



K E R Y E R V I N

A TUDATOSSÁG KÉZIKÖNYVE

ÚTIKALAUZ ÖNMAGADHOZ S VILÁGODHOZ

"Kery Ervin barátom legújabb könyvében olvasmányosan ír a megvilágosodás csúcserőlményéről: a tudat tudatosságáról.

Egyszerűen alkalmazható módszerekkel mutatja meg azt, hogy léphetünk túl a kényszeres gondolkodáson, félelmeinken, szorongásainkon, s hogyan tudunk a mindennapokban stresszmentesen, boldogan és tudatosan élni."

~(Frank M. Wanderer, Ph.D., tudatkutató-író)



A TARTALOMBÓL:

* Elképzeléseink felülírják a valóságot * Az egó: a fejünkben irányító kis én * Hiedelmeink bővölete * Miként léphetsz túl a félelmeiden ? * Mindörökké most van: a múlt emlék, a jövő elképzelés * Típek és trükkök a

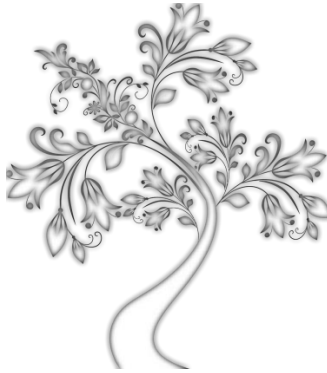
gyors testi és lelki ellazuláshoz * A személyiség álarcát öltő tudatosság * A tudat tudomása * A világ a szellem szemein keresztül..



9 789631 259537 >

Kery Ervin:

A TUDATOSSÁG KÉZIKÖNYVE



*Útikalauz önmagadhoz és
világodhoz..*

Minden jog fenntartva.

(Nos, nem minden..

*Szabadon megoszthatsz belőle cikkeket az interneten, viszont kérek,
hogy tüntetessed fel a cikkek forrását.)*

Copyright © Kery Ervin, 2016
www.kery.org

ISBN (HU): 978-963-12-5953-7
ISBN-13 (US): 978-1539198994
ISBN-10 (US): 1539198995

Kiadó: Kery.org

Borítókép: <http://bit.ly/1suebA6>

Grafikák: <http://bit.ly/1ZraR30>

goo.gl/B7Vhi

Nyomda: MNA Group, Budapest

V.EP-RC4-F

TARTALOM

ELŐSZÓ.....	11
Ki vagyok “én”?	15
Zuhanás a semmi-ségbe.....	17
Hogyan használd jól ezt a könyvet?	19
BEVEZETŐ.....	21
Tudatállapotaink hullámvasútján.....	21
Elképzeléseink kábulatában.....	27
A Létezés Alapja	30
Az elme világában.....	34
Hogyan írják felül elképzeléseink a valóságot?	39
EGO	43
Nem tudsz nem gondolkodni (A gondolatok folyamatosan pörögnek benned!)	45
Az oroszlán fogsága	52
Alapvetően tudattalanul működünk.....	54

A tudattalanság forrása (avagy Hogyan fejlődik ki a személyiség?)	57
Hitrendszer hipnózisa	77
Nem az élettörténeted vagy.....	81
Az egó nem „valaki”, hanem csak egy irányító funkció	88
Nem kell harcolni az egóval (Inkább érdemes elfogadni létezőnek!)	91
ISMERD MEG ÖNMAGAD!	95
Egymondatos kulcsok.....	97
A megfoghatatlan tér és a rejtélyes figyelem (avagy A "Semmi"-ség nagy titka..).....	100
A csend és a tér tudomása.....	105
A címkézésektől mentesség csodája.....	109
A jelen pillanat örökkévalósága	116
Költözz vissza a testedbe!.....	124
Tanulj meg ellazulni.....	126

Oszd meg a figyelmedet a belső és külső világod között..... 128

A figyelem Te vagy..... 129

Amire figyelsz, az van számodra! (Amire figyelsz, az erősödik, amire nem, az elsorvad) 132

AZ ÉLŐ TUDATOSSÁG 135

Három alapvető tudati állapot (A hétköznapi, az önmagáról tudó, s a „Minden”-ség)..... 137

