az intuíció útja nem lépés, hanem ugrás. Rögtön a megoldáshoz.

Az elme kiszámítható, megérthető, hiszen logikusan működik, lépésről lépésre. A lélek kiszámíthatatlan. Mindig spontán és pontos, de kiszámíthatatlan. Minden ember életében bizonyára volt már, hogy egy-egy logikátlan lépés, ami annyira értelmetlenné tűnik az elme számára, később kiderül, hogy a legjobb volt, amit az ember tehetett. Krízishelyzetben, amikor az elme logikája beadja a kulcsot, az intuíció kerül előtérbe, és olyankor az ember elképesztő dolgokra képes. Természetesen az ember bármikor képes lenne erre, de az uralkodó elme a maga logikájával tökéletesen képes elnyomni minden belülről érkező információt. Ha ezt az összefüggést értitek, akkor érthetitek azt is, hogy miért szükséges az elmét a lélek szolgájaként visszaminősíteni a meditáció révén. Amíg uralkodik, addig...

A lélek kommunikál. Például alvás közben a lélek a többi lélekkel kommunikál. Aztán másnap az ember felébred, és a bevásárlás közben pont azzal az illetővel fut össze, akivel már régóta beszélni szeretett volna. A dolog háttérben azonban lélek szintű kommunikáció zajlott a két ember között. Megbeszélték alvás közben, hogy mindkét lélek, érzéseket indít egy adott időpontban az emberben, hogy mondjuk „el kéne menni vásárolni abba a bizonyos boltba”. Jön az érzés, hogy most el kéne indulni, és már ül is a kocsiba. Odaér a boltba, épp a kenyerek közt keresgél, amikor megütögeti a vállát az, akivel már olyan régóta szeretne találkozni/beszélni. Micsoda véletlen! Szokták mondani az emberek. Nem, nem az. Nincsenek véletlenek.

A női megérzések pontosan ide tartoznak. Az elfogadás minősége egy női, feminin minőség.

Minél elfogadóbb, **nyitottabb** az ember, annál könnyebben érez meg dolgokat. Ha egy igazi befogadóvá válik az ember, megérzései egyre inkább az intuíciója felé fogják terelni, bölcsességet, és megértést fog tapasztalni, és számtalan olyan dolgot, amire a fizikai valóságban nincsen példa. A meditáció nem más, mint az elme fókuszának a jelenre állítása, egy befogadó állapot. A gondolatok vagy a múltba, vagy a jövőbe vezetnek el. A problémák generálása az elme fennhatósága, és így azok vagy a múltba, vagy a jövőre mutatnak. **A megoldások világa, az intuíció, az érzés, a lélek világa.** A jelenben való létezés, ítélkezésmentes, hiszen az ítéletek a múltból jönnek, vagy a jövőre irányulnak. Az időre való irányultság pedig a gondolatok miatt nyer értelmet. Éppen így válik érthetővé az, hogy az elme a jelenben miért csak egy passzív jelenlétként képes létezni. S így, mint passzív résztvevő, az elme nem tud problémát „asszociálni”, hiszen az vagy a múltba, vagy a jövőbe vezetne, de egyik idősík sincs jelen. *A festő a kezébe veszi az ecsetet. Ez a Meditáció.*

Befogadóvá válni egy nagyon erős élmény. Az alázat gyakorlása nagyon sok gátat képes lebontani, amit az ember elméje állított fel az évek során. Az Egó egy gát. Pontosabban mondva egy gát-rendszer. Az Egó az ember anyagi valóságának a felügyelője, és mint olyan, az anyag által létrehozott melléktermék. Az Egó ellentéte az alázat. Az alázat anyagtól független. Az Egó csakis az anyagban képes létezni. Mit tesz az Egó? Önmagát mások fölé próbálja helyezni, az anyagban elért sikerek és dicsőségek által. Mivel a siker és a dics az, ami az Egó számára fontos, ezért az Egó képtelen csendben vereséget szenvedni. Még a vereségek alól is igyekszik önmagát magyarázatokkal kivonni. Nem képes alázattal elfogadni csakis olyan dolgokat, amiket önmaga számára jónak **ítél** meg, ezért nyilvánvalóan **elzárja** magát bizonyos tapasztalatoktól. Mi az ítélet? Tudás, ami a múltból fakad. Akkor mi a tudás? A tudás maga a gát, ami emberek közé feszül. Ettől vált olyan személytelenné és távolságtartóvá a világ. Bár az élet nem ítélt meg a múltba alapozva, bizonyos felismeréseket meg kellene tennie mindenkinek, köztük sok olyat is, amit az Egó nem akar...

Egyik pillanat a másikból születik. Ha egy pillanat boldog, akkor a következő is az lesz, mert az egyik szüli a másikat, és a tendenciát a pillanatok szépen követik. A boldogság az ember kezében van. A jelenben. Ha a jelen rettegéssel teli, akkor a következő pillanat is rettegős lesz. Ha az ember a fejében van éppen elveszve, akkor nem veszi észre, hogy a jelenét az elméjében tölti, a múltján való rágódással, vagy jövőre vonatkozó vágyakozással. Az igazi boldogság nem lehet a múltban, és nem lehet a jövőben sem. Az elme szereti a múltat, és szereti a jövőt. Megszeretteti a múltat, és démonizálja, vagy vágyakkal látja el a jövőt, mert a jelenben csak passzív jelenlétként képes létezni. A múlt és a jövő is az anyaggal kapcsolatos. Az elme ragaszkodása is az anyaggal kapcsolatos, mondhatni, az elme az anyag megszállottja. A jelenben az anyag nem tud érvényesülni, pontosan ezért a szellemi központba és a megvilágosodásba vezető út a jelenben való legyökerezés. Ami nincs itt, annak miért kéne, hogy aktualitása legyen? *Az ecset nem festhet magától, hiába hiszi azt az ecset, hogy ő a főnök, hiszen a mű csakis őáltala készülhet el. Ha így történik, akkor a műből, az ember anyagi világban létrejött életéből hiányozni fog a festő minősége. A megvilágosodás nem más, mint a festő és az ecset harmóniája, az ecset behódolása, a festő feltárása.*

A jelenben létezés a boldogság, az üdvözültség kapuja. Neked kell rajta belépned, más nem tudja megtenni. Amíg mások véleményétől függsz, addig az ajtó nem fog kinyílni. A boldogságot nem valaki más fogja neked elhozni, azt mindenkinek saját magának kell megtalálnia, az által, hogy felfedezi önmagát. Nehéz, és az Egó számára igen fájdalmas a **nyitás**, az önmagunkkal szembeni kíméletlenség. Pedig senki mást nem okolhatunk azokért a dolgokért, amik velünk történnek. Amíg az ember kifelé figyel, és a külvilágot ítéli meg, addig gátakat teremt, személyiségét egyre **zártabb** rendszerré alakítja. Az alázat alámozza az Egót. Az Egó gátjainak felszakadásával befogadóvá válik az ember, feminin lesz, **megnyitja** magát az élet előtt. A lélek nem a boldogtalanságot tartja előnyösnek, hanem célja az ember boldoggá tétele, amit a spontán, intuitív sugallmakon keresztül közvetít az ember felé. Ha nem vagy befogadó, akkor az érzésektől, a megérzésektől vágod el magad. Nem könnyű megérteni, de ez a **lényege** az alázatnak.

