





**Kery Ervin**

# **Éber tudatosság**



**Ugorj fejest önmagadba!**

*Minden jog fenntartva.*

Kivétel az interneten cikkek formájában való terjesztést, a cikk forrásának feltüntetésével.

Szerzői kiadás.

Copyright (c) Kery Ervin, 2015

Kiadó:



**[www.kery.org](http://www.kery.org)**

ISBN (HU): 978-963-12-1547-2

ISBN-13 (US): 978-1507562574

ISBN-10 (US): 1507562578

Borító: [www.psdgraphics.com](http://www.psdgraphics.com), Purple spirals

Grafikák: <http://bit.ly/1EnEY1j> ,

<http://bit.ly/17ZUANR>

Nyomda: MNA Group Kft, Budapest

R.09.

Szenvedéseink jelentős része abból származik, hogy teljesen beleveszünk a fejünkben kavargó gondolat-örvényekbe és a szívünkben dúló érzelem-viharokba. A gondolatok és az érzelmek áradata leteper minket.

Stresszesek és boldogtalanok vagyunk.

Az éber tudatosság állapotában nyugodt, és békés fürkészői vagyunk mindannak, ami bennünk és a világban történik, de nem veszünk el bennük. Látjuk, tudomásul vesszük őket, s ahogy felbukkannak, úgy tova is tűnnek – nem tapadunk hozzájuk.

Ekkor nem szenvedünk. Boldogak vagyunk. Kreatívak vagyunk. Az élet áramlatában élünk. Élünk, igazán élünk!

*„A tudat rejtelsei”* és *„A tudat ébredése”* c. könyvek után a szerző újabb könyve egy gyakorlati útmutató:

HOGYAN ÉLJÜNK ÉBER TUDATOSSÁGBAN?



# TARTALOM

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| „AZ ÉN TÖRTÉNETEM” VÉGE.....                     | 10 |
| Bevezetés.....                                   | 12 |
| Miként omlott össze az életem?.....              | 15 |
| Zuhanás a semmi-ségbe.....                       | 16 |
| CSOBBANJUNK A MÉLYVIZBE!.....                    | 22 |
| Belekábultunk életünk filmjébe.....              | 24 |
| .. és elfelejtettünk élni!.....                  | 26 |
| Légy életed filmjének nézője!.....               | 28 |
| A HÉTKÖZNAPI ÉLET VIHARAIBAN .....               | 32 |
| Mindenki félelmekben él.....                     | 34 |
| A gyógyulás útján: szembenézni a félelemmel..... | 36 |
| Ki vagy mi fél bennünk? .....                    | 39 |
| A nagy felismerések.....                         | 43 |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Az üres laptól a telefírkáltig.....                | 45 |
| Szenvedéseink .....                                | 47 |
| Az elme hamvaiból lép színre a tudatosság .....    | 49 |
| A gondolatok vége. A gond vége .....               | 50 |
| A SZEMLÉLŐDŐ TUDATOSSÁG .....                      | 52 |
| A tested él, de szellemed az időben csatangol..... | 54 |
| Csak egy pohár víz.....                            | 55 |
| Lakd be újra a tested.....                         | 60 |
| Az egyetlen valóság most van – öleld magadhoz!     | 63 |
| A békés szemlélődés gyakorlata.....                | 69 |
| Buddha virága.....                                 | 70 |
| Otthoni békés szemlélődés .....                    | 71 |
| Sétálva szemlélődés .....                          | 72 |
| Tudatos tett .....                                 | 73 |
| Éberség.....                                       | 73 |
| Csak a végtelen most van .....                     | 76 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| A jelen pillanat teljességének a befogadása ..... | 79  |
| Ne ítélkezz! .....                                | 82  |
| A TUDAT TERÉNEK FELFEDEZÉSE.....                  | 88  |
| Semmi vagy valami?.....                           | 90  |
| Amire figyelsz, az vagy .....                     | 92  |
| A megnyilvánulatlanok megfigyelése .....          | 93  |
| Figyeld a teret! .....                            | 93  |
| Nincs zene csend nélkül .....                     | 95  |
| A csend zenéje .....                              | 98  |
| Hazaérkeztél .....                                | 101 |
| A tiszta tudatosság gyakorlata .....              | 103 |
| Az “Én vagyok” felfedezése.....                   | 105 |
| Mi van a “vagyok”-on túl s azt megelőzően? .....  | 108 |
| Kérdések és válaszok.....                         | 111 |
| UGORJ FEJEST A VILÁGBA! .....                     | 122 |
| Tudatos élet .....                                | 124 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Tested.....                                      | 124 |
| Szex.....                                        | 124 |
| Érzelmek.....                                    | 125 |
| Tudatos kapcsolatok.....                         | 126 |
| Kreativitás: tenni és nem tenni .....            | 130 |
| Tégy! .....                                      | 134 |
| Légy! .....                                      | 136 |
| Légy, tégy, légy, tégy!.....                     | 137 |
| Az életcélod - a te ajándékod az emberiségnek .. | 139 |
| Páratlan és egyedi vagy.....                     | 139 |
| Mit is akarsz valójában? .....                   | 141 |
| Élj szívből! .....                               | 143 |
| .. és ne fejből!.....                            | 143 |
| Alkoss és pihenj meg önmagadban!.....            | 146 |
| Légy hálás!.....                                 | 147 |
| Áramolj az élettel! .....                        | 149 |