Az emberi szellem felismerése és tudása..... 143

Megbocsátás (Ne cipeld magadon a múlt terheit!). 146

A hála (Kitörés az egó börtönéből)..... 152

Szeretet: az egyetlen valódi érzelem..... 155

Létezem. Élek..... 165

A lékezés öröme 170

Hogyan világosodj meg és élj boldogan?..... 174

Trükkök a testi-lelki ellazuláshoz 175

Meditáció: az éber figyelem gyakorlata..... 181

Ugorj fejest a tudatosságba!.....	184
A kreativitás receptje (Hogyan ápolgasd és gondozgasd a tudatosságod palántáit?).....	194
A létezés kalandja.....	200
ÉLET. ITT ÉS MOST.....	205
Bátorság..(Merj létezni!)	207
A nemtudás bölcsessége. (A közvetlen tapasztalat és az intuíció)	214
Szabad akarat (Netán tudattalan bábuként rángatnak?).....	218
Szabadság.....	229
Radikálisan őszintén	232
Nem társadalmi termék vagy, hanem a világ gyümölcse	235
A földi életről, a Földről, környezetünkről	238
Az életről s a halálról.....	247
A világ a szellem szemein át.....	253
AZ ÉLET JÁTÉKA	283

Én és mi (Társadalmi kapcsolataink)	318
Az életed hajójának kormányosa	323
A misztikus tapasztalat.....	339
KÉRDÉSEK? VÁLASZOK.....	341
Hála	375
Kapcsolat	375
Megjelent könyveink	377

ELŐSZÓ

*V*ajon miért gondolkodunk úgy, ahogy gondolkodunk? Vajon miért érezzük azokat az érzelmeket, amelyeket érzünk? S vajon miért cselekszünk a legtöbbször gépiesen, tudattalanul?

A legbölcsebb belátnunk, hogy elveszünk a gondolatainkban, teljesen belemerülünk a kényszeres gondolkodásba. Fejünkben egy hang, egy morcos tábornok duruzsol vagy kiabál, kritizál, moralizál, diktál: belső párbeszédet folytatunk önmagunkkal.

Összerogyunk az elménkben kavargó gondolatok súlya alatt: „Vajon mi lesz holnap? Mi lesz majd velem? Mi lett volna, ha a múltban másképp teszem ezt, vagy azt?”

Amikor a múltunk koncain rágódunk vagy a jövőről álmodozunk, nem élünk a testünkben. Nem tudunk önmagunkról, nem vagyunk itt és most, ahol vagyunk. Nem élünk az életben, abban ami éppen most bontakozik ki, most van, hanem a múltban vagy a jövőben csatangolunk.

S ahogy ezek az elmébe veszett, ködös pillanatok egyre gyakoribbá válnak, fokozatosan "elborul a tudatosságunk", "lassan megbolondulunk".

Gondoltál valaha is arra, hogy mit jelent "megőrülni", "megbolondulni"? Semmi mást, mint azt, hogy:

*a valóban létező valóságot elutasítani,
helyette az elme elképzeléseit hinni
valódinak.*

*Megőrülsz, ha a fejedben élsz, s nem a
valóságban.*

Fejünkben folyamatosan csacsog a kis én, a hangjától szabadulni nem tudunk.

Csak úgy záporoznak ránk az elvárások: kultúránk hangja diktálja, hogy mit gondolhatunk, hogyan kell éreznünk és mit cselekedhetünk.

Álarcokat, maszkokat készítünk, s eljátszuk mindennapi szerepeinket: a menőt, az okosat, az apát, az anyát, a szeretőt, a keményen dolgozó kisembert vagy a mindent kontrollálni vágyó vezért.

Van, amiket kíváncsún tartasz magadban.

Ezekből a tulajdonságokból maszkot faragsz önmagadnak, s ezt mutatod fel álarcként: „Nézd, ez vagyok én. Ilyennek mutatom magam. Ilyennek láss engem!”

Amit gyűlöletesnek találsz önmagadban, azt elfojtod, letuszkolod a tudattalanba. A mélyben pedig fortyognak az elfojtott tudattalan tartalmak: ösztöneid, az árnyék-személyiséged s a mély társadalmi programozásaid. Fortyognak nagy erőkkal s csak arra várnak, hogy te összeroppanj, hogy ekkor vulkánként felszínre törnek.

