

Frank M. Wanderer
Az éberség tüze



Minden jog fenntartva.

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

Grafikák: pixabay.com

Nyomda: MNA Group Kft, Budapest

Kiadta: Kery Ervin

Copyright (c) Frank M. Wanderer, Kery Ervin, 2015

ISBN (HU) 978-963-12-1614-1

ISBN-13 (US): 978-1507865828

ISBN-10 (US): 1507865821

*Ez a könyv csak akkor szól hozzád,
ha már ég benned az Éberség tüzének
egy piciny lángja.*

*Ezt az éledező kis lángot szítja fel,
és teszi hatalmas lobogó fáklyává benned,
amely felemésztí az elkülönültség megszokott
világát körülötíted és visszahelyez téged az Egy-
ségbe, amely az eredeti életállapotod.*

TARTALOMJEGYZÉK

<u>ELŐSZÓ</u>	<u>9</u>
<u>I. KÖNYV</u>	<u>13</u>
<u>AZ ÉBERSÉG TÜZE</u>	<u>13</u>
<u>ÉBERSÉG</u>	<u>15</u>
<u>ÁLOMVLÁGBAN ÉLSZ</u>	<u>17</u>
<u>LÉGY ÉBER!</u>	<u>22</u>
<u>MEDITÁLJ!</u>	<u>30</u>
<u>SZILÁRDÍTSD MEG A FIGYELMEDET!</u>	<u>33</u>
<u>NE MEDITÁLJ! LEGYÉL!</u>	<u>37</u>
<u>ISMERD FEL AZ ELME MŰKÖDÉSÉT!</u>	<u>42</u>
<u>TALÁLD MEG ÖNMAGAD!</u>	<u>46</u>
<u>II. KÖNYV</u>	<u>51</u>
<u>A HÉTKÖZNAPI TUDATOSSÁGON TÚL</u>	<u>51</u>
<u>A HÉTKÖZNAPI TUDATOSSÁG REJTÉLYE</u>	<u>53</u>
<u>A ZSARNOK TÜNDÖKLÉSE ÉS BUKÁSA</u>	<u>64</u>

<u>AZ ONLINE SZEMÉLYISÉG</u>	<u>71</u>
<u>ELVÁRÁSOK TENGEREÉBEN FULDOKOLVA</u>	<u>79</u>
<u>MINDENNAPI SZENVEDÉSEINK</u>	<u>85</u>
<u>SZAPPANBUBORÉK VÁRUNK BIZTONSÁGÁBAN</u>	<u>89</u>
<u>RÉSEK A HÉTKÖZNAPI TUDATOSSÁG FALÁN</u>	<u>95</u>
<u>A PILLANAT VARÁZSA</u>	<u>98</u>
<u>SZABADSÁGON LENNI JÓ</u>	<u>101</u>
<u>A BOLDOGSÁG PERCEI</u>	<u>106</u>
<u>MISZTÉRIUMOK</u>	<u>109</u>
<u>A SZERZŐ</u>	<u>121</u>
 <i>FRANK M. WANDERER</i>	
<u>MEGJELENT KÖNYVEINK</u>	<u>124</u>

Előszó

Ebben a könyvben olyan dolgokról van szó, amelyeket szavakban nem lehet átadni, mert azok csak szavak által nem érthetők meg. Ezeket a szavakat ennek ellenére mégis eszközként használok, mert át vannak itatva a Létezés, az Éberség erejével.

E szavakban rejlő erő azonban rejtve marad számodra, ha azokhoz csak az elme, logikus, racionális működésmódjával közelítesz.

Ha azonban lassan olvasod a könyvet és hagyod, hogy a benne leírtak túl jussanak az érdekességekre éhes elmén és figyelmedet így nem a szavak értelmére, hanem a szavak mögötti erőterre fókuszálsz, akkor ezekből a szavakból Tűz, Fény és Erő árad.

Ez az az erő, amely táplálja benned az Éberség már ébredező tűzét és szítja azt hatalmas lobogó máglyává benned.

A könyvben leírtak ilyen jellegű megtapasztalása felébreszt téged, Éberséget hoz számodra és ébren tart. Felébreszt abból az álmodból, amit most még a személyes történetednek, az életednek gondolsz.