# **„AZ ÉN TÖRTÉNETEM” VÉGE..**



Avagy mi az a rejtélyes tudatosság? Miként omlott össze az életem és hogyan zuhantam a semmi-ségbe?



## *Bevezetés*

Van benned egy rejtélyes valami:

*A tudatosság.*

Nevezheted léleknek, emberi szellemnek, valódi önmagadnak, önvalódnak.

Ez a tudatosság néz ki a szemeiden át, olvassa ezeket a sorokat és megérti az értelmüket.

Kérlek, most fordítsd befelé a figyelmedet és keresd meg:

*Ki vagy mi az, ami a szemeiden keresztül éppen most ezeket a sorokat olvassa?*

*Ki az, aki a gondolataidról tud, és az érzelmeidet érzi?*

*Ki vagy te valójában?*

A tudat, tudatosság a XXI. század legnagyobb tudományos és spirituális rejtélye.

Erről szól a kvantumfizika, az avantgárdé pszichológia, mindfulness néven kitűnő orvosi terápiás módszer, s a keleti vallások zömében is ő a főszereplő.

Erről szól ez a könyv is.

Gyakorlati útmutató önvalódhoz, az éber tudatossághoz.

Ha a társadalmi szerepeiden túli valódi önmagad keresed, ne keresd tovább. Eddig is benned volt, továbbra is benned van és lesz – fedezd fel az önvalódat! A lelked, emberi szellemed életed során mindvégig veled volt. A tested sejteji folyamatosan lecserélődtek, a gondolataid is sokat változtak, az érzelmeid mélysége is megváltozott az idők során. Csupán a benned levő tudatosság nem változott: mindvégig ugyanaz maradt. Ugyanaz az „Én vagyok” él a testedben kisgyerekként, kamaszként, felnőttként és idősként.

*Emberi lényként különösen működünk:* bár mindig csak „most” van, a jelen pillanata létezik, mégis többnyire a múltban csatangol az emlékezetünk vagy álmodozva a jövőt tervezgeti. Látszólag ég a lámpás a testünkben, de mi nem vagyunk otthon. A sok-sok gondolat és érzélem elragad minket és teljesen belekábulunk a gondolatok-érzelmek örvényébe. S ezek a gondolatba-érzelembe kábulások kezdetben rövidebb időtartamúak, de minden alkalommal egyre hosszabb és hosszabb időre történnek meg, mígnem több lesz a kába időszak az életünkben, mint a jelen pillanatban éber tudatossággal töltött időszak.

