

# Elmélyedés = Úgy látni a világot, ahogy van

A meditáció a látást hozza előtérbe, segít meglátni a hamis önazonosulásainkat, amiért szenvedünk, vagy szenvedtetünk. Érzelmi és gondolati kétségeink nagyon gyorsan az érzelmi zsákutcáinkba vezetnek.

A gondolat, szó és cselekedet hármasságában mindig a megelőző indítékainkat /szándék/ kell letisztázni.

Amikor leülsz meditálni, akkor kell rendelkez bátorsággal és nyitottsággal. Ezek nélkül nem megy!!! Önmagad, habár szellemi lény vagy és törekszel arra, hogy szabadságod elérd, hogy jobbá, szebbé tedd az életed, DE NEM SIKERÜL. MIÉRT?

Tele vödörbe már nem lehet tenni újat!!! Igen, ki kell mondani, hogy sokat akar a szarka, de nem bírja a farka.

Tele vagyunk elhívésekkel, kész filozófiákkal és holt válaszokkal. Ezek megkötnek.

Rossz irányba TAPASZTANAK - TAPASZTALTATNAK.

Nem ideológiákra, nem vallási áhítatra van szükségünk, hanem belső békére, erőre, ki-tartásra /magyarul/ ahhoz, hogy feladjuk a bennünk nem működő kétségeket, hitetlenségeket, depressziót, félelmet. A FÉL-ELEM a harmónia Fele, így soha nem lesz TELJES!!!

Ahhoz, hogy a megértés összeálljon és működjön, az elmédben tisztázni kell az alapokat.

Tegyünk egy kis rövid időutazást. Kb. 2500 évvel ezelőtt Észak-Indiában volt egy királyfi. Ez a királyfi nagyon sok mindent megtanult, de rájött, hogy még semmit sem tapasztalt. Ezért 28 évesen a tapasztalat ösvényére lépett és elérte azt a felébredést, amely miatt itt is és keleten is összejöttek az emberek és beszélgettek az ébredésről.

Mi tehát a felébredés?

A módszer neve Elmélyedés, szanszkritul Dhjána, kínaiul Csanna, japánul Zen, koreaiul Szon. Azt jelenti, hogy tapasztalok:

- ebben a pillanatban,
- tisztán látok,
- tisztán gondolkozom,

- tisztán érzek,
- tisztán beszélek, gondolkodok, cselekszem.

Úgy tűnik, hogy ez nagyon egyszerű és mindenki tudja.

Igen ám, de mennyire tudjuk a tényeket és a véleményeket megkülönböztetni?

Mennyire tudjuk az illúziót és a valóságot megkülönböztetni?

Mennyire tudjuk a helyest és a helytelent?

Mivel mindannyian tapasztaltuk már a szenvedést, hibát, tévedést, kellemetlenséget, nélkülözést, felesleget, ezért láthatjuk, hogy a tudatunk nem minden pillanatban tiszta!!!

Ezért az elmélyedést fogjuk fel egyfajta MINŐSÉG javító tevékenységnek.

Tehát merj csendben maradni és tapasztalni ennek a pillanatnak a tisztaságát.

Ha félre mered tenni saját dualisztikus gondolkodásodat, akkor egyé válsz, mert megszűnik az a fal, ami te vagy az önképed és a valóság között.

Az ember egy nagyon érdekes lény, mert a Biblia szerint: minden fáról ehetett, de a tudás fájáról NEM.

A tudás fáján termett a jó és a rossz meglátásának a viszonyítása.

Ez a dualisztikus gondolkodás! Itt kezdődött. Amikor elkezdtünk hinni az abszolút értékű jóban és a rosszban, akkor elkezdtük az elgondolásainkat ráerőszakolni a világra és egymásra. Ekkor a valóságról alkotott kép elkezdett különbözni a valóságtól, a másik embernek is voltak rálátásai a valóságról, és ez ütközéshez vezetett. Így indultak a háborúk!!!

Az elmúlt 2500 évben nagyon sokat próbáltuk az életet hozzáigazítani a valósághoz, a kettősségre szakadt gondolatokból felépített véleményeinkhez és nem fordítva. Nem a véleményeinket akartuk félretenni! Nem az Igazságot akartuk megismerni, amely már a gondolkodásunktól független, amely már úgy van, hanem a Valóságot szabtuk, varrtuk.

A Nagy Kérdés az, hogy Mi tehát a SZENVEDÉSÜNK OKA?

A szenvedés oka azon ragaszkodás, azon hamis azonosulás, azon kapzsiság és düh, amely által egymást szenvedtetjük és ezzel magunkat is! Ez mind abból a dualisztikus gondolkodásból fakad, amelyet a Biblia levezet Ádám és Évával.

Legyen szó meditációról, imáról, lelki gyakorlásról, érezzük, hogy belül nekünk valamit javítani kell.

Ha nem tesszük, akkor nem járhatjuk az utunkat, és önsorsrombolás lesz a jutalmunk.

Nagyon érdekes az ember, mert testből, lélekből /információ/ és szellemből /tudat/ van összegyúrva. Egy nagyon múlandó testből, egy olyan tűz lélekből, amely a szabadságra vágyik, amely a tökéletességre vágyik, és elég pár évet itt tölteni a fizikai szinten, és rájövünk, hogy ezt nem lehet.

Erőteljesen feltételekhez kötöttek vagyunk, nagyon hamar meglátjuk mások és magunk hibáit és hiányosságait. A sajátot mindig később!!!

A rómaiak úgy mondták: "ATE IN CIPI" = Magadon kezdj változtatni.

A spirituális út, vagy hozzáállás pontosan ezt jelenti, hogy belülről dolgozunk magunkon, és habár látjuk mások hülyeségét, minden esetben ki kell várni, hogy nem akarjuk őt megváltoztatni mindaddig, amíg ő nem kéri azt.

Ezt csak példás étellel lehet elérni, kell az Inspiráció, de ez viszont sokszor fáj.

Kívülről lehet kapni tanítást, lehet tanítod, de a munkát önmagadon kell elvégezned. Ehhez kell az **ŐSZINTESÉG, ÖNVIZSGÁLAT, ÖNELLENŐRZÉS.**

A meditáció hatásai sokrétűek pl. - ha valaki benne van önmaga illúziójában, akkor egy falat épít önmaga és a világ iránya közé, - vagy, olyan romboló szokásai vannak, mint az alkoholfüggőség, digitális világot kisajátítjuk magunknak.

A meditáció a pillanat megéléséről szól. A módszer az, hogy megértjük azt, hogy jól felfogott érdekünké kell váljon az, hogy napi szinten meg-megálljunk és **ÖNELLENŐRIZZÜK** önmagunkat, - pl. gondolat, szó, cselekedeteinket. Ha belecsábulunk az illúzió világába, **TÉNYLEG** robotként éljük meg a mindennapokat. Mit értek robotok alatt?!

Azt, hogy a nem tiszta látásmódunkat, a nem tiszta érzelmeinket, a nem tiszta cselekedeteinket követjük mindenáron, és meg vagyunk győződve, hogy mi **TÖKÉLETESEK** vagyunk. Ezért szükséges a tudat tisztítása, amelyet csak a meditációval érhetjük el.

### Mi az a tudat?

A tudatodat képzeld el úgy, mint egy tükröt. Minden, amit láatsz, hallasz, cselekszel, ebben a tükörben, ebben a tudatban tükröződik. Ezt a tudatot nevezed el "énnek". Ezzel megadod önmagadnak és másoknak a lehetőségeket a tudatosodásra, az "én" valódi természetének a megtalálására. Ha viszont az

“én” fogalmát úgy hagyod, ahogy van, ahogy beléd nevelték, ahogy a szokásaidból tanultad, akkor félrevezeted önmagad és másokat.

Összecseréled az önképeddel az igazi önvalód, amely a tudatod tiszta természetét jelenti.

A tapasztalatot nem pótolja semmi, ennek elérése érdekében itt, minden héten van lehetőség a gyakorlásra. Létezik illúziótól mentes állapot.

### Önkép és az önvaló

Az az önkép, amelyet a gondolatok, érzelmek látása, hallása, szaglása, tapintása által tapasztalunk, azt összerakod egy személybe, és az mondod, hogy ez “én” vagyok, ez ugyanolyan különbség az önvalónkhoz képest.

Ha mered lebontani ezeket az önképeket, akkor tapasztalod meg ezt a tiszta, tükörszerű tudatot, amely túl van életen és halálon, amely látja a születést és a halált a testben létet és az azon kívülit is.

Úgy tűnik, hogy ez messzire vezet, de nem. Ez ide vezet, a jelen pillanatban kell elkezdni. Ha tisztán kezdünk el látni, akkor mind az egyéni, a páros és a csoportos karmát felül tudjuk írni. A FELISMERÉSSSEL!

4 Nagy Csatornája van a személyiségnek: a beszéd, a gondolkodás, az érzelmek, a cselekedetek - ezen kívül a fizikai érzékszerveink is /pl. látás, hallás, tapintás, ízlelés/.

A kérdés az, hogy Tiszta-e ez a Négy?

Egy irányba megy-e?

Pl. merre mutat a beszéded, és közben mit gondolsz róla!

Mit érzel és ebből mit teszel meg?

Mennyit hiszel el a cselekedeteidből?

Mennyire bízol a másokban?

Ezek olyan kérdések, amelyek mindenkiben fel kell merüljenek, ha nem állati ösztöneinket éljük csak az emberi élet helyett.

Amennyiben javítod emberi minőségeidet, annyiban várhatsz mást a világtól, ha nem, akkor a világ pontosan úgy fog viszonyulni hozzád, amilyen minőségek belőled kiindulnak.