Ez a felébredés azonban nem a spirituális egód fejlődést szolgálja, hanem sokkal inkább annak lerombolását okozza,

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

így elveszi tőled a személyes identitásod érzését, áttöri a kondicionált elmeműködéseidet.

Az Éberségnek ez a feléledő tüze teszi aktívvá benned a Látás képességét. A Látásnak ez a képessége, amit a Látás hatalmának is nevezek, visz el téged az elmén túlra, vezet ki a gondolatokkal és érzelmekkel való azonosulásod szűk börtöncellájából a Tudat szabad térségeibe.

A Látás képessége azonban nem az érzékszervi működésed hatókörének a kitágulását okozza, hanem sokkal inkább az intuitív megértés megtapasztalását, tehát az igazi intelligencia működését jelenti majd számodra.

A Látás képességét azonban nem akarhatod, azt nem érheted el semmilyen erőfeszítéssel és gyakorlással. Megjelenéséhez először fel kell, hogy ébredjen benned annak a vágya, hogy felismerd magadban azt a halhatatlan lényt, aki a testedben lakik és jelenleg olyan valakinek tekinti magát, aki korlátozott és mindenféle kondíciók rabja.

Ennek a vágyakozásnak az erejét azonban már most is tapasztalod, mert ez tett téged keresővé és ez adta a kezedbe ezt a könyvecskét, amelynek az elolvasása és a benne leírtaknak az intuitív megtapasztalása tűzzé, égető tűzzé szítja majd benned a vágyakozásnak ezt a kicsiny lángocskáját.

Ennek a vágnak a felébredése az, ami az Éberséghez vezet el téged. amelyből majd főnixként emelkedik ki régi-új lényed.

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

Végezetül újra felhívom a figyelmed arra, hogy ne engedd, hogy a könyv olvasását megzavarja az elméd kategorizáló, elemző működésmódja, hanem nyitott, elcsendesült szívvel és elmével hagyd, hogy életre keljenek benned az alábbi szavak.

Ne megszerezni próbáld az alábbi tudást, hanem hagyd azt tapasztalattá élni benned, mert csakis a megélt tapasztalat az, amely növeli benned a legnagyobb kincsedet, az Éberséget.

I. könyv

AZ ÉBERSÉG TÜZE
(A LÁTÁS HATALMA)



Éberség

Mit is jelent ébernek lenni?

Ha egy beszélgetés során szóba kerül az Éberség fogalma, akkor az Éberséget sokan összetévesztik az ébrenléttel.

Az Éberség azonban nem azonos az ébrenléttel, mivel az ébrenlét az Éberségnek csak az egyik, mondhatnánk úgy, hogy a legkülsőbb dimenziója, a felszíne. Azonban az Éberség három dimenzióját különíthetjük el.

Az Éberség dimenziói

Az Éberség legkülsőbb dimenzióját, tehát a felszínét a figyelem fókuszának a jelen pillanatban történő legtágabbra való kinyitása alkotja. *Ébernek lenni ekkor azt jelenti, hogy most, ebben a pillanatban lecsukott szemmel (vagy anélkül) egyszerre figyelsz a belső világod történéseire (testi érzéseid, gondolataid áramlása, érzelmeid csapongása) és a külső, körülötted lévő világra (a közvetlen környezetből származó hangok, illatok stb.).* Ekkor csak a jelen pillanat történéseire irányul a figyelmed.

Az Éberség másik, mélyebb dimenziójának a szemszögéből az Éberség egy olyan tudatminőségként értelmezhető, amikor nem értékeled, nem minősíted, nem ellenőrzöd a jelen pillanatban téged ért tapasztalatokat (figyelmen kívül hagyod az elme elemző és kategorizáló működését) és ezzel egy időben feladod az események irányítására való

törekvéseket is. Nincsenek elvárásaid az adott pillanat tapasztalataival szemben, elfogadod azt, ami történik, és nem próbálsz meg eldönteni, hogy az jó vagy rossz, jelent számodra.