A kör a lélek szimbóluma. A körnek egyetlen pontjában lehet biztos az ember, és az az origója,

a középpontja. A kör a végtelenség szimbóluma. Nem tudhatod, hol kezdődik és hol ér véget, mert egységet alkot. A lélek fókusza az origó, **a jelen**, mely a belépő a megismerhetetlen végtelenségbe. Az anyagi valóság csupán egy valóság a végtelenből. Mindenki a végtelenből érkezett, és mindenki oda is tart. Ez csupán egy állomás, egy tanuló szoba, melyben együtt vagyunk, és játszunk, *festünk*. Sok-sok játékot kipróbálunk sok-sok életen keresztül, míg rá nem lelünk arra, ami az ember lelke számára a legnagyobb boldogságot képes adni. *Sok-sok képet festettünk és festünk addig, míg rá nem lelünk a festőre.*

Mindenki született valamire. Aki rátalál arra, amire született, az nagyon hamar profivá válik az adott dologban. Az önfigyelem segítségével az ember hamar ráakadhat, hogy mi az, ami őt tényleg boldoggá teszi. Sokszor szoktam mondani, hogy képzeld el, milyen lenne a világ, ha minden ember azt tudná csinálni, végezni, amiért a lelke a testébe született. Az ember a számára legkedvesebb elfoglaltságot nem munkaként és kényszerként, hanem a kreativitása kiteljesítéseként élné meg. Márpedig ha így lenne, akkor minden cselekedet merő **szeretetből**, a cselekedet szeretetéből fakadna, és így, **az** lenne az uralkodó érzelem a földön. Másrészt, minden foglalkozást profik végeznének, mert mindenki profivá válik abban, amit szeret csinálni. Megnöve a termelékenység, az emberek pedig boldogok lennének. Ez még azért messze van, de ha nem gátoljuk egymást abban, hogy önmagát bárki kiteljesítse, akkor a folyamat igen hamar be fog tudni indulni. A társadalmat mi, emberek, egyénekként alkotjuk. Éppen ezért egyénekként kell **megérteni** a fejlődés fontosságát, és a többi egyén életének békén hagyását.

Ennek az értelmezése arra irányul, hogy habár az önismerethez önmagunkat függetleníteni kell másoktól, mások véleményétől; a másik tiszteletben tartásának – önmagunk tiszteletéből kell fakadnia. Az önhiúságot a társadalom negatív minőségként értelmezi, pedig a fogalom csupán az önbizalom szinonimája. Hinni önmagunkban. Ha hiszünk önmagunkban, akkor képesek leszünk hinni másokban is, mert ugyanazt az isteni minőséget fogjuk meglátni másokban, mint amit az önismeret révén önmagunkban felismerünk. Amikor azt mondom, szükséges önmagad különválasztása a többiektől, a társadalmi szokásoktól és a beidegződésektől, amit mások véstek beléd, akkor nem azt mondom, hogy tegyél mindenki és a társadalom ellen. Sőt! Az alázatról legnagyobb tanítást a Taó adja. „Ha a folyó azt kéri, hogy ússz fele egy mérföldet, ússz vele kettőt.” Osho. „Ha valaki elkéri a nadrágodat, add neki az ingedet is.” Jézus. Adni csak alázattal lehet. Ha nem alázatból fakad, akkor az az Egóé, ki dicsfényt, lenyüggözést és tapsvihart szeretne látni az adásért cserébe. Fedezd fel önmagad, hagyd eltűnni az Egódat, és adj, ha kérnek.

A lélek megismerése lehetetlen, annak végtelensége miatt. De az által, hogy önmagad megismered, a lélek szépen kikristályosodik, és az élet üdvözültté válik. Az út azonban hosszú. A lényeg éppen ezért abban áll, hogy képes légy felnőni, mint Ember, önmagadhoz őszintén, és meghalni, mint személyiség. A hazugságból sosem lesz igazság, a személyiségből sosem lesz lélek. Légy őszinte, ismerd meg önmagad, fedezd fel a csodát önmagadban, és...

6. A külvilág

Bár maga a fejezet a külvilágról szól, érdemes észben tartani, hogy minden, ami „odakint” van, az a belső világ kivetülése az anyagra. Az embert tökéletesen leírja a környezete. Az érzékszervek annyira elvonják az ember figyelmét önnön belsőjéről, hogy az a látszat alakul ki a legtöbb „megtestesülésben”, hogy az a valóság az egyetlen valóság, amire az érzékszervei ráálltak.

Az ember egy társas lény. Közösséget, közösségeket alkot. Legyen az pár személyes kicsoport vagy hullámzó tömeg, az egyén mentálisan kapcsolatban áll a közössége többi tagjával. Hívhatjuk ezt többféleképpen, közös tudatnak vagy kollektív tudattalannak, mindegy. A lényege az, hogy minden ember beletartozik, azon egyszerű oknál fogva, hogy itt él a Földön, a Naprendszerben. **A belső világ végtelen hálózatot alkot**, ami összeköti az embereket. A tudatalatti kapcsolatban áll ezzel a hálóval, mondhatni része **annak**. A kollektív tudattalan lényege az, hogy nincs olyan dolog, nem történik olyan esemény a külvilágban, avagy a szellemi világban, amiről ne tudhatna mindenki, aki a közös tudatban benne van. Azonban az anyagi valóság annyira lenyűgözi az embert, hogy a belső világra nem figyel elég élesen.

A meditáció elterjedése egyértelműen magával vonna bizonyos radikális változásokat. Meditáció alatt az ember a tudatalattijából enged fel információkat a felszínre, az elmébe, és tudatosítja azokat. Ez által, mivel az ember tudatalattija mondhatni része a kollektív tudattalannak, a kollektív tudattalamból olyan információk is felbukkanhatnak, amiről az ember „elméletileg” nem is tudhatna, mert teszem azt, titkosítva van az információ. Így, egy idő után a titkolózásnak értelme veszne, hiszen semmilyen titok nem lenne többé hozzáférhetetlen. Ezen folyamat egyenes következménye lenne az is, hogy az ember a tények elkerülése és leplezése helyett egyfajta őszinte minőséget nyerne, és a „hátsó” szándékok, a félretett felelőségek, valamint a sötét titkok hamarabb kerülnének feldolgozásra az embereken. Részint azért, mert bármikor kiderülhet, részben pedig azért, mert a meditáció átalakítja az ember szemléletmódját.

A kitaróan meditáló ember megtapasztalja, hogy a tudatossága örök érvényességű, és a halál foga sem fog rajta. Mivel minden félelem, a létező összes, a halálfélelemből fakad, avagy annak egy oldalhajtása, az ember, **önnön öröklétének felismerésével megszűnik félni**, mert a felismerés, hogy a tudatossága nem hal meg soha, megszünteti az összes félelmet. A félelem - tudatlanság. A tudatosság örök érvényű. A tudatosság a tudatalatti kulcsa. Minél nagyobb az ember tudatalattija, minél több dologgal kellene szembesülnie az embernek, ami „odalent” van, annál tudatlanabb, annál **zártabb** az ember, és ezek összességében adják azt, hogy annál több is lesz a félelme az embernek. A tudatosság **megnyitja** a tudatalattit. A **nyitás** – szembesülés. Az elme bugyrainak kitarításával, amit a saját dolgainkkal való szembesülés jelent, az ember egyre tisztábban fog látni.

Az elme tudja azt, hogy az élet véges. Az ecset tudja, hogy elhasználódik. A tudatosság örök. Csak a fizikai megnyilvánulása változik a léleknek, az életek, amelyeket az ember leél. Nagyon sok előző életünk van, a tudatosság felismerésével és megerősítésével azonban nem lesz több élet. A tudatosság tehát rámutat arra, hogy az élet örök, csupán az alak változik. A félelmek nélküli élet pedig...