Felülről a társadalmi elvárások nyilai záporoznak, alulról pedig az ösztöneink, elfojtott késztetéseink és társadalmi programjaink támadnak.

Mindeközben mi jól kell érezzük magunkat. Persze, hogy stresszesek vagyunk, szorongók és boldogtalanok.

Összezsugorodott „kis én”-ként, bőrbe zárt egóként fogjuk föl önmagunkat, s így szünet nélkül gondolkodunk, mert *kell*, mert *fontos*. (Vajon *tényleg* szükségszerű?)

Minden gondolatunk magának követeli a figyelmünket, mindegyik ezt mondja: „Én nagyon fontos gondolat vagyok!”.

Annyira hisztérikusan követeli, hogy nekünk nincs mit tenni: *öntudatlanul is gondolkodnunk kell.*

Forgatókönyveket írunk, stratégiázunk, akarunk, harcolunk, védekezünk és támadunk – ez az ego, könnyen megtapasztalható.

Van benned egy rejtélyes valami. Egy önmagadról való tudomás.

Az a tudomás, amely tudja magáról, hogy van, aki tudja benned azt, hogy „vagyok”. Életed során tested sejtjei már számos alkalommal lecserélődtek, tested többször is teljesen megújult, gondolataid és érzelmeid is megváltoztak, de mégis.. mégis..

van benned valami örök, ami soha, de soha sem változott: a tudatosság, aki tudja önmagáról, hogy itt és most létezik, van.

Nehéz körbeírni fogalmakkal, de könnyen megtapasztalható.

Ha megtanulunk testileg és lelkileg ellazulni, a gondolataink áramlatát megfékezni, a figyelmünket befelé irányítani -önmagunkra, tudatos „Én”-ünkre- akkor könnyedén

megtapasztalhatjuk. A kulcs ez: *könnyedén, spontánul, természetesen megtapasztalható.*

Ez a mi lelkünk, emberi szellemünk, ez a tudatosság – bármilyen néven is nevezzük.

Erről a tudatosságról szól ez a gyakorlatias, „segíts-magadon” típusú könyv.

Útikalauz önmagadhoz és a világodhoz.

KI VAGYOK “ÉN”?

*V*agyok.

Ha címkéket kellene ragasztanom magamra, amik arról árulkodnak, hogy mivel is foglalkozom szívesen, akkor talán ezekkel lehetne engem megcímkézni:

Kery Ervin, tudatkutató, író, mindfulness oktató. Mind ugyanazt jelenti: a tudattal foglalkozom.

Tudatkutatóóó???

Nos, ne gondold kormányzati pénzekben működő nagy laboratóriumokra, s benne fehér köpenyben rohángáló szakállas tudósokra, akik szigorú, átható tekintettel rád néznek, s azt gondolják

magukban: „ismerem őt, ilyen..”, mert a tudat kutatása nem így történik. Egyszerűen nem így vizsgálándó.

A tudat benned van, de nem megfogható, mércékkel nem mérhető másokon, külső kísérleti alanyokon, hanem önmagadban kell megtapasztalnod. Mivel benned lakozik, ezért közvetlenül, minden segédeszköz nélkül megtapasztalhatod, ha a figyelmedet ráirányítod.

Erről szól a tudat kutatása: hogy megfigyeljük önmagunkat, mindazt, ami a tudat terében fölbukkan és tudomásunk van róla.

Már kisgyerekkorom óta lenyűgöznek az emberi létezés nagy titkai: kik vagyunk, mik vagyunk, miért vagyunk, mi dolgunk ebben a világban? S főként: mi az a rejtélyes emberi szellem, ami bennünk él, gondolkodik, tud és érez?

Szenvedélyesen kerestem, kutattam valódi éneket, szerepeken túli önmagammat.

Aztán föladtam a fölöslegesnek tűnő keresést és teljesen az anyagi világ felé fordultam. Belemerültem egy világváros zavaros mindennapjaiba..

ZUHANÁS A SEMMI-SÉGBE

Egy átlagos nagyvárosi élet mindennapjait éltem, rengeteg stresszel, fülzúgással, teljesítési vágygal, egóval, *akarom*-mal.