A valóságot sem úgy látjuk, ahogy az valójában van. *Gondolataink és érzelmeink színes szemüvegén keresztül szemléljük önmagunkat és a világot* – egy teljesen egyedi világot teremtünk: ahol én „jobb”, „szébb”,

„okosabb”, „gazdagabb”, „vallásosabb”, vagy éppen „szerencsétlenebb” vagyok, mint te. A rózsza csak egy átlagos, unalmas rózsza, egy fogalom, s ezért képtelenek vagyunk meglátni annak páratlan szépségét. A „hívő” kardot ragad, hogy elpusztítsa a „nem-hívőt” vagy „másban hívőt”, a politikus háborút hirdet a hitrendszerének megvédésére. Viszályok, háborúk, vér és szenvedés – mélyen belekerültünk a gondolataink és érzelmeink mocsarába. Az emberi elme kóros túlműködése mára egy valódi problémává vált: egy évszázad alatt 170 millió halott, a pusztuló Föld mind erre hívják fel a figyelmet.

Az emberiség közös érdeke, hogy mihamarább túllépjünk a kóros elme- és ego-burjánzásokon, transzcendáljuk a gondolatot. Ennek útja az éber tudatosság: amikor nem rabszolgái, hanem megfigyelői vagyunk a gondolatainknak és érzelmeinknek.

Az elme- uralta világunk hangos-ricsajos, sivár, unalmas, kiégett, kimerült, stresszes és ideges – folyamatosan a bennünk levő programozott „kis én” elvárásainak, ítélkezéseinek, parancsainak vagyunk kitéve. S mivel többnyire a „fejünkben élünk”, ezért a bennünk aggódó, félő gondolatrendszer (ego) zsarnoki uralmának vagyunk kitéve ébredéstől lefekvésig.

*Ennek gyógyszere az éber tudatosság.*

Annak a művészete, hogy miként figyeljük meg önmagunkat, a bennünk kavargó gondolatokat és érzelmeket, anélkül, hogy azok magukkal ragadjanak. Ezáltal ismerjük fel valódi önmagunkat, tanuljuk meg az emberi szellem szemén keresztül szemlélni a világot és teljes odafigyeléssel belevetni magunkat az élet kavalkádjába. Egy alapvető béke, nyugalom és nyitottság költözik belénk és örömmel részt veszünk az élet áramlatában.

### *Miként omlott össze az életem?*

Ott ültem egy sötét szobában, a nyüzsgő főváros szívében és borzasztó lelki szenvedések gyötörtek.

Minden, amiben hittem összeomlott.

Az életem, a munkám, a karrierem, a párkapcsolatom mind-mind hatalmas robajjal összedőlt.

Torkomat fojtogatta a keserűség, miközben kínzó kérdések égtek bennem: Miért kellett ennek így történnie? Miért büntet engem így a sors? A nehéz megpróbáltatások során elbuktam, s a mélybe zuhantam. Már nem találtam semmi értelmet az életemben és az önsajnálatba merülve megfogalmazódott bennem: Így nem élhetek tovább. Így nem tudom elviselni önmagam.

Amikor az önsajnálát, elkeseredés és reménytelenség legmélyebb poklában vívódtam, s azzal fokoztam a bennem dúló őrületet, hogy képzeletben saját temetésem forgatókönyvébe merültem bele, egyszerre csak valami sorsfordító történt:

*Belezuhantam a semmiségbe.*

### *Zuhanás a semmi-ségbe*

Nem vagyok senki és semmi.

Nincs múltam, mert minden felégett mögöttem. Csak emlékek suhannak át bennem, egyesek halványabban, mások erőteljesebben. A múlt halott s csak a fantomjai kísértenek – az emlékei. Nincs jövőm, mert nem vagyok képes újrakezdeni. Már nem bírom tovább ezt az elsorvasztó stresszt, hajszoltságot. Űzött vad vagyok.

Nincs múltam. Nincs jövőm. De mégis: most vagyok. Létezem – ismertem fel megdöbbenve. Mégis **LÉTEZEM!**

Szünet. Mélységes csend. Béke és nyugalom támadt bennem.