Kommunikáció

Ahhoz, hogy az ember közölgjön valamit a másikkal, az anyagot használja fel. Képet készít, hangot hallat, mozdulatot végez,... kommunikál. A kommunikáció embertől emberig történik, az egész folyamat azonban nem korlátozható le ennyire. Az ember ugyanis folyamatosan kommunikál. Ezt egy kicsit érdekes lesz megérteni, a dolog mindenesetre nem lehetetlen. Semmi sem az, mint ami az imént volt. Mindenki számára tény az, hogy a világ állandóan változik, a mozgás nem áll meg. A mozgás során az anyag mozog. Az anyag ahogy mozog, ütközik, érintkezik, impulzust,

intenzitást cserél, **kommunikál**. Az ember része az anyagnak, mint ahogyan az anyag is része az embernek. Az anyag állandó mozgásban van. Az ember állandó mozgásban van. A mozgás – kommunikáció. Az ember folyamatosan kommunikál. Az anyag folyamatosan változik, tehát a világ is folyamatosan változik, tehát az ember is folyamatosan változik. Semmi sem az, mint ami az imént volt, mert minden folyamatosan változik.

Csak a jelen a biztos, a múlt már rég eltűnt, a jövő meg még csupán lehetőség. A jelen megélése nem más, mint az anyag állandó mozgásának és változásának az elfogadása. A jelen megélése a megbocsátás. Ha érted a változás lényegét, akkor érted, hogy már te sem az vagy, aki két sorral feljebb olvasta az imént a könyvet. Ez egy új pillanat, annyira új, hogy soha nem volt még ilyen, és soha nem is lesz többé ilyen. És már el is múlt. És ha ilyen intenzív a jelen, és ilyen gyorsan változik, akkor mégis miért van az, hogy az emberek bizonyos pillanatokhoz ragaszkodnak??? Egyszerű: A múlthoz lehet kötődni. A jövőhöz is lehet kötődni, mondhatni az elme számára megfogható. A jelen... az valami más. Megfoghatatlan, mert mire azt mondod, megfogtam, az már régen továbbhaladt a maga kiszámíthatatlan útján.

Az ember csak akkor képes **A** megbocsátásra, ha az egész múltat maga mögött hagyta. Annak a belátásával, hogy minden múlandó és minden változik, az ember képes lehet felismerni azt, hogy nincs értelme a bosszúnak, a haragnak vagy a gyűlöletnek. Ezek a fogalmak mind a múlthoz kapcsolódnak, elvonják a figyelmet a jelenről, megfosztják az embert a megbocsátás lehetőségétől. Ha az imént beismerted, hogy **már nem az vagy**, aki 2 sorral feljebb olvasta a könyvet, akkor az az ember, aki neked 2 napja-hónapja-éve keresztbe tett, hogy lenne ugyanaz az ember, mint az, aki akkor volt? Márpedig a bosszúnak és a barátainak az iránya arra a bizonyos régi valakire irányul, **aki** - ezek alapján - **már nem is létezik**...

Az emberek közötti kommunikáció tisztaságára szeretnék egy kicsit kitérni. Ha az alázat és az Egó ellentétek, akkor bizonyos értelemben az illem és az őszinteség is egymás ellen vannak. Egy illemtudó gyerek nem fogja kioktatni az égbekiáltó ostobaságot művelő felnőttet, mert nem illik, „meg egyébként is, hogy jönne ehhez egy takony?...”. Az illemtudó minden bizonnyal az unatkozó elit találta ki évszázadokkal ezelőtt. A pózoláshoz tökéletesen illeszkedik a ruházatuk, a felvágás, a díszmosoly..., abban a korban, hihető, erre volt szükség, ezt kellett megtapasztalni. Viszont sajnálatos módon ez, az emberi természettel tökéletesen ellentétes viselkedési forma a mai napig alakítja a társadalmat. Egy beosztott, egy alkalmazott nem fogja kioktatni a főnökét, inkább díszmosolyt vesz fel az arcára és a háta mögött beszél ki. Ne higgyétek, hogy ez régen máshogy ment. Az elithez való tartozás utáni sóvárgás a sugdolózást [*falupolitika*] a pórnép körében is divattá tette. Azt mondhatnám, divatos még a mai napig, kibeszélni a másikat a háta mögött. De hol marad az őszinteség?

A régi korok maradványai itt ülnek rajtunk, embereken, miközben azon elmélkedünk, hogy hol rontottuk el... Nem kis lépés lehetne az emberek számára, ha a régi dolgokhoz való ragaszkodósdit szépen elfelejténénk, és új, őszinte, nyílt kommunikációjú társadalmat alapoznánk meg, részben az önmagunknak, és ez által a másoknak történő megbocsátással, vagy például az által, hogy a fiatalokat, gyerekeket a koruk ellenére komolyan vennénk. A gyerekek kíméletlenül őszinték tudnak lenni, amit a nagy Egójú felnőttek fenyegetésekkel és fenytésekkel elhallgattatnak... Hiszen az érzékeny kis Egójuk nem képes a kritikát elviselni, hiszen azt vereséggként kéne elkönyvelni, ami az alázatmentes Egó számára szinte lehetetlen. Inkább a gyereket is sunyivá, megalkuvóvá, „politikussá” vagy „pappá” nevelik. Azt mondom, amíg egyéneként nem nő fel az ember, addig emberiség szintjén is infantilis marad...

A magázást viccesnek tartom és fölöslegesnek. Megbonyolítja a kommunikációt, de ami még ennél is fontosabb, gátat emel az emberek közé. Az illem – gát. Illemtudó vagy? Gátépítő vagy! Úgy húzzuk a falat magunk köré, mintha valami értékeset fel tudnánk mutatni az anyagi valóságban... nevetséges. Minden múlandó, csupán a tudatosság halhatatlan. Az öregek büszkék a korukra, mert mindössze ennyi az, amit fel tudnak mutatni. A társadalom, a papok, a politikusok személyiséget varrnak az ember nyakába, és nem hagyják kibontakozni azt a belső Ént, aki

mindenkiben ott lapul, várva, hogy kibontakozhasson, hogy felnőhessen. Odabent még nagyon sokan gyerekek, és azért félnek a haláltól, mert érzik, gyerekként fognak meghalni a megalkuvásaik, a **zárkózottságuk**, és az állandó megfelelni vágyásuk miatt. Tessék: Követte a trendet, követte a társadalmat, és most retteg a haláltól. Amikor valaki keménységet mutat, büszke öregségére és/vagy tiszteletet követel magának, voltaképp azt szeretné, hogy valaki dicsérje meg azért, mert egész életében meg tudta tagadni önmagát. Az ilyen embereknek fekszik az illem. Viszont ez a viselkedési minta, a fejlődést elképezítő mértékben visszatartja. Kommunikációs **zár**at hoz létre.