A legmélyebb dimenziója az Éberségnek a tudatnak egy olyan állapotát jelenti, aminek a legfőbb jellemzője a megfigyelő tudatosság, a Látás jelenléte. Ebben a tudatállapotban mintegy külső tanúként megfigyeled a benned és körülötted történeteket és nem engeded, hogy azok magukkal sodorjanak, vagy mélyebben megérintsenek téged. Mintegy tér keletkezik közted, mint megfigyelő tudatosság és a téged ért tapasztalatok között. Ez a tér teszi lehetővé azt, hogy ne azonosulj teljes mértékben a tapasztalataiddal, hanem külső tanúként tud megfigyelni azokat.

Jelenlét

Az Éberség így egyben Jelenlét is, ami azt jelenti, hogy nemcsak a jelenleg folyó cselekedeteidnek, hanem önmagadnak, mint a cselekedeteid megtapasztalójának is a tudatában vagy.

Éberségről csak akkor beszélhetünk, ha mindhárom dimenzió egyszerre van jelen.

Ezek a dimenziók azonban az Éberségnek olyan jellemzői, amelyek egymástól nem választhatók el, amelyek együttesen adják azt az állapotot, amelyet a következőkben Éberségnek, vagy Jelenlétnek fogok nevezni.

Álomvilágban élsz

Alszol

Egy meglepő dologra szeretném felhívni a figyelmed. Ha most azt mondanám neked, hogy alszol és álmodsz, miközben ezeket a sorokat olvasod, azt gondolhatnád, hogy megbolondultam.

Hiszen te ebben a pillanatban ébren vagy, figyelmedet az olvasásra összpontosítod, miközben észleled a környezetedet is. Látod a szobád berendezési tárgyait, hallod a madarak énekét a közeli erdőből. Mindeközben tudatában vagy önmagadnak, a gondolataidnak és az érzelmeidnek is.

Hogy is állíthatja bárki is azt, hogy te ebben a pillanatban is alszol?

Természetesen, mint mindenki más, te is éjjel szoktál aludni és igen, akkor néha álmodsz is. Most azonban nappal van, ébren vagy, hogyan is álmodhatnál.

Egy egész világot álmodsz magad köré

Én azonban úgy látom, hogy nemcsak éjjel alszol, hanem nappal is. Szerintem a jelenlegi tudatállapotodban való létezésedben talán az a legnagyobb illúziód, hogy úgy gondolsz, hogy éber vagy. Én azt látom, hogy jelenlegi

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

tudatállapotodban alszol, és jelenleg éppen álmodsz, és amit látsz és hallasz, az mind egy álom részét képezi.

Az éjszakai alvásod csupán abban különbözik a nappalitól, hogy éjszaka kevésbé aktívak az álmaid. Nappal egy egész világot álmodsz magad köré, amelynek aktív, tevékeny tagja vagy. Ebben a világban játszódik személyes történeted, amellyel való azonosulásod alakítja ki a személyes identitásodat.

Jelenleg azt álmodod, hogy egy személyes történet részeként, magadat a spirituális kereső identitásával azonosítva olvasod ezeket a sorokat és lehet, hogy felháborít az, amiről éppen olvasol.

Felmerülhet benned a kérdés, hogy miért állítom én azt, hogy te most is éppen alszol és álmodsz. Nos, az Éberség tudatállapotából látom azt, hogy alszol és egy elkülönült énnel gondolva magad, az elméd működésének a rabja vagy.

Nem vagy jelen

Mi mutatja meg számomra azt, hogy te most éppen alszol és egy álomország polgáraként azt álmodod, hogy ébren vagy?

Legelőször is az, hogy nem vagy jelen. Jelen lenni azt jelenti, hogy figyelmes, éber, teljesen tudatos vagy a jelen pillanatban. Bármit teszel is, azt teljes tudatossággal teszed, minden figyelmeddel az éppen végzett tevékenységedre összpontosítasz.

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

Vajon elmondhatod-e magadról azt, hogy jelen vagy életed minden pillanatában?

Nálad is (mint az emberek többségénél) az a helyzet, hogy általában a fentiek értelmében nem vagy éber. Általában elmondható, hogy figyelmetlen vagy, ami azt jelenti, hogy figyelmed nagy részét leköti a gondolataiddal, a múlt eseményeivel vagy a jövő terveivel, vagy saját személyeddal való állandó foglalkozás. Így a pszichológiai idő kiszorítja életedből a jelen pillanatot, vagy alárendeli azt a múltnak vagy a jövőnek.