Aztán amikor már elég sok örültséget elműveltem, akkor egy gyönyörű szép napon teljesen összeomlott a gondosan összefércelt életem. Minden, ami számomra fontos volt, semmivé vált: összeomlott..

Hatalmas tragédiaként éltem ezt meg. Összetörtem, harcoltam, ellenálltam, s végül - amikor már az ellenállásom teljesen értelmetlenné vált, s semmi mást nem veszíthettem, csak az életemet- akkor összeomlott minden azonosulásom, identitásom:

„Ez voltam, s most senki vagyok!”

Minden, ami fontos volt számomra, hatalmas robajjal összedőlt:

„Senki és semmi vagyok.”

Ebben a pillanatban villámcsapásként ért, s letaglózott a mély felismerés: *én mégis vagyok..*

.. s belezuhantam a Semmi-ségbe.

Abba az *ürességbe*, ami vagyok – egy élő, megfoghatatlan, térszerű tudatosságba, ami bennem tudja és érzi, hogy „*én vagyok*”.

Nyugodtan pihentem a testemben. Élő szellemként fürkésztem a világomat – s ez csodálatos érzéssel töltötte be lényemet..

Egy ideig élveztem ezt a mennyei tudatállapotot, majd nemsokára visszatért az egó, a sok gondolat s elképzelés, s vele együtt a sok gond.

*A tudatosság nektárját megkóstolhattam,
majd kiűzettem a Paradicsomból.
Visszapottyantam a megszokott,
hétköznapi rossz érzéseimbe – a saját
poklomba.*

Aztán lehetőségem nyílt arra, hogy egy időre elvonuljak a világtól, hogy a tudatot kutassam.

Lazítottam, koncentráltam, rózsákat bámultam fogalmak nélkül, légzésre figyeltem, éberséget gyakoroltam.. számos technikát kipróbáltam – a sóvárgás hajtott, űzött, hogy mihamarább megtaláljam az utat *oda, vissza*.. Kísérleteztem, s amelyik módszert működőnek találtam, azt megtartottam, a későbbiekben ezekből állt össze az a mindfulness-módszer, aminek elemeit ebben a könyvben bemutatom.

A tudat birodalmában való kalandozásokból születtek meg az első cikkek a honlapomon (www.kery.org), később pedig könyvek formájában is napvilágot láttak – így osztottam meg a tapasztalataimat.

Most ismét itt vagyok és átnyújtom neked egy új könyv formájában mindazt a sok felismerést, amit az utóbbi időben a tudat kutatásával nyertem.

HOGYAN HASZNÁLD JÓL EZT A KÖNYVET?

Talán segít, ha az alaposabb olvasás előtt *spontánul átlapozod ezt a könyvet*. Beleolvasol itt-ott, amott, ahol kedved tartja, így fogalmat alkothatsz arról, hogy miről is szól. Talán érdekes lehet számodra, hogy beleolvass a „Kérdések-válaszok” fejezetbe, hogy mélyebb vizekben is csobbanj egyet. A lényeg az, hogy *alapos olvasás előtt mártózz meg a könyv szellemiségében..*

Ez a könyv nem feltétlenül "logikusan", "bal agyféltekésen" íródott, hanem spontánul, intuitíven. Ami annyit tesz, hogy figyelmem fókuszában csak egy "valami" áll, a tudatosság, ezt körbejárom, megnézem különböző

szemszögekből, s a látottakat, megtapasztalt nézőpontokat formába öntöm, megfogalmazom és leírom.. spontánul, képszerűen, intuítíven. Mint ahogy a festő fest: itt, ott, amott egy ecsetvonás, egy folt, egy körbeírása a tapasztalatnak – majd valami kikerekedik belőle. Így lesz belőle festmény – egy egységes egész mű.

Ilyen „festmény” ez a könyv is. Körbejárom a tudatosságot, s amit látok, azt lefestem egységes képként, egy kerek egészként.

Talán gyakran ismételek egyes állításokat. Ezek lényegesek a teljesség szempontjából, ezért érdemes őket mélyen felfogni, megérteni.