Körbenéztem s mindent másképp tapasztaltam meg. Úgy láttam a valóságot, mint ahogy az van, szertefoszlottak az elmém gyártotta rémképek, sötét gondolatok és reménytelen félelmek, mint amikor a bárányfelhők a semmibe tűnnek a szél fuvallatára.

*Létezek. Vagyok.*

Egyszerűen csak jelen voltam „itt és most”. A testemben lakoztam s békésen szemléltem önmagam és a világot. Mély béke és nyugalom honolt bennem. Boldog voltam, olyannyira boldog, mint amennyire korábban még nem éreztem magam. Felszabadultam. Megszabadultam a szenvedéstől.

Fogalmam nem volt, hogy ki és mi vagyok. De azt kristálytisztán, egyértelműen tudtam, hogy nem vagyok az eddigi élettörténetem. Valami megfoghatatlan és pontosan megfogalmazhatatlan éber, nyugodt, laza értelemként, szellemszerű intelligenciaként lakozom bent a testemben és kíváncsian, nyitottan szemlélem a létezést.

Néha a semmiből néhány gondolat úszkált a tudatosságom terébe, tudomásul vettem őket, majd ezek – mint ahogy megérkeztek – tovatűntek a semmibe. Békesség és boldogság árasztott el, finoman, könnyedén s mégis extatikusan felvillanyozóan.

Körbenéztem. Minden más. A szoba átváltozott. Ami hamarabb kopottasnak tűnt, az most a formák, színárnyalatok élénk, változatos játékának tűnt. Mennyi érdekes forma, színárnyalat bujkált a

szobámban s én eddig képtelen voltam észrevenni azokat. Egy kis virág az íróasztalom tetején: óh, micsoda káprázatos élő csoda! Kecses szára, a levelek változatos íve s a szirmok pompája – miközben ez a kis „valami” ugyanúgy élt, mint én. Nem találtam egy olyan tárgyat, amelyik unalmas lenne. Mindenben felfedeztem valami szépet, egyedít, páratlant – s a dolgok imígyen való szemlélése közben páratlan öröm járt át:

*Létezem! Imádom ezt a létezést! Minden olyan gyönyörű, páratlan és egyedi.*

Élénken éreztem a bennem lüktető életenergiát, a vér áramlását, bőröm finom bizsergését, miközben a szemeimen át kitekintve fürkésztem az engem körülvevő színes-hangos-illatos, csodálatos világot.

Beesteledett, félhomály szőtte be a szobát, miközben az ablakon túl a hópelyhek lejtették könnyed táncukat. Éber voltam, boldog és kalandvágygal teli: újra fel akartam fedezni a világot.

Az utcán egy telefonfülke mellett haladtam el, ahol egy idős, szakállas, rongyokba bugyolált idős hajléktalan mocorgott. Kilépett és némi aprópénzért könyörgött. Ránéztem és élettől csillogó szemei mögött megláttam ugyanazt, ami valójában én is vagyok: érző-gondolkodó értelmes emberi szellem.

Csillogó szemei mögött ugyanaz a tudatosság nézett ki. Az élet öltözött általa is emberi formába. A zsebembe kotortam s a nálam levő kisebb összeget a kezébe nyomtam. „Boldog ünnepeket!” – mondta remegő hanggal. Nem bírtam ellenállni a bennem feltörő késztetésnek: egy határozott mozdulattal magamhoz öleltem s azt mondtam:

- Békés, boldog létezést, kedves embertársam!

\*

Napokon át izgatottan fedeztem fel újra a világot. Érzékszerveim kristálytisztán működtek s rácsodálkoztam a formák egyedi szépségeire. Mintha újjászülettem volna, s kisgyerek módjára újra birtokba vettem a világot. Mennyi hang és szín és forma és íz várt rám! Milyen sok felismerés, amelyeket a felbukkanó gondolatok megfigyeléséből nyertem. Meglepődtem az érzelmek gazdagságán, árnyalatain és intenzitásán.