Minél **zárkózottabb** egy ember, minél jobban karakter, annál jobban Egó, annál boldogtalanabb. A **nyitás** – fejlődni vágyás. Az ember akkor **nyit**, ha fejlődni akar. De nem biztos, hogy csupa szuper dolgot hoz az új, sokszor az új dolgok az ember életét gyökeresen átalakítják. A félelmeket az elme generálja, mert nem tudja, mit hoz a holnap, mit hoz a változás. A ragaszkodás a múlthoz szintén az elme műve. Az illem, ami a tradíciókhoz **ragaszkodik**, akkor vajon mi lehet? Az illemet és a tradíciókat azok találták ki, akik az anyagban elért sikereiket mindenáron meg akarják tartani. Az ilyen emberek félnek a legjobban. A ragaszkodás társadalmát, a nevetséges félelmek, az Egó, **a zárkózottság társadalmát éljük**. Az elme társadalmát éljük, de nem az elme (▲), hanem a politikus (■) szintjén. A kommunikáció meg van rekedve az emberek között, mert az olyan dolgok, mint amilyen az illem, a titkolózás, a hatalomvágy vagy a kompromisszumok, gátat vetnek neki. A **nyításra**, a kinyílásra való törekvést egyéni szinten kell elkezdni. Az ember tömeget alkot, része az egésznek, és mint rész, a viselkedése, a motivációi, a hiedelmei mind-mind alakítják a közös valóságot, azt, amiben élünk.

- ● -

Nehéz dolog belegondolni abba, hogy az ember maga alakítja a világát, a környezetét, napról napra, évről-évre. A teremtés az ember által történik meg, egyéni szinten és tömeges szinten egyaránt. A hasonló gondolkodású emberek szoktak barátokká válni, a hasonló elképzelésű, világszemléletű emberekből állnak össze az emberi csoportok. A kulcsszó a **hasonló**. Hasonló vonzza a hasonlót. Az egész pusztán fizika. **A hasonló rezgésű emberek bevonzzák egymást**. Mélységében a dolog úgy néz ki, hogy az emberi hiedelmek rezgésekkel bírnak. A hiedelmek gondolatokat vonzanak be, **hasonló rezgésű gondolatokat**, amik érzelmeket kelthetnek az emberben, mely érzelmeknek szintén rezgési frekvenciája van. A hasonló rezgések pedig megtalálják egymást.

Ha az ember találkozik valakivel az utcán, legyen az bárki, akárki, akkor nem véletlen, hogy azzal az illetővel találkozott. Csakhogy sokszor nincs is arra lehetőség, hogy kiderüljön a közös pont, a közös rezgést keltő hiedelem vagy gondolat, pontosan a kommunikációs gátak miatt, ami az emberek között feszül. Természetesen hosszabb beszélgetés alkalmával, esetleg mélyebb ismeretség révén az ember oldottabban kommunikál, és olyankor alkalom nyílik arra, hogy fény derüljön a két vagy több embert összekötő hasonló hiedelmekre.

Minél több ilyen felismerést végez az ember, mondhatni, minél jobban megfigyeli, milyen témákkal keresik meg őt az ismerősei, barátai, rokonai, a hasonlóság értelmében annál könnyebben fogja tudni megfigyelni önnön belső világát, mely belső világ a valóságot a rezgések alapján irányítja. A tudatalatti tömve van rejtett hiedelmekkel, és csakis a figyelem által lesz képes az ember arra, hogy felismerje az őt irányító gyermekkori, avagy elfeledett hiedelmeket. Azok felismerése automatikusan megmagyaráz bizonyos történéseket az ember életében. Az a férfi, aki például rájön arra, hogy gyerekkorában egy felnőttől, pontosabban mondva egy prior férfitől azt látta, és ez által elleste, hogy aki a tökét vakarja, és közben pózol, az férfias, az felveszi ezt a viselkedési mintát, és férfiasnak akar látszani. Természetesen ez a dolog mélyen beépült a tudatalattijába, és innentől kezdve irányítja az életének egy bizonyos területét.

Az önfigyelem magába foglalja a környezetünk megfigyelését is, hiszen az anyagi valóságot az ember belsőjének kivetülése hozza létre, az egyén teremtő energiája anyagba

fordul. Ha az ember figyeli önmagát, és figyeli, mik történnek vele, kikkel, milyen rálátású emberekkel fújja össze a szél, akkor sok mindent észrevehet önnön belső világában. A tudatalatti tisztítása mindenkinek a saját feladata. A tudatalatti rejtett tartalmaira való fényderítés révén az ember tudata kitágul. Minél tágabb a tudat, annál kisebb a tudatalatti. Minél tágabb a tudat, annál mélyebbek lesznek az ember felismerései. **A kommunikáció megtisztítását az egyénen belül kell elkezdni, mégpedig úgy, hogy az ember elkezd önmagának igazat mondani.**

Időjárás, tömeges tapasztalatok

Egy ember egyéni tapasztalatai megmutatják azt, hogy milyen hiedelmekkel él. Például az én tapasztalataim számomra megmutatják, hogy milyen hiedelmekkel élek. De azt, hogy mely hiedelmeim hogyan alakultak ki, azt csakis én tudhatom, senki más. Nem szabad elfelejteni, hogy minden semleges, és minden érdemnek két oldala van. Van, aki nagyon szereti a szexet, meg aki elítéli. Mindketten ítélkeznek, mert túlzásba esnek. Mindkettőnek van egy saját igazsága, amely igazság az érme egyik oldalát képviseli, és hallani sem akar a másik oldalról. Pedig minden semleges, csak az ember, a hiedelmei, a neveltetése, a meggyőződési révén valamit jónak, valamit pedig rossznak bélyegez meg.

Az anyag bizonyos részei felett való ítélkezés szintén magával von bizonyos tapasztalatokat. **Aki például abban hisz, hogy a kipufogógázoktól és a szennyezett levegőtől betegebb lesz, mert az rossz az ő számára, ha hosszú ideig azt kell belélegeznie, akkor az az ember nem is fog mást tapasztalni, és a nagyvárosi élet hazavágja úgy az egészségét, hogy muszáj lesz neki falura költöznie. Aztán később, a beszélgetések közben a szennyezett levegőt fogja betegsége Okaként megemlíteni, mert a hiedelmet magát nem ismeri fel önmagában, ami a tapasztalatot létrehozta.** Ezek a hiedelmek javarészt a tudatalattiban vannak elbújva, ahová is az adott hiedelmet egy prior személy [*esetlegesen TV-, rádió-műsor, újságcikk, könyv... valamilyen prior személy egyéb megnyilvánulása*] tette bele. Vakon elhitte az ember, nem is kételkedett benne, meghallotta, és beépítette.

Az ítélkezésnek nincsenek határai. Az ítélkezésnek csak gyökerei vannak, melyeket hiedelem néven emlegetek. A tapasztalatokat a hiedelmek hozzák létre. A tapasztalatok pedig ítéleteket szülnek, megbélyegzik a valóságot, megbélyegzik az egyébként önmagában teljesen semleges anyagot.

A semlegesség megértésére a legjobb példa az időjárás. Reggel az ember bekapcsolja a rádiót, és azt hallja, esni fog az eső. Mi történik ilyenkor?

- Az emberünk felidézi magában az esőt, és az addigi tapasztalatain végigszágulva olyan eseményekkel kapcsolatban idézi fel azt, amikor jól érezte magát, sok minden sikerült neki, esetlegesen egyéb **pozitív** társításokkal rendelkezik. Ekkor ő azt mondja: „Eső, akkor ma jó napom lesz! Szeretem az esőt.”... és jó lesz a napja, pozitív tapasztalatai lesznek.
- Az emberünk felidézi magában az esőt, és az addigi tapasztalatain végigszágulva olyan eseményekkel kapcsolatban idézi fel azt, amikor rosszul érezte magát, nem sok minden sikerült neki, esetlegesen egyéb **negatív** társításokkal rendelkezik. Ekkor ő azt mondja: „Eső, egy újabb szomorú, szar nap. Gyűlölöm az esőt.”... és rossz lesz a napja, negatív tapasztalatai lesznek.
- Az emberünk nem idéz fel semmit, vagy ha meg is teszi, semmilyen pozitív vagy negatív társítással nem rendelkezik az esővel kapcsolatban, így számára a dolog az marad ami, egy **semleges** történés. Az ő napjára az időjárás nincs hatással, mivel nincsen benne semmilyen ítélet.