Ezért a mindennapi tevékenységed túlnyomó részét szinte gépiesen végzed. Figyelmed csak akkor élénkül meg, amikor olyan dologgal foglalkozol, vagy olyan személlyel találkozol, amit vagy akit érdekesnek találsz, vagy valamilyen módon hasznodra lehet, vagy ellenkezőleg, valamilyen kárt okozhat neked.

Külön világban élsz

Alvásod mélysége attól függ, hogy mennyire tartod valóságnak az álomképeidet, mennyire azonosulsz a személyes történetedbe ágyazódó identitásoddal.

Minél kevésbé vagy éber, így minél mélyebben merülsz el az álmaidban, minél inkább azonosulsz személyes történeteddel, annál elszigeteltebb és magányosabb, individuálisabb és egyénibb leszel.

Így az alvók közül mindenkinek –így neked is- külön-külön világa van, csak az Éberség tudatállapotában lévőeknek van egyetlen közös valóságuk.

Ezt a sok egymástól különböző és elkülönült világot az elme működése hozza létre, amely kialakítja az elkülönültség álláspontját, az egót, amely a gondolatainkkal és érzelmeinkkel való azonosulásunk fókuszaként jelenik meg. Így mindenkinek külön identitása, személyes története, egyedi cselekvése és világszemlélete van.

Ha néha-néha a szenvedés fel is riaszt az álmaidból, akkor újra gyorsan tovább alszol és álmodsz egy újabb álmot, újabb életcél, eszményt, szenvedélyt, becsvágyat, mindig valamit, ami megerősíti kapcsolatod a személyes történetedben gyökerező identitásoddal.

Alvásod oka

Alvásod oka abban keresendő, hogy nem Éber, hanem csak ébren vagy. Tehát az Éberségnek csak az egyik dimenziója működik benned. Figyelmedet képes vagy ugyan a belső érzéseidre és a környezetedre irányítani, azonban jelenlegi tudatállapotodban még mélyen azonosulsz az elméddel és annak a működésével.

Így gondolataid és érzelmeid viharos óceánján hanykolódsz nap-mint nap és nincs jelen benned az a tér, amely a megfigyelő tanúság kialakulásához szükséges lenne. Azonosulsz gondolataiddal, érzelmeiddel. Ezek hozzák létre az elme álmait, melyekben elkülönült énként élve a mindennapi életben próbálsz megtalálni azt a módszert, amivel életed hajóját biztos kézzel tudnád irányítani az élet viharos tengerén.

A szabadság iránti vágy

Ebben az elkülönült tudatállapotban az Éberség hiánya a szabadság iránti vágyként jelentkezhet benned, amely az igaz természetedből fakad, az arra való visszaemlékezést jelenti. Ez az *ősemlékezés az a mély csendes vonzás benned, amely visszavisz téged a Csendbe.*

Ezt a mély sóvárgást csak az szüntetheti meg, ha újra éberré válsz, tehát nem csak ébren, hanem Éber is leszel. Ekkor a Tudat önmaga tudatára ébred ebben az emberi formában, amit jelenleg önmagadnak hiszel.

Csakis a gondolatokkal és érzelmekkel való küzdelem abbahagyása és a hozzájuk való ragaszkodás értelmetlenségének a belátása hozza el számodra az igazi szabadságot, amely az elme működésével való azonosulás megszűnésének a szabadsága.

Ekkor tapasztalod meg azt, hogy az Éberség, a felébredt tudat, a belső csend világa az elme működésén túl van.

Ha túl tudsz lépni a gondolataiddal és az érzelmeiddel való azonosulásodon, ha felismered az elme működését és ezért lazul az ezekhez kötő azonosulás ereje, akkor újra éberré válhatsz a Tudat csendes, tiszta terében.

Megjelenik életedben az Éberség harmadik oldala, a megfigyelő tudatosság állapota. Ez *lényünk eredeti, az azonosulásoktól mentes tiszta Tudat állapota, a tanúskodó Jelenlét állapota.*

Légy éber!