Egy idő után némiképp csökkent a felfedezés izgalma s a gondolatok is sűrűbben visszatértek, mígnem azon csíptem el magam, hogy alkalmanként újra belekábulok a gondolatokba, leteper és magával ragad néhány kellemetlen érzélem. Később lehetőségem nyílt arra, hogy feleségemmel és kisfiammal egy időre vidékre költözzem, egy olyan helyre, amit hamarább „civilizáció háta mögötti” helynek neveztem volna. Sok időt töltöttem el olyan módszerek megtalálásával,

amellyel vissza lehet térni a tiszta tudatosság állapotához.

Szabad időmben a természettel való együttélést gyakoroltam: fákat ültettem, vegyszermentes zöldségtermesztéssel kísérleteztem, vályoggal tapasztottam – az egyszerű, természetes élet örömeit élveztem. Mivel hamarabb amolyan „elvárosiasodott, kétbalkezes irodai dolgozónak” számítottam, nagy örömmel tapasztaltam, hogy mennyi minden olyan munkát, tevékenységet el lehet végezni, amelyet korábban csak szakembernek adtam volna át – ha éber figyelemmel teszem azt, s nem a munka eredményére fókuszálok, mint ahogy korábban tettem – hanem magára a tevékenységre. Bármit is tettem, teljes odafigyeléssel végeztem – edzettem az éber tudatosságot, a jelen pillanatban való létezést.

\*

Nem sokkal később egy belső készítés hatására elkészítettem a honlapomat, amelyen közöltem a cikkeimet, majd elkészítettem a könyveket, nyomdakész formába öntöttem, nyomdába adtam. Így lettem – egy szerepként, szinte észrevehetetlenül – íróvá. Mint kiderült: minden adva volt ehhez. A tudat kutatásának szerelmese vagyok, érdekel a számítástechnika fejlődése, a honlap-szerkesztés, a könyv-szerkesztés és kiadás. Azért írtam ezt, hogy megértsd: ha van egy erős belső késztetésed, kreatív impulzusod, hogy valamit megvalósíts, akkor észre

veszed, hogy minden eszköz adott hozzá. Nemcsak, hogy minden feltételt adottnak találsz, hanem a mindenség is támogat, hogy megvalósítsd a késztetésedet!

Miután megírtam A tudat rejtelsei és A tudat ébredése c. könyveket (az utóbbit társ-szerzőként, Dr. Margitics Ferenc tudatkutatóval, barátommal) egy időre visszavonultam az írástól. A két könyv a lázas felfedezések időszakában íródott, ezért hangulatában, stílusában is ezoterikusnak, misztikusnak tűnhet – ilyen formában ihletődött. Ezután hosszabb időt töltöttem az éber tudatosság tanulmányozásával, majd erős késztetést éreztem, hogy egy gyakorlati kézikönyvet is átnyújtsak olvasóimnak. Ebben útmutatókkal szolgálok az éber tudatosság eléréséhez, fenntartásához és elmélyítéséhez.

Most ezt a gyakorlati kézikönyvet tartod a kezvedben, kedves Olvasó! Olvasd lassan, s egy-egy mondat vagy rész után hagyd, hogy az olvasottak eljussanak az értelmedig.

Szeretettel átnyújtom Neked ezt az útikalauzt!

*Kery Ervin,*  
2015.01.20

# CSOBBANJUNK A MÉLYVIZBE!



Az elménkben kavargó gondolatok elkábítanak,  
elveszünk bennük és egyfajta révületben tartanak,  
miközben elfelejtünk élni, létezni. Légy életed  
filmjének nézője – lépj rá a tudatosság ösvényére!



## *Belekábultunk életünk filmjébe.*

Tudod, érzed, hogy van benned „valami”, amit léleknek, önvalónak, szellemnek, intelligenciának, felsőbb én-nek is nevezhetsz:

*Ez a tudatosság.*

Az a tudomás, amelyik érzi és tudja, hogy "vagyok, létezem, élek". Az, amelyik most kitekint a fejedből, a szemeiden át látja ezeket a sorokat és megérti a mondatok értelmét.