Az időjárás a természet része. Az ember szintén a természet része, sőt, ő maga alakítja is a külvilágot, a természetet. Ez által az ember, mint olyan, hatással van az időjárásra is! Minél jobban

eltávolodik az ember a természettől, és annak semlegességétől, annál nagyobb a belső feszültség. Az emberek tömeges mentális állapota hűen tükrözi az adott vidék időjárását. Például bizonyára sokan láttatok már olyat, hogy egy városon belül csak egy bizonyos területen szakadt az eső, a többi hely szárazon marad. Rakjuk össze:

- Hasonló rezgésű/hiedelmű emberek csoportokat, tömeget hoznak létre, nagyobb számban például egy lakóközösséget, várost, esetleg egy országot(!).
- A hasonló emberek valószínűleg hasonlóan ítélnék meg bizonyos dolgokat, de legalább egyet biztosan.
- A mentális, pszichikai állapota az embereknek kihatással van az időjárásra, mint anyagi valóságra; a külvilág a belső világ kivetülése az anyagra, az ember maga teremti az életét.
- **A tömeg pszichikai állapota egy ponton összecseng**, a lelki kommunikáció révén az egyeztetések tudat alatt megtörténnek.
- Az adott „összecsengő” emberek, adott területen ugyanazt az időjárási jelenséget tapasztalják, úgy, hogy mentális állapotuk hasonlóságáról mit sem tudnak tudatosan.
- A továbbiakban továbbra is beszédtema marad, a sokak által embertől függetlennek gondolt időjárás.

Íme, röviden és tömören mindaz, ahogyan az ember/emberiség az időjárást alkotja. Nem könnyű megérteni, de ha megértetted, akkor még inkább képes leszel magadba nézni, és megkeresni mindazt a belső sötétséget, amik révén az életed öntudatlanul irányítódik. Ez nem végső cél, ez csupán egy állomása annak, amit mi emberek fejlődésnek hívunk. Minél jobban megérted a tudatod és az anyag közötti kölcsönhatás minőségeit és működési erőit, annál tisztábban leszel képes meglátni önmagadat ebben a folyamatban.

A mentális állapot és az időjárás viszonyának a megértéséhez tudok mondani egy általánosan jó példát, amivel érthetőbbé válhat, hogy milyen mélységű, és összetettségu folyamatok állnak ezen folyamatok és események háttérében.

Képzeld el egy kis hegyi falut. Kevés a munkahely, a nagyváros nehezen megközelíthető, a turizmus pang, szórakozási lehetőség nincs, a falu lassan a csőd szélére sodródik. A fiatalokat nincs ami ott tartsa, így a népesség elöregedőben és fogyóban van, az iskola is bezárással fenyeget a kevés diák miatt... stb. Sokan nem látnak kiutat ebből a válságból, és mentálisan, pszichésen egyre feszültebbé válik a közösség. **Az az energia, ami most a feszültség, a válság révén jött létre, és áramlik ki az emberekből, az az energia az időjárást irányítja.** Ez az energia elér egy kritikus pontot, ami mentálisan akkor történik, amikor már senki nem lát kiutat ebből a válságból, csak ha valami csoda történik. **A falu közössége mentálisan, lelki szinten közben éjszakáról éjszakára kommunikál, mondhatni összekapcsolódik álomállapotban, hogy a krízist megoldják.** Aztán az egyik nap, felhőszakadás történik a falu fölött a hegyekben. A lezúduló víz pedig elmos a faluban egy csomó házat, utat, embert... **A mentális vihar fizikaiba csapott át és lezajlott.** Eredményeit pedig nézzük egyenként:

- A katasztrófa a tömegek figyelmét a falura irányítja. (Média.) Emlékezz, ahol a figyelem, ott az energia.
- A biztosító, kárelhárítás néven fizet az egyes családoknak.
- Az önkormányzat, az állam pénzzel, meg mindennel, amivel csak tudja, támogatja a falut, és annak közösségét.
- A katasztrófa-elhárítók, katonák, javítási munkálatokat végzők, üzletemberek... stb. egyike-másika olyan mozgásokat tud végrehajtani a katasztrófa által, amely mozgást másként nem tudott volna megtenni.
- Aki be akarta fejezni ezen megtestesülésének pályafutását a fizikai valóságban, az meghalhatott.

- Aki túl akarta élni, az pontosan a sok faluközösségen belüli lelki kommunikációnak, álombéli információcserének köszönhetően, **tudat alatt tudta**, hogy mikor kell elutaznia otthonról. Az ilyen „tudások”, érzések, előérzetek és késztetések formájában szoktak megnyilvánulni, irányítva ezzel az egyént. [*Ebben az esetben, mivel az elutazási késztetésnek nem valószínű, hogy magától engedelmeskedett volna az Én, a Lélek megkérhet távoli ismerőst, (szintén tudatalatti kommunikáció révén,) hogy keressék meg őt, és hívják el otthonról, hogy azon az ominózus napon ne lehessen a közelben; mondhatni, bebiztosítja magát, hogy az élet mellett való döntés semmiképp ne tudjon meghiúsulni. Lásd meg: a színpalak mögött annyi minden zajlik, amiről nem tudsz.*]

A falu anyagilag helyreáll, az unalom egy jó darabig megszűnik, és könnyen lehet, hogy néhány telek értékének a lecsökkenésével több új taggal is bővülni tud a falu, ezeken felül pedig még rengeteg dolog van a háttérben, a személyes tapasztalatok szintjén, ami pozitív hatással lesz a későbbiekben a faluközösségre. Sokan az ilyen, nagy horderejű események hatására kezdenek el keresni, hogy mi van az életen túl. A katasztrófa megmentette a falut és felfrissítette. A beteg testrész gyógyítást kér, és ugyanez nagyban is megtörténik. De a tünetnek OKA van, és az ok sosem az anyagban keresendő!

Belső feldolgozás

A külvilág, mint említettem, a belső világ kivételése, voltaképp nincsen választó vonal a külső és a belső világ között, csupán az energia anyagba fordulása, és az érzékszerveink fizikai valóságra való fókuszálása kelti azt az illúziót, hogy a két világ, két külön világ. Az emberiség még nincsen tudatában annak a ténynek, hogy csak olyan dolgokat tud megtapasztalni, amelyek őbenne hiedelem formájában megvannak. Minél **nyitottabb** az ember, annál több dolgot fog tudni megtapasztalni, és minél **zártabb**, annál egységibbé válik az élete.

Sokszor a személyes **krízisnek** egy olyan esemény az okozója, amely a személy rendszerén kívül áll. Minél **zártabb** az ember, annál több dolgon fog fennakadni. Tökéletes példa erre az idősök korosztálya, akik **zártaságuk** és **élőítéleteik** révén már semminek nem tudnak örülni ebben a mai világban. [*Az időskori cukorbetegség voltaképp az „édes élet” elvesztésével jelenik meg. Mivel a személyiség bezárul az élményszámba menő, örömteli, édes események elől és megkeseredik, aggályoskodik és mindenben csak a rosszat látja meg, a szervezete ezt tökéletes módon azzal reagálja le, hogy a cukrot és az édeset nem tudja befogadni (amíg ez a hozzáállás meg nem változik).*] Ha azt veszed magadon észre, hogy valami idegesít, akkor rátaláltál egy olyan pontra, amely rajtad kívüli, és folyásának **zártaságod** végett nem tudsz utat biztosítani.