Az illuzórikus én képzete

Jelenlegi elkülönült tudatállapotodban az elmében megjelenő gondolatokkal, érzésekkel és érzetekkel azonosulsz, így egy elkülönült, illuzórikus énnek, egy egónak hiszed magad.

Egóként élve ebben a világban megpróbálsz stabilizálni, állandóvá tenni ezt az illuzórikus én-érzetet. Úgy gondolsz, hogy minél több dolgot (tudást, anyagi dolgokat) adsz hozzá az egóhoz, az annál erősebb és állandóbb lesz.

Az idő múlása azonban nagyon hamar bebizonyítja azt, hogy tévedsz, mert az illuzórikus én is csak egy forma, így formaként alá van vetve a formavilág örök törvényének. Ez a törvény pedig a változás törvénye, amely arra mutat rá, hogy ebben a világban, tehát a formák világában egyetlen formát sem lehet stabilizálni, mert mindegyik állandóan változik. Változnak a gondolataid, az érzéseid és így az ego is állandó változásnak van kitéve.

A szenvedéseidet is ez okozza, hogy egy olyan dolgot akarsz stabillá, állandóvá tenni, amit természeténél fogva lehetetlen stabilizálni. Ezt azonban nem veszed észre, mivel az egóval azonosulva teljesen elfelejtkeztél arról, hogy te valójában a tiszta, tehát azonosulásoktól mentes Tudat vagy.

Egy változatlan tényező

Van azonban egyetlen tényező az életedben, ami változatlan, ami az évek múlásával is ugyanaz marad, ez pedig annak az érzete, hogy „Vagyok”.

Az elméddel és annak a működésével való azonosulásod miatt azonban életedben a hangsúly a „Vagyok”-ról az „Én ez és ez vagyok”-ra helyeződött át (férfi vagyok, magyar vagyok, orvos vagyok, apa vagyok stb.).

Az „Én ez és ez vagyok” azonban természeténél fogva állandó változásban van, mivel mind a formavilág dolgaihoz kötődik. Az egyetlen változatlan a „Vagyok” azonban túl van a formákon, ő a formamentes Tudat.

Az azonosulás mély bódulatából fel kell tehát ébredned, teljesen éberré kell válnod, mert csakis ekkor tűnik el az elmével, a gondolatokkal való azonosulásod és ezzel együtt az illuzórikus éned is.

Ha éber vagy, akkor csakis a jelen, az *itt és most* létezik számodra, és így felfedezed az illuzórikus, állandóan változó kis én mögötti csendes Jelenlétet, a „Vagyok”-ot, amelyet a változatlan valódi Énedként ismersz fel.

Ezt a tudatállapotot csend és mély nyugalom jellemzi. Ebbe a csendbe merülve megszűnik a dualitás köztéd és a világ között, így ebben a mély Jelenlétben eggyé válsz a világgal.

Így tevődik át a hangsúly az „Én ez és ez vagyok”-ról, tehát a formákról a „Vagyok”-ra, tehát a formamentesre és így válik az éberség létállapottá számodra.

Ha azonban a gondolataiddal azonosulva, elkülönült egóként továbbra is azt álmodod, hogy már most is ébren vagy, akkor megelégedsz az Éberség legkülső dimenziójával és így nem érzed a szükségét annak, hogy teljesen éberré válj, megismerd az Éberség mélyebb dimenzióit is. Így azt, hogy jelen tudatállapotodat még alvónak látom, teljesen bizarnak gondolod, mert hisz te már ébren vagy.

Ekkor csak egy olyan esemény ébreszthet fel azonosulásod mély álmából és zökkenhet ki álomvilágodból, amely alapjaiig megrázza az életedet.

Az Ébredés jelei

Napjainkban egyre több embernél figyelhető meg az, hogy a formákkal való azonosulása felszínesebbé válik. Ezekben az emberekben kezd valami megjelenni az Éberség mélyebb dimenzióiból.

Ha még mindig olvasod ezt a könyvet és nem dobtad ki a szemetesbe, akkor ez azt jelenti, hogy a te életedben is érzékelhetővé váltak ezek a dimenziók, így benned is ébredezik a Tudat az elkülönültség álmából.