Hogy a legnagyobb hatékonysággal használhasd ezt a könyvet, kérlek, hogy olvasd lassan. Egyszerre csak egy-egy mondatot, bekezdést olvass el, majd hagyd egy kis időt arra, hogy a sorokat megértsd. Hagyd, hogy mélyen megértsd azt, amiről beszélek, s

nézz oda, ahová mutatok.

Ekkor nemcsak intellektuálisan érted meg azt, amiről beszélek, hanem élőként meg is tapasztalod: „Heuréka! Igen, ez így van! Tudom és érzem, hogy mindez igaz!”.

Olvasd tehát lassan a könyvet s hagyd, hogy a sorok értelmét megtapasztald!

BEVEZETŐ

TUDATÁLLAPOTAINK HULLÁMVASÚTJÁN

A hétköznapiakban a sűrűn váltakozó gondolataink és érzelmeink hullámvasútján száguldunk.

Olykor a harag és félelem zsugorít össze minket, máskor pedig határtalanul boldogak vagyunk.

A folyamatos gondolkodás, s a gondolatokból fakadó érzelmek, a sok gondolat-gond pedig örülten rángat minket, föl- és alá: egyszer boldogak vagyunk, imádunk élni, máskor meg elesettek, depressziósak, stresszesek vagyunk s gyűlöljük az életet.

Így száguldunk életünk hullámvasútján mindaddig, amíg a vasútnak vége nem szakad – s *a mélybe, a nemlétezésbe zuhanunk.*

(Kész. Ennyi volt.)

Életünk végeztével nem marad más utánunk ezen a Földön, mint egy kő; egy rideg, merev sírkő, amelyen szerepel a ránk forrasztott

nevünk, két időpont, s a dátumokat összekötő jel.

*Ez a születési és elhalálozási dátum közötti
ködőjel az életünk: gondolataink és
érzelmeink kavargó kavalkádja.*

S ha visszatekintünk az életünkre, akkor ezt a zavaros mocsarat világosan meglátjuk:

„Óh, milyen boldog voltam gyermek-koromban. Még nem volt ez a rengeteg nehézség, csalódás és a sok kiábrándulás. Még nem voltam ebben a reménytelen, kilátástalan helyzetben, amiben most vagyok.

Tele vagyok gondokkal, félek a jövőtől. Marcangol a lelkifurdalás a múltam miatt: jobb is lehettem volna, többet is tehettem volna. Bezzeg más..”

Mindenféle változatos és színes tudatállapotokat tapasztalunk meg.

Némelykor rettegünk, mert félelmetes gondolataink támadnak; vagy szenvedünk, ha úgy érezzük, hogy igazságtalanul jártak el velünk. Máskor pedig felhőtlenül boldogak vagyunk, és az élet császárainak véljük magunkat.

Olykor semminek sem látjuk az értelmét. Az élet számunkra egy siralomház, miközben várakozunk a minden szenvedést feloldozó

halálra.

Máskor pedig a magasban szárnyalunk, felhőtlen süt az égen a Nap, a madarak trilláznak.. s minden oly gyönyörű. Boldogak vagyunk, s miénk az egész világ. Szeretjük kedvesünket, gyerekünk mosolyától és csilingelő hangjától majd' elolvadunk.

Ilyenkor nem is értjük, hogy a csudába tudunk *máskor* olyannyira letörtek, depressziósak, szorongók, megkeseredettek és reménytelenül szerencsétlenek lenni – *valami gond lehet velünk!*

Hiszen minden oly gyönyörű! Egy naplemente vagy egy szivárvány látványa lenyűgöző, s az életünk tele van izgalmaival, kalandokkal, kihívásokkal, számtalan apró örömmel és lehetőséggel. *Remek dolog élni – ezt tapasztalod..*

~

Láthatjuk, hogy alapvetően kétféleképpen viszonyulhatunk az élethez.

Van, amikor lesüt rólunk a boldogtalanság, s úgy járunk-kelünk meggörbült háttal, ernyed vállakkal, mint egy megtört, két lábon járó szerencsétlenség. A fejünkben sok-sok súlyos gondolat kavarg; krónikusan aggódunk, bosszankodunk, zsörtölődünk, valamit meg

akarunk változtatni, mert *semmi sem elég jó*.