Az ilyen idegesítő, dühítő eseményeket természetesen fel kell valahogyan dolgozni, hiszen nem lehet csak úgy elfelejteni, azon egyszerű oknál fogva, hogy érzelem társul hozzájuk. Ha ébrenlét állapotában a feldolgozás, az eseményen való túllépés nem tud megtörténni, akkor a folyamat az álom állapotában fog lezajlani. Hiába, hogy az ember nem akar az adott dologról tudomást venni, alvás állapotában a tudatalattiból sokkal szabadabban tudnak felbukkanni az ilyen események, így olyankor megtörténhet az oldás, az esemény újra felidéződik, és az információk újrendezésével máris más megvilágításba kerül. Ez egy feldolgozási folyamat, melyet a saját szimbólumkészletének felhasználásával hajt végre.

Mivel **álomállapotban az asszociációk sokkal szabadabban mozoghatnak**, révén, hogy a tudat elfojtó és korlátozó mechanizmusai is alszanak, ezért a szimbólumok áramlása, mely alatt az esemény újrafeldolgozását értem, a tudat számára irreális képek, víziók és események formájában fog megjelenni. **Ezért olyan „furcsák” az álmok.** A tudat elfojtó mechanizmusa nem tud gátat vetni a belső kreativitásnak, és ennek eredményét az álomvilág irracionálisba hajló eseményei adják. Álomállapotban tehát az esetek igen nagy %-ában a napi, és/vagy a nagy jelentőségű eseményeket, esetenként pedig a **kríziseket** idézzük fel, játsszuk vissza és dolgozzuk fel.

A betegségek nagy része, mint ahogy már említettem, mentális vagy érzelmi **krízis** nyomán jönnek létre. A legtöbb betegnek azt szokták ajánlani, hogy aludjon, pihenje ki magát. Ez a legjobb dolog, amit az ember tehet. Ha alvás, akkor álom. Ha álom, akkor feldolgozás. Ha feldolgozás, akkor **krízismegoldás**. Megoldás – meggyógyulás.

Az álmok megértése nem nagy ördöngösség. Viszont vegyéték észre azt, hogy a személyes szimbólumkészlet egyedi, mindenkinél más. Pontosan ezen ok miatt tartom értelmetlen dolognak az álmoskönyveket, hiszen ha mindenki egyedi szimbólumkészlettel rendelkezik, akkor mi értelme van a szimbólumok sablonosításának és általánosításának? Az álmait mindenkinek magának kell megértenie. Javarészt a napi eseményeket álmodja újra az ember, és ha néhány ilyen „napi eseményes” álmot fülön csípsz, onnantól kezdve könnyebben fogod tudni értelmezni őket. Mondom ezt már csak azért is, mert mindezek mellett elfordul az is, hogy az álom nem egy napi esemény visszajátszása, hanem lehetséges, hogy:

- Az egyén a mások által neki sugallt gondolati, telepatikus üzeneteket emészti meg. Ennek nagyon ritkán van képi lenyomata a tudatban. [*Sok esetben ezek a megoldások azok, amelyek segítségével a tömeges sugallmakon túl tud lépni az egyén, mintegy lerázza magáról a mások által „ráhajigált” gondolatokat, sugallmakat. A következő alfejezetben erről lesz szó.*]
- Az egyén egy másik személlyel avagy személyekkel kommunikál álmában. Ebben az esetben igen valószínű, hogy ha az a másik személy, a fizikai valóságban régen látott személy, akkor a napokban fel fog valamilyen módon bukkanni. [*Nagyon jó példa ez arra, hogy a személyes konfrontációk elől elzárkózó emberekkel miként szokás megbeszélni az adott problémát, hogyan oldódik meg az, amire a fizikai valóságban a személyiség zárkózottsága miatt nem kerülhetne sor. Másik példa erre, a tömeges időzítések, és események bekövetkezésének megvitatása, mint ahogyan azt az időjárásnál már említettem.*]
- Az egyén egy másik személy visszajátszását nézi meg, mely folyamat meghívásos alapon zajlik. Ezen dolog hátterében bármi állhat, közös érdeklődés, élmény, tanulás egymástól, új asszociációs útvonalak szemre vétele... és a többi, és a többi. [*Egyszer, egy hozzám közel álló lánnyal sátoroztam, és reggel, amikor felkeltünk, és jó szokásunkhoz híven megbeszéltük, hogy melyikünk mit álmodott, kiderült, hogy ugyanazt álmodtuk. A kérdés ilyen esetben csupán az, hogy ki nézte kinek a visszajátszását.*]
- A fentiek kombinációja. Például: egy személyes jellegű problémát megbeszélsz egy olyan emberrel, akivel a fizikai síkon nem tudnád mindezt megtenni, majd a kommunikáció, és az oldás után végignézed, ahogy az illető feldolgozza a párbeszédeteket.

Az ilyen típusú álmok értelmezéséhez elengedhetetlenül szükséges, hogy **az ember különbséget tudjon tenni közöttük**. A legegyszerűbb, mint említettem, a személyes visszajátszások megértése. Ha már abban a fajta álomban rutinos az ember, akkor egyre könnyebben fogja tudni értelmezni az „egyéb” kategóriájú álmait is.

Megint más téma, hogy álomállapotban kerül kevés kivétellel az összes ember a legközelebb a belső Énhez, a lélekhez. Pontosan ezért van az álmoknak gyógyító és krízismegoldó erejük, hiszen **alvás közben** a legbelső forrásban mártózzunk meg olyankor, mondhatni, **egy kicsit meghalunk**. Ez egy természetes folyamat. Mindenki csinálja, mert e nélkül nem léteznénk. A saját forrását mindenki, éjszakáról északára felkeresi, és az éppen aktuális problémáihoz megoldási sémákat hoz magával.

A titok nyitja azonban az, hogy az ember a krízismegoldást és gyógyítást is képes az álmaival tudatosan is előidézni. Elég hozzá annyi, hogy elalvás előtt ismételd meg magadban, hogy teszem azt: „Gyógyító álmod fogok látni!”, avagy „Megoldást akarok találni a problémámra!”,... stb.

Az adott betegség, - legyen az szimpla depresszió, vagy végzetes májzsugorodás, gyógyítása automatikusan megindul. Függetlenül attól, hogy a betegséget okozó hiedelem, téveszme milyen

mélyen gyökerezik az emberben, attól függően kell ezt több alkalommal megismételni. Egy általános szomorúság, ha nem kötődik valamilyen mélyre elásott krízishez, akkor az alvást követő reggelen már nyoma sem lesz. Ha azonban mélyebb belátásokra és felismerésekre van szükség, és a tünet az ilyen „kikényszerített” álom után is megmarad, akkor érdemes folyamatosan a gyógyító „programozással” feküdni.

A problémamegoldás úgyszintén hasonló módon zajlik, csak ott nem a személyes struktúra hibáit kérjük kijavítani és rámutatni, hanem, teszem azt egy konfliktust akarunk megoldani valakivel, aki nem hajlandó velünk mindezt szóban megtenni. Egy ilyen „közös megvitató” álom után, biztos vagyok benne, hogy az illető hajlani fog arra, hogy az adott konfliktust még szóban is megbeszéljétek, higgadtan, lenyugodva... ha így történik, akkor nagy valószínűséggel az illető az éjjel velünk és/vagy az ominózus konfliktussal álmodott. A legtöbb, sőt, az összes krízist és problémát meg lehet oldani az álmok segítségével. Használd kreatívan és tapasztalni fogsz.