Az Éberség mélyebb dimenzióinak a megjelenésével pedig tér keletkezik benned a forma és a formamentes, tehát az "Ez és ez vagyok" és a „Vagyok” között.

Életedben az Éberség mélyebb dimenzióinak a megjelenését, az ébredezést több jel is mutathatja.

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

Az ébredésed egyik jele az lehet, amikor azt kezded el érezni, hogy ez az elkülönült kicsi énnel, az egóval azonosult állapotod nagyon silány, szegényes és úgy sejtet, hogy az életed mögött mélyebb misztériumok húzódnak meg.

Egy másik jele az ébredésednek a benned lévő állandó nyugtalanság, ami egy tudattalan vágyakozásban gyökerezik. Ez a vágyakozásod egy belső, rég elfelejtett központodból, az Éberség mélyebb dimenzióiból származik.

Ennek a tudattalan váagnak ad formát az ego azzal, hogy egy külső, tehát egy formavilágbeli célra irányítja. Ez cél pedig általában az lesz, hogy a külső körülményeid által biztosított lehetőségeken belül a lehető legtökéletesebbé akarsz válni úgy, hogy ez a tökéletesség a stabilizált, tehát állandósított én-érzetet, az egót is magába foglalja. Ezt az állapotot természetesen a jövőben akarod elérni.

Az elme, amellyel jelenleg azonosulsz, állandó áramlásban van, gondolatok és érzések jönnek és mennek benne. Ez a jelenlegi létállapotod.

Az ébredés, az Éberség mélyebb dimenzióinak a megtapasztalása azonban már fellazították benned az elmével történő azonosulásod ragacsát és te így egyre több tapasztalatot nyersz a Tudat szabad teréről és egyre inkább érzed azt, hogy te nem az elkülönült kis én, hanem maga a Tudat vagy.

Magadat Tudatként felismerni független az elme mindenféle tevékenységétől. Ez a felismerés azonban

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

csakis akkor következhet be, ha már van tapasztalatod az Éberség mélyebb dimenzióiról is.

Megállás

Az Éberség mélyebb dimenzióit megtapasztalva megállsz, és ezzel egyidejűleg kilépsz a személyes történetedből és abba hagyod a keresést. Ez azt jelenti, hogy figyelmedet elfordítod a formák világáról, önmagadat már nem a formák világában akarod megtalálni.

A megállás annak a következménye, hogy egy súlypont áttolódás következett be a tudatosságodon belül. A megállás azonban nem az elme leállítását jelenti, mint ahogy azt eddig feltételezted. A spirituális tanítások egy része ugyanis a megállást az elme (legtöbbször különböző gyakorlatokkal kikényszerített) üressé válásával teszi egyenlő értékűvé. Természetesen az elme leállása is bekövetkezik, de azt nem te kényszeríted ki különböző spirituális gyakorlatokkal, hanem az a tudatosság súlypont eltolódásának a következménye lesz benned.

Hogyan is történik meg egy ilyen súlypont eltolódás?

Ezt nem tudod akarattal kierőszakolni, semmiféle gyakorlattal, erőfeszítéssel el nem érheted. Ez egy olyan tapasztalat, amely egyszerűen csak megtörténik veled. Ekkor tapasztalsz meg valamit az Éberség mélyebb dimenzióiból.

Ez azonban nem egy olyan dolog, amit csak a kiválasztottakkal történhet meg. Szinte minden ember, így te is megtapasztaltad ezt már néhányszor az életed során,

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

mivel azonban nem voltál elég éber, ezért nem is tudtad, hogy mi történik veled.

A súlypont áttolódás pillanatában az elméd tevékenysége leáll, megjelenik az Éberség. Egy tér keletkezik benned, megjelenik a Látás képessége és te, mintegy tanúként figyeled meg a veled és a körülötted történő dolgokat.

Ekkor, mintegy villanófényben Látod és felismered lényed eredeti valóságát, azt, hogy te nem az illuzórikus kis én, hanem a formamentes tudat vagy.