Harcot üzenünk mindennek s mindenkinek, s nagyra nyílt bociszemekkel csodálkozunk, hogy a harcainkban fájó sebeket szerzünk, s félholtan kerülünk ki belőlük. Ezernyi sebből vérzünk, testünk és lelkünk meggyötört.

Legszívesebben az elmúlást választanánk, ha nem lenne olyan félelmetes számunkra a halál, *annak a felfoghatatlansága, hogy „többé már nem létezünk”*. Végtelenül rémisztő és félelmetes az, hogy egyszer csak végleg megszűnünk..

Nos, érezheted így is magad.

Lehet ez az uralkodó, domináns tudatállapotod..

Máskor pedig ellazult és könnyed vagy, természetes, derűs és humoros. Nyitott, befogadó, kedves és úgy egyáltalán: *szeretni való*. Nem törsz össze az élet tragédiáitól, nem hullsz szét menthetetlenül, hanem erőt gyűjtesz és előlről kezdel mindet. *Semmi sem nehéz*, minden magától értetődő, mert minden kihívás magában rejtí és megmutatja a megoldását.

Akinek *könnyű* az élete, megtalálja azt, amivel szívesen foglalkozik, örömmel tesz-vesz, s *szívből-lélekből örül mindennek*. Szívből-lélekből örül az életnek.

Társaságban pillanatok alatt felvillanyozza a

légkört, mindenkinek jó hangulatot kölcsönöz, s amint továbbáll, sokan megérik a hiányát.

~

Sokszor zavaros gondolatainkban élünk, a múlton rágódunk s a jövőért aggódunk, miközben nem vagyunk ott, ahol valójában vagyunk.

Úgy tűnik, hogy nem a testünkben élünk, hanem csak a fejünkben, ahol egy *kis én* -irányító hang formájában- diktál nekünk.

Nem tartózkodunk a jelenben, nem vagyunk *itt és most* önmagunk tudatában, hanem a múltban vagy a jövőben kalandozunk. Ilyenkor nem merünk semmit sem tenni, mert a múlt kudarcai kísértenek vagy félünk a jövőtől, annak az elképzelt következményeitől.

A fejünkben élünk, s az éppen most kibontakozó valóságot megtagadjuk.

Ezért zavarosak, ellentmondásosak a tetteink: egyszer cselekszünk valamit egy ügy érdekében, máskor pedig földig leromboljuk mindazt, amit előzőleg tettünk.

Úgy járunk el, mint az a kertész, aki ma elültet egy palántát, s holnap pedig kirángatja a földből, hogy megvizsgálja: vajon meggyökeresedett-e már a palántája?

Természetesen, hogy *így soha* sem gyökeresedik meg a palánta, s a kertész bármennyit is lót-fut, tesz-vesz, szorgoskodik elmélkedve.. *csak nem terem gyümölcs.*

A derűs ember nem a múlt kudarcaiba merül bele, hogy ezzel a jelen pillanatot s a lehetséges jövőt is megmérgezze, hanem figyelme *csakis* a jelenre fókuszál. Tudja, hogy az egyetlen „idő”, ami valójában létezik, az a *most* pillanata.

Minden, ami van, az most van.

Nyitottan szemlélődik, nyugodtan és tisztán látja mindazt, ami körülötte van, tudomásul veszi, s él a kínálkozó lehetőségekkel. Nem problémákat lát, hanem kihívásokként értékeli az előtte tornyosuló nehézségeket:

„Itt van ez a váratlan esemény, ami előttem akadályként tornyosul. Lehetséges, hogy tudattalanul ismétlek egy-egy megrögzött viselkedési mintát, s ezért mindig újra létrehozom ugyanazt a problémát, ugyanazt a kihívást?

Lehet, hogy kell találnom *egy új* megoldást, ami mindenki számára megfelelő.

De lehet, hogy ki kell kerülnöm az akadályt, s folytatnom kell az utamat arra, amerre visz. Akárcsak egy könnyedén, magától áramló hegyi patak.”

Megkérdőjelezi mindazt, ami dogmaként kering körülötte, s nem hajlandó vakon elhinni semmit. Nyitott az életre, s kíváncsian veti magát bele az élet játékaiba.

Értékeli a jelen pillanat szépségeit: egy mosolyt, egy baráti társalgást, s erőt gyűjt a naplementéből.