Sugallmak, Telepátia

A személytől személyig tartó kommunikáció nem a beszéddel és nem is a mozdulatokkal vagy a mimikával kezdődik. A hiedelmeknél már szóba hoztam, hogy fontos szerepe van a sugallmaknak, de nem tértem ki rájuk részletesen. Mint említettem, a gyermekek kondicionálása és hiedelmeinek kialakítása a sugallmakon keresztül kezdődik el. Amennyiben érted azt, hogy az emberek a tudatalatti hálózat révén, folyamatosan kapcsolatban állnak egymással, és hogy álmállapotban lelki szintű kommunikációk zajlanak emberek, sőt, akár embercsoportok között is, akkor értheted azt is, hogy ezeknek a tudat alatt zajló kommunikációknak **nem csak** információközlő szerepe van, hanem a hiedelmeket és ez által a viselkedést is képes befolyásolni.

A sugallat nem más, mint egyirányú gondolathullám, mely személytől személyig terjed. Pontos, mivel **ÉN-től ÉN-ig**, esetlegesen ÉN-től ÉN-ekig **terjed**; és hát, nincs két egyforma ÉN, hogy el tudna tévedni. **Abban a pillanatban, hogy te gondolsz Valakiről Valamit, az a Valaki automatikusan és azonnal meg is kapja tudat alatt azt az információt, azt a Valamit, amit te gondoltál róla.** Az ilyen típusú kommunikációkat hívom **sugallmaknak**. Ezek a sugallmak nem, vagy csak nagyon ritkán kerülnek be a tudatosba, pontosan azért, mert a tudatalattiból nehezen tudatosítható. Álmállapotban megtörténhet, sőt, sokszor meg is történik a tudatosítás, de mivel az ember nem tanulta meg a saját álmait értelmezni, ilyenkor csupán a sugallmat küldő illető személye, és/vagy egy érzés, érzelem maradhat meg a feldolgozás eredményeképpen.

Ettől függetlenül, a tudat alatt folyamatosan zajlik a kommunikáció, az emberek közt. Szerintem nincs olyan napod, hogy ne gondolnál Valakiről Valamit. A kérdés csak az, hogy mi az, amit gondolsz róla. Mert amit gondolsz róla, azt az illető megkapja tudat alatt. Mivel a külső valóság és a belső valóság egymás számára megfeleltethető, nyilvánvaló, hogy amik idekint tárgyakká látszanak, azok valójában gondolatok fizikai megvalósulásai. Gondolatból anyag. Ha nincs gondolat, akkor nincs anyag sem*. Sugallsz valakinek egy gondolatot? Formálsz az anyagot, formálsz az illetőt. Az adott sugallmaknak ugyanis az illető egy gyenge pillanatában behódol, és megvalósítja azt, amit sugalltál neki.

[* *Ha nincs gondolat, nincsen anyag sem. Figyelj, mert most lehetőséged van rá, hogy valamire ráébredj. Ha van egy házad, és meghalsz, és a házat nem ápolja senki, akkor miért van az, hogy a ház egy idő után, annak ellenére, hogy profi építésszel építtetted, magától összeesik? Ami benned, mint kép, mint hiedelem, mint gondolat – létezik, annak **van** létjogosultsága a fizikai valóságban is. Ha meghalsz, akkor mivel a tudatosságod kialszik egy időre, míg új testbe nem születesz, a házadat fenntartó gondolatok és hiedelmek már nemlétezővé minősülnek, mert már nem létezel, mint ecset. A házad összeomlik és elfelejtődik, esetleg valaki épít rá valamilyen másik építményt. Gyorsan lezajlik a folyamat, az élet megy tovább. Eldobom a műanyag flakont, leveszem róla a Fókuszomat, mondhatni megfeledkezem róla a jelentéktelensége miatt, és eltűnik. Ilyen*

egyszerű. A tudósok kiszámoltak mindenféle bomlási időtartamot, radioaktív felezési időt, de még nem várták végig egyiket sem. Elméletekkel nem mész semmire. Ennek a könyvnek is csak akkor fogod hasznát venni, ha veszed a fáradságot, és gyakorlati szinten kezded el alkalmazni az itt olvasottakat.]

Sztár-effektusnak hívom a tömeges sugallmaknak való behódolást. Ha valakiből Sztár lesz, és felkapja a média, akkor mindenféle információk fognak róla keringeni az emberek között. Viszont az emberek nem igazán hisznek az emberek változásában, így minden napvilágot látott információ mindaddig aktuális lesz, mindaddig sugallva lesz, míg egy újabb információ fölül nem írja. Például egy Sztár azt nyilatkozza, hogy alkoholproblémái vannak. Akik ezt megtudják, ahogyan azt szokták az emberek, az illető képéhez automatikusan hozzá is társítják ezt az információt. Így bármikor idézzék is fel az illetőt, annak az alkoholproblémáját is felidézük magukban. És mivel rá gondoltak, az illető az összes ilyen gondolat-csomagot rögtön megkapja. A tömeg erejének pedig nem könnyű ellenállni. Szerencsétlen csóka, több mint valószínű, hogy ezen kijelentése folytán, a természetesen sokkal hosszabb idő alatt fog tudni az alkoholizmusából kigyógyulni... sok esetben ez az illető haláláig is eltart. Tömegnek pedig elég egy faluközösség. A problémának pedig bármi megteszi. Pletyka - sugallmak.

Ismersz lusta embert? Ismersz pletykás embert? Ismersz olyat, akinek minden sikerül? Akkor te is hozzájárultál ahhoz, hogy az az ember ilyen legyen. Ismersz beteges embert? Ismersz tipikus pancsert, akinek semmi sem sikerül? Te is ludas vagy abban, hogy ő ilyen. És mondd csak, ismersz felelősségteljes embert...? Ha észre vesszük a mai világunkat áthálózó emberi „jósándékot”, akkor láthatjuk, hogy voltaképp egymást húzzuk vissza csak azért, hogy valaki előrébb legyen a másikkal szemben. Ez az Egó játéka, aki, mint említettem, csak az anyagban létezik, a fizikai valóság mellékterméke, és elsődleges szándéka az anyagban való előrejutás. De hát, ha a tudatosságon kívül minden múlandó, akkor minek ez a nagy küzdelem, sok hűhó semmiért ...

Szeretném, ha egy pillanatra elképzelnéd azt, hogy mindenki támogató, segítő és ténylegesen jóakaró sugallmakat küld a többi embernek. Véleményem szerint ezzel egy igen jól fejlődő társadalmat tudnánk létrehozni, egy olyat, ahol mindenkinek adva lenne a legprogresszívabb fejlődés lehetősége. Láthatjátok, ehhez is felelősség kell és önfigyelem, hogy meglássuk azt, mit sugallunk embertársainknak, és hogy igyekezzünk kontroll alatt tartani. Elcsépelet frázis lesz lassanként, de ahhoz, hogy ezt meg tud valósítani, meditálnod kell.

Magának a telepátiának a tudatos használatához elengedhetetlenül szükséges bizonyos fejlődési lépések tömeges megtétele, mind egyéni, mind tömeges szinten. Ha az egyéni megtörténik az emberek 89%-ában (kritikus tömeg), akkor a tömeges már magától lezajlik, ezt szokás dimenzió váltásnak hívni. Az egész folyamat egy lépéssel kell, hogy elkezdődjön mindenki számára, és ez az önfigyelem képességének elsajátítása.