*Itt és most vagyok. Élek. Létezem*

Fogalmam nincs arról, hogy ki vagyok, mit kéne tennem, hogyan tovább és mi célja mindennek. Teljesen belekábultam a sok rólam szóló elképzelésbe: hogy ki vagyok én, kinek kellene lennem, miként kellene élnem, mit gondolhatok, és mit mondhatok. *A személyiségem álarcait hordom magamon, mint a szerepeit játszó színész.* Már nem tudom, hogy a sok-sok társadalmi elvárás mögött ki vagyok.

Rohangálunk, pörgünk ebben a magunk alkotta világunkban, hogy még több anyagit tudjunk magunkénak és még többé váljunk. A fejünkben ezernyi gondolat örvénylik folyamatosan, érzelmek

sorát kell elszenvednünk és mélyen boldogtalanok vagyunk.

*Szenvedünk.*

Belezuhanunk a miriád gondolat és érzelem örvényébe és csak fuldoklunk, fuldoklunk.

Ha tudnánk, hogy kik vagyunk, akkor tudnánk azt is, hogy mi dolgunk a világban. De nem tudjuk és borzasztóan szenvedünk.

Félünk és elidegenedünk egymástól, s a természettől. Öntudatlanul pusztítunk, miközben elménkben úgy gondoljuk, hogy "céljaink" érdekében tesszük.

Ilyen muris életforma az ember.

Végletesen a gondolatok és fogalmak zsarnoki fogságába esett.

Filmünk főszereplőiként megéljük számtalan szerepünket. Kedves testvér-szerep, aggódó és szerető apa vagy anya szerep, jó munkatárs szerep - ajjaj, s hol vannak még azok az extra maszkok, amelyeket önszántunkból öltünk magunkra. Jobboldali, baloldali, katolikus vagy buddhista - s e számos szerepünket egyre inkább ripacs színészként tudjuk játszani. A szüntelenül szerepeit játszó színész kiég és ripaccsá válik.

Belefáradtunk a szerepek forгатagába és az aggodalomba, hogy vajon eléggé jók vagyunk-e:

"Lehet, hogy nem vagyok elég jó testvér. Nem vagyok eléggé gondos anya vagy apa. Lehet, hogy a munkatársaim nem értékelnek eléggé. Lehet, hogy többet kellene templomba járnom" - Csendes perceinkben megszólal bennünk a sok-sok gondolat, hogy teljesen letörjön, boldogtalanná tegyen minket.

***.. és elfelejtettünk élni!***

Képtelenek vagyunk gondolatok nélkül lenni: csak létezni és élvezni a létezést

A gondolatok áramlanak és áramlanak, megszakítás nélkül. Mindig a figyelmünket követelik: "Óh, én egy igen-igen fontos gondolat vagyok! Ha nem veszel figyelembe, akkor lehet, hogy rossz döntést hozol és problémád származik belőle. Annyira fontos gondolat vagyok, hogy tégy engem magadévá, töprengj el rajtam, tégy bármit, csak foglalkozz velem!" És mi annyit foglalkozunk a gondolatainkkal, hogy a gondolataink kábulatába esünk, és egyszerűen csak elfelejtünk élni.

*Élni itt és most.*

Nyugodtan, békésen, kíváncsian. Ártatlanul.

---

Egyszerűen csak lenni és szemlélődni: nyitottan, befogadással. Szeretettel.

Lenni és élvezni a létezést.

Hiszen - ha a gondolatainkat lecsillapítjuk - nem veszünk bele a "fontos gondolatok" örvényébe. Látjuk őket, tudomásul veszünk minden gondolatot és érzelmet, de nem bonyolódunk beléjük.

A gondolatok jönnek és továtűnnek, mint felhők az égen - de mi nem csimpaszkodunk a gondolatfelhőkbe, hanem hagyjuk, hogy tovaáramoljanak.

Ha van valami teendőm megteszem.

