



Tisztánlátás  
avagy , hogyan legyek jelen az életemben?

„Életemben törekedjen a tisztánlátásra.  
Mi motiválja az Ön érzéseit?  
Kapcsolatainkban gyakran újraéljük múltunkat.  
Néha képtelenek vagyunk meglátni gyermekünk igazi énjét,  
mivel megterheljük őt saját fájdalmainkkal.”

Vimala McClure

Lehetséges, hogy fájdalmainkkal ne terheljük meg gyermekeinket, környezetünket, önmagunkat.

Lehetséges, hogy minden pillanatban jelen legyünk az életünkben.

A tisztánlátás csak akkor valósul meg, ha a jelenben, a szívemben, a pillanatban vagyok.  
Hogy tudok a szívemben, a pillanatban lenni?

Eddigi tapasztalataim azt mutatják, hogy az életem eseményeibe való belefeledkezés teszi nehezzé a pillanatban levést.

Amíg a múlt, történésein gondolkodom, amin már változtatni nem tudok, vagy a jövőbe kalandozom és elképzelek, kigondolok lehetséges helyzeteket, amik csak feltételezések, hiszen a múltam tapasztalataira alapozom azokat, addig lehetetlen, hogy a jelenben legyek. A jelenben semmi sem ugyan az, mint ami a múltamban volt, hiszen minden folyamatosan változik, akár csak a testem sejtjei is, így lehetetlen ráhúznom ugyan azt a sémát a jövőre, amit a múltamban már megéltem.

Ha a figyelem egy részét a lélegzésre irányítjuk,- miközben tesszük a dolgunkat-, de tudatában vagyunk annak, hogy lélegzünk lehetőségünk van a gondolatok megállítására, a pillanatban levésre.

Valódi tapasztalatokat csak a gyakorlat hozhat, bár percről percre lélegzünk, az esetek nagy részében tudatában sem