Ha figyelsz önmagadra, akkor meglátod önnön mélységedet. Felismered Önmagadat, és elkezded kibontani abból a személyiségből, amit a társadalom, a családot, a tanáraid és a barátaid akasztottak a nyakadba. Ha kiszabadultál, szabadságot fogsz érezni. Végre valahára önmagadat fogod adni minden szituációban, átalakulsz, őszintévé válsz és egységes leszel. Elvesztesz barátokat, de nem fog számítani, mert az értékrended is átalakul. **Megtalálod** az isteni minőséget önmagadban, **azt, aki valójában Te vagy**. Egy ponton túlcsozodsz, és ennek a túlradó szeretetnek az iránya már kifelé fog irányulni. Mindenki meglátod önmagadat, és többé nem leszel képes ártani másoknak, mert tudni fogod, hogy azzal voltaképp magadnak ártanál. Mindenkit tisztelsz, és mindenkinek a legjobbat akarod, mert tudod, azzal voltaképp magadnak segítesz. **Nyitott** vagy mindenre, nem ítélsz senki fölött, mert akkor magad fölött ítélsz. Érzékenyen reagálsz a világra, ha pedig valaki közölni próbál veled valamit, akkor iszod a szavait, hogy minél jobban megértsd, minél kevesebb kommunikációs akadály legyen köztetek. **Megnyílsz, kinyílsz, mint egy virág**. A **nyitottabb** elme sokkal befogadóbbá válik. Annyira jól fog menni a befogadás, hogy egyszer csak azon kapod magad, hogy a másik fejéből egy képet kaptál a fejedbe... szavak nélkül...

7. Levezetés

Mindenkinek a sorsa a saját kezében van. Feladni önmagunkat azért, hogy mások számára megfeleljünk, egy igen ostoba dolog. Van egy személyiséged és van egy Éned. A személyiségedet, mint egy álarcot, vagy mint egy ruhát öltötted magadra, de az nem te vagy. Ahogyan nem azonosítod magad a ruháiddal, úgy vedd észre, hogy a felvett álarcok sem téged jelentenek. Ahhoz, hogy önmagadat megtaláld, el kell dobnod a személyiségedet. Ki kell ürülnöd ahhoz, hogy meghalljad az a hangot, ami belülről szólni fog hozzád, szavak, hangok nélkül. A lélek nyelve a csend. A meditáció egy lehetőség, hogy a csendet megtapasztald.

Az **önfigyelem** egy igen erős módszer ahhoz, hogy a rád ragadt mocsoktól megszabadulj, elmédet megtisztítsd, és felkészülj a meditációra. Kíméletlenül szembenézel önmagaddal, és akkor valami elkezdődik. A végét senki nem jósolhatja meg, hogy mikor jön el, mert a tapasztalatok mindig a maguk idejében érkeznek. Ha figyeled önmagad, akkor biztos, hogy az életed meg fog változni. Régi könyveket fogsz eldobni, szokásokat és pótcselekvéseket fogsz elhagyni. Az által, hogy figyeled magad, és próbálsz magad megérteni, hogy mit miért teszel, ki fölött akarsz uralkodni, kinek akarsz manipulálni, kinek melyik arcodat mutatod, fontos tapasztalatokat fogsz szerezni. Egésszé kell válnod, mindenki számára ugyanannak az embernek kell lenned, és ehhez el kell dobnod az illetet, a személyiségeidet, a berögződéseidet, és ami a legfontosabb, az előítéleteidet. Légy ugyanaz az ember, akkor is, ha ismerősökkel vagy, és akkor is, ha idegenekkel vagy. Ne tégy különbséget, csak figyeld önmagad, és figyeld a tapasztalataidat. Élj meg mindent, de közben figyeld magad, ne veszítsd el az öntudatodat. Ez nagyon sokáig nem fog menni, de kellő kitartással...

Szeretném, ha megértenél valamit. Ha mindig tovább mész, akkor nem lesz esélyed arra, hogy megragadj. Elolvasod ezt a könyvet, és megértesz bizonyos összefüggéseket. Vagy nem. Fogod magad, és tovább mész. Keresel tovább, szétnézel a világban. Előadásokat hallgatsz, további könyveket olvasol, és ez így van rendjén. Soha ne állj meg. Fedezd fel a világot, olvasd, hallgass, láss, és egyszerre saját összefüggésekre fogsz szert tenni. Én is olvastam könyveket, és eleinte a világot akartam megváltani. De rájöttem, hogy csak a lehetőséget adhatom meg a benne élőknek, hogy megérthessék mindazt, amit én is megértettem. Többet, jelen pillanatban nem tehetek, kevesebbet pedig nem akarok.

Sok könyvet fogsz még olvasni, és rájössz, mindegyik ugyanarról beszél, csak más összefüggésekben mondja el, esetleg más gyakorlati útmutatóval rendelkezik. A szöveg más. Idővel pedig már a szöveg sem fog számítani. Köszönöm, hogy engem meghallgattál. Ha úgy érzed, hasznos számodra az, ami nyújtani tudok, akkor élj vele. Alkalmazd a könyvben említett gyakorlatokat. Szerezz saját tapasztalatokat, láss meg dolgokat, ismerd meg önmagad és a világot, amiben élsz. De ha nem megy, nem érdekel, vagy már túl vagy rajtuk, akkor arra kérlek, menj tovább. Az egész életed egy utazás, új tapasztalatokat szerzel, felismerésekre döbbsz rá, és a tudatosságod megjelenésével a halál is csupán egy ajtóvá válik a végtelen felé. Az utazásnak nincs vége, nem kell, hogy célja legyen, mert maga az utazás a lényeg. Légy éber, figyeld önmagad, és menj tovább, ahogyan Buddha is mondta azoknak, akik őt végighallgatták: „Csaraiveti, csaraiveti...” menj tovább...

Felhasznált irodalom:

1. Roberts, Jane: Seth megszólal

Bp.: Édesvíz, 2001.

2. Roberts, Jane: Seth könyve 1

Bp.: Édesvíz, 1995.

3. Roberts, Jane: Seth könyve 2

Bp.: Édesvíz, 1996.

4. Roberts, Jane: A személyes valóság természete 1

Bp.: Édesvíz, 2001.

5. Roberts, Jane: A személyes valóság természete 2

Bp.: Édesvíz, 2002.

6. Osho: Intuíció

Bp.: Édesvíz, 2006.

7. Osho: Intimitás

Bp.: Édesvíz, 2005.

8. Osho: Kreativitás

Bp.: Édesvíz, 2006.

9. Defletsen, Thorwald - Dahlke, Rüdiger: Út a teljességhez

Bp.: Arkánium, 1991.

10. <http://zetatalk.com/>

Tartalomjegyzék

Előszó.....	1
1. Felvezetés.....	2
2. Áttekintés.....	5
3. A Test,.....	8
4. Az Elme,.....	14
A Logika.....	15
A Hiedelmek.....	16
A Fókusz.....	19
Az Idő.....	21
Az elme lényege.....	22
5. A lélek,.....	23
6. A külvilág.....	26
Kommunikáció.....	26
Időjárás, tömeges tapasztalatok.....	29
Belső feldolgozás.....	31
Sugallmak, Telepátia.....	33
7. Levezetés.....	35
Felhasznált irodalom:.....	36