Éberem és tudatosan teszem, figyelve arra, amit teszek. S mivel a sok-sok pörgő gondolat nyomásától megszabadultam, ezért a figyelmem többet van a jelen pillanatban, a most teljességében. Egyszerűen csak élvezettel belemerülök a világba, megtapasztalom azt olyannak, amilyen.

Nyitott vagyok, befogadó. Boldog vagyok.

Nem esem a gondolatok, érzelmek csapdájába.

Amikor szükségem van a gondolkodásra, akkor gondolkodom s amint nincs rá szükségem, egyszerűen csak félreteszem.

Ugyan nem mindig mosolyogva ülök „önmagam tökéletességében”. Néha dühös vagyok, netán sírok, máskor meg kitörő örömmel lelkesedem valaminek. Ha dühöt érzek, akkor hagyom, hogy dühös legyek. Teljes figyelemmel kísérem a dühöm kitörését. Egy villanásnyi időre érzem a dühöt teljes intenzitásában, megérintem, majd továbbengedem. Nem ragadok bele az érzelmek áradatába.

Inkább boldog vagyok.

Ezt választom. Tudatosan.

*Az életet választom és nem az általam épített személyiség-  
börtönt.*

### *Légy életed filmjének nézője!*

Eltelik egy hétköznapi nap, munkával, társas kapcsolatokkal s bizony gyakran megtörténik az, hogy nem a legkellemesebb élményekkel emlékezünk vissza a nap történéseire:

„Unalmas volt a munkám. Hibáztam a munkahelyemen. Nem voltam türelmes társ és nem törődtem eleget a gyermekeimmel. Teljesen fölöslegesen vitába keveredtem a szomszédommal”

Egy-egy élethelyzetben belecsavarodunk gondolataink hálójába, az érzelmeink is magukkal ragadnak, s amikor magunkhoz térünk a sok gondolat

és érzelem okozta belső viharból, akkor hajótörötteknek látjuk magunkat: „Ez a napom is eltelt és sok mindent másképp tennék, ha megismételhetném a mai napot!”

„A figyelmetlen életet nem érdemes élni” – mondta bölcsen Szókratész s mennyire igaza van! A figyelmünk elveszik a sok gondolatban és érzelemben, ugyanazt a hibát sorozatosan elkövetjük, s mégsem tanulunk belőlük, nem emlékezünk vissza életünk egy-egy időszakára, amikor stresszesek, idegesek voltunk. Amire viszont igen jól emlékezünk, részletekben gazdagon, pontosan azok a pillanatok, amikor élveztük a jelenlétet, a létezésünket – amikor az élet áramlatában (flow) tartózkodtunk.

A tudatosság felé vezető ösvény első állomása, amikor felismerjük a bennünk levő megfigyelő képességét.



### **Játszd vissza a nap eseményeit!**

Tedd szokásoddá, hogy esténként, elalvás előtt, békésen, nyugodtan visszaemlékezz a nap eseményeire. Úgy lásd lelki szemeiddel, mintha kívülről, nézőként szemlélnéd életed egy-egy filmjelenetét.

Mi történt ma veled? Mi az, aminek nem örültél? Minek örültél s mi tett boldoggá? Milyen érdekes és

fontos események történtek veled? Kikkel léptél kapcsolatba és milyen érzéseid támadtak?

Egy-egy mai napi rövid epizódot válassz ki magadnak – egy olyan jelenetet, ami számodra fontos vagy érdekes. Szemléld nézőként életed mai napi filmjét. Légy tudatában annak, hogy most áttekinted a napodat.

Ahogy megfigyeled a napod fontosabb történéseinek emlékét, számtalan felismerésben lehet részed és örököd: Észreveszel olyan összefüggéseket, együttműködéseket, amelyeket korábban nem vettél észre az „elméddel”. Felismered, hogy miket tettél tudattalanul, egyfajta gondolat-kábulatban.

S ami a legfontosabb: *Megtanulsz békés, nyugodt megfigyelő lenni életed filmjében!*

