

Útmutató a bennünk tomboló zavaros érzelmeik megszelídítéséhez

Sok ember önmagán kívül keresi a boldogságot. Kultúránk arra tanít, hogy a boldogság forrása a sok pénz, hatalom és a magas társadalmi helyzet. De ha alaposan megfigyeljük, láthatjuk, hogy nagyon sok gazdag és híres ember egyáltalán nem boldog, sőt közülük sokan öngyilkosságot követnek el.

Mit jelent a boldogság?

Számomra a boldogság azt jelenti „kevesebbet szenvedni”. Lényeges nézet az, a spirituálisan gondolkodó körökben, hogy a boldogság feltételeit kell megteremteni.

Hogyan tudjuk azt, hogy melyek ezek a feltételek? Azon emberek, akik materializmusban hisznek, azaz anyagelvű beállítottságuk van, számukra a szerencse és a véletlen szoros összefüggését a matematikai képletek bizonyítják, éveket vitáznak egy-egy elméleten, mint pl.: „Mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás?”, „Hol bukkant fel az első ember?”.

De én állítom, hogy van KI-ÚT!

Mindazok, a jóakarató emberek számára, akik túljutottak az állandó filozófia világában. Kialakult egy olyan látószöveg, hogy egyszerűen a logika világát nem elutasítani kell, hanem helyén kezelni a dolgokat. „Annak látni a dolgokat amik”, és egy kicsit abbahagyni a sok agyalást, kételkedést.

Buddha tanítása szerint a SZABADSÁG a boldogság legalapvetőbb feltétele. Ez alatt nem politikai szabadságot értek, hanem szabadságot az elme olyan képződményei alól, mint a harag, kétségbeesés, féltékenység és képzelődés. Elménk ezen termékeit Buddha méregként írja le. „Amíg ezek a mérgek szívünkben vannak, nem lehetünk boldogok.”

Ahhoz, hogy megszabaduljunk ezen zavaros érzelmek hatásai alól, előbb meg kell tanulnunk felismerni hatásaikat, kialakulásuk indokait, működésük

feltételeit. Majd kell egy jól irányzott módszer, hogy átlássuk saját lehetőségeinket arra vonatkozóan, hogy mit kell és mit nem kell tennünk.

A dolgok jobbra fordítása

Ahhoz, hogy a dolgok jobbra forduljanak, használnunk kell végre a jobb oldali agyféltekénket, amely az intuitív nyitott, befogadó része az életünknek. Mindezek a fogalmak egy olyan energiát képeznek az ember „lelki” állapotában, hogy „FELISMERNI” egyedül nem megy!

Kell egy olyan hiteles mester, egy szellemi barát, aki előtt mélységesen meg bírnunk nyílni, van erőnk feladni eddigi álarcainkat, nyíltan fel tudjuk tenni kérdéseinket és van erőnk elfogadni útmutatásait. Fontos, megjegyezni, hogy a mester is ember, ezért nagyon lényeges, hogy ne értsük félre az útmutatásokat, és ne tévesszen meg minket egy olyan elvárás, hogy a mester majd helyettünk megoldja a mi élethelyzetünket.

A mester feladata az inspirálás, útmutatás, motiválás és a spirituális törvények ismertetése. A megoldást az jelenti, hogy ha a jobbra fordulásból megértés születik, de fontos felismerni azt a tényt, hogy ha nem GYAKOROLUNK és nem szerzünk TAPASZTALATOT, hiába várjuk, hogy életünk jobbra forduljon.

Tehát fel kell hagynunk az állandó bal oldali, racionális kétségekkel, és meg kell találni a számunkra legalkalmasabb gyakorlatot.

Fontos megjegyezni: sokszor érezhetünk egy belső vágyat arra, hogy átírjuk a spirituális törvényeket úgy, ahogy nekünk tetszik. Na ez nem lehetséges!

Azok, akik kipróbálják a spirituális nézetet, gyakorlatozást és nem változik meg az életük, azok mind ebbe a csapdába estek, és mára már bőszen hirdetik, hogy nekik semmi sem vált be!

A tanítás azt állítja, hogy tele vödörbe már nem tudsz újabb adag dolgot bele tenni. Előbb ki kell belőle venni. Hogy ez mit jelent? Önismeret nélkül nincs változás. Lecsendesedés nélkül nincs csend. A meditáció a legjobb módja annak, hogy felismerjük, megtapasztaljuk a bennünket működtető energiákat és érzelmeket kétségeket és félelmeket téves hiteinket.

Ha merjük becsukni a szemünket és csak úgy 5-7 percig csendben maradni, mindez kiderül.

Mit fogunk tapasztalni?

A legtöbb ember 15-20 másodpercre sem tud figyelni, gondolataink még a fénysebességnél is gyorsabban száguldanak, és érzelmeink olyan képeket vetítenek elénk, amelyek a múltban megtörténnek vagy a jövőnkbe esetleg megtörténhetnek. A lényeg, hogy egy pillanatra sem vagyunk képesek csendben maradni és csak úgy figyelni. Ami mindezt a zavart működteti bennünk az az Ego.

Hogyan működik az Ego?

Felépítése a látott-hallott mintákból, a környezet befolyása és a kulturális dogmákból áll össze, egy elhívés, melyet rögzítve kötődik ezen tapasztalatokhoz még akkor is ha nincs róla saját megélt tapasztalata.

Az egoizmusunkat csak abban az esetben tudjuk kezelni, ha megfigyelve, átlátva felébred bennünk a nyitottság és a változásra való igény. Ameddig ez nem történik meg, csak a filozófia, a kétség és a bizalmatlanság tartja fent a változatlanságot. A spirituális nézet és a gyakorlatozás az Ego halálát jelenti.

Az út maga a tudatos cselekvés!

A helyes tanítás, a helyes gyakorlás

Ha megfelelő hagyományokból kapunk tanítást és módszereket, akkor bízhatunk benne, hogy nem kell 5-10 évet gyakoroljunk ahhoz, hogy kellő változást tapasztaljunk pozitív irányban.