Ha éppen tennie kell valamit, akkor azt teljes odafigyeléssel, szívéből teszi, s élvezi mindazt, amit tesz.

*Nem az úticélhoz érkezés a lényeg számára,
hanem maga az utazás. Szívből él,
tudatosan.*

ELKÉPZELÉSEINK KÁBULATÁBAN

Régi idők adomái jelzik, hogy szellemünk nyughatatlan, mert folyamatosan özőnlenek bennünk a gondolatok.

”**A** tanítvány feldúlt állapotban rohan a mesteréhez és így kiabál:
–Mester, mester, a szellemem oly nyughatatlan! Segíts nekem!
–Hol a szellemed? Keresd meg! S amint megtalálod, meg is nyugszik!

Túl sok információ kering a fejünkben, túl sok elképzelést, hiedelmet teszünk magunkévá megrágtatlanul, megemésztetlenül.

S amit vakon elhiszünk, az tudattalan programmá válik bennünk: meghatározza gondolatainkat, érzelmeinket, s tetteinket.

Csodálkozunk, hogy miért vagyunk szerencsétlenek, boldogtalanok és kiégettek, s hogy miért nem szeretünk élni igazából.

Megrögzött hiedelmeink átszínezik a világunkat. Nem azt látjuk, ami van, hanem azt, amit látni vélünk.

Van, aki egy színes, lehetőségekben és kalandokban gazdag világot lát maga körül, más pedig börtönben érzi magát itt, ezen a Földön.

Ha valaki krónikusan retteg a nélkülözéstől, akkor öntudatlanul is olyan helyzeteket generál, amelyek még súlyosabb anyagi nehézségekbe sodorják őt. Fél, hogy pénz nélkül marad, ezért nem fizeti be a számláit, aminek következménye még nagyobb pénzügyi kudarc: nemcsak a számlaösszeget, hanem a ráterhelt késedelmi kamatokat is ki kell fizetnie.

mikor elmerülünk a fejünkben kavargó mentális képekben, akkor nem vagyunk jelen abban a valóságban, ahol valójában vagyunk. A fejünkben élünk, egyfajta álomszerű állapotban, ahol az elképzeléseink felül írják a valóságot.

Krónikusan kábának, álmosnak érezzük magunkat, s belefeledkezünk az elménk gyártotta ítélezésekbe s feltételezésekbe – *olyan, mintha álmainkban szundikálnánk.*

Az elme képei álomszerűen felülírják a valóságot: az elme álmaiban szundikálunk.

Ezek a kába pillanatok egyre gyakoribbá válnak, ahogy egyre több hiedelmet és elképzelést ültetünk el a fejünkben, míg végül több lesz a fejünkben kábán töltött időszak, mint a világos, éber és józan pillanat. *Befeledkezünk a (rém)álmainkba s megtagadjuk az életet.*

Ahogy így beleveszünk az életünk filmjébe, egyre kevésbé leszünk tudatosak önmagunkról és környezetünkről. A belső filmünk főszereplőivé válunk, ahol ösztöneink és hiedelmeink programjai döntenek helyettünk. *A saját magunk alkotta álmvilágba süllyedünk..*

A LÉTEZÉS ALAPJA

*V*an benned valami, ami mindenek alapja.

Ez a valami tudományok, vallások és spirituális áramlatok rejtélyes főszereplője:

Ez a benned rejtőző tudatosság.

Nevezhetjük emberi értelemnek, léleknek, szellemnek vagy akár isteni lélekszikrának is – nem a megnevezése a fontos.

Ez az, ami soha nem változik az életed során, hanem mindig állandó marad. Ez a *létezésed tudomása*, a „*vagyok*” kristálytisztá érzete.

A tested sejtjei már többszörösen lecserélődtek eddigi életed során, a gondolataid és érzelmeid is változtak ez idő alatt, de egyvalami ugyanúgy változatlan maradt: *az a tudatosság, amely tudja és érzi önmagáról, hogy létezik és tud.*

Az a tudomás, amely a gondolataidról és érzelmeidről tud, s ahová az önmagadról és a világról alkotott mentális kép kivetítődik.

Születésedtől kezdve halálodig egyetlen állandó, változatlan „valami” van benned: ez a tudatosság. Az a tudatosság, amely most a