Ez a felismerés pedig nem az elme elemző működése révén jön létre, hanem, a belső csend által inspirált felismerésekből. Ezek a felismerések leginkább a látáshoz hasonlíthatóak (több spirituális tanítás ezért is nevezi az ilyen embereket látónak) és relevanciaszerűen hatnak.

A Látás pillanatai, amelyek azonban az Éberség hiánya és az elme újrainduló tevékenysége miatt csak igen rövid ideig tartanak.

Ez a Látás hozza el számodra azt a tapasztalatot, hogy a megállás nem más, mint az az elme inaktív pillanata, a gondolatok közötti csend. Ebben a csendben tapasztalod meg a forma nélküli tudatosságot, ekkor ismered fel, hogy te tulajdonképpen ez a gondolatok nélküli Jelenlét vagy.

A Látás pillanataiban felismered az elme tevékenységét és így nem követed azt tovább. Felismered azt az egyszerűényt, hogy az elme működésével nem tudsz túljutni az elmén.

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

Az Éberség mélyebb dimenzióinak, a Látásnak az életedben való megtapasztalásával felismered azt is, hogy te teljesen független vagy az elmétől, csak a tanúja vagy mindannak, ami körülötted és benned történik.

Ha megszűnik az elmével való azonosulásod, azonnal megtapasztalod ezt a tényt. Ezért el kell távolodnod az elmétől és meg kell maradnod a szemtanú helyzetében Ez a tértudatosság állapota, amelyben tisztán felragyog Tudat fénye, a Jelenlét.

A Látás képessége

A Látás pillanatai ugyan ritkán adódnak egy ember életében, de mindenki számára elérhetőek, aki tud róluk, éber és odafigyel rájuk.

Az Éberséged szintje dönti el tehát azt, hogy egy ilyen tapasztalat valódi fordulópontot jelent-e az életedben, vagy pedig a Látás elhomályosul, és te újra elalszol és álmodod tovább a személyes történetedet.

A Látás képességét azonban nem szerezheted meg, nem gyakorolhatod be, nem teheted azt a spirituális egód legszebb ékkövévé.

A Látás képessége ugyanis már most is a rendelkezésedre áll, hiszen az az eredeti lényeddel azonos. Ennek a ténynek a felismerését azonban jelenleg sűrű gondolatfelhők homályosítják el benned, amelyek lehetetlenné teszik számodra, hogy tisztán láss.

Frank M. Wanderer: Az éberség tüze

Van azonban egy jó hírem is a számodra, megmondhatom neked, hogy hogyan tudod szétoszlatni a homályos ködöt, ezeket a gondolatfelhőket, hogyan tudod az Éberség mélyebb dimenzióit szabaddá tenni magadban.

A továbbiakban megnézzük, hogy mi tehetsz azért, hogy az Éberség mélyebb dimenzióit megtapasztalhasd magadban.

Meditálj!

A cselekvő meditáció

Az illuzórikus éneddel azonosulva jelenlegi elkülönült tudatállapotodban nincs jelen az életedben a tértudatosság, így nem vagy képes megélni a formamentes Tudatot. Te azonban sokat olvastál már erről a témáról és ezért a formán túlit is az egód hatókörébe szeretnéd hozni, hogy azzal állandósítsd az egót.

Azt olvastad valahol, vagy azt mondta neked valaki, hogy erre a legjobb módszer a meditáció, ezért időt és fáradságot nem kímélve meditálni kezdtl.

Azonban a meditációhoz is úgy közelítesz, mint ahogy a külső világ tárgyaihoz szoktál. Úgy gondolod, hogy a meditáció szintén az elme tevékenysége, összpontosítás valamilyen tárgyra (pl. gyertyaláng), vagy a légzésre, vagy egy mantrára.

A meditációt tehát te csinálod, a te tevékenységed eredményeként jön létre. A cselekvő meditációval el akarod érni az elme egy emelkedett állapotát, amely majd boldogsággal tölt el és elhozza számodra a beteljesülést, a megvilágosodást.

Egóként, elkülönült énként kezdesz el tehát meditálni, kezded el gyakorolni a meditációt. Erőfeszítéssel, összpontosítással akarod lecsendesíteni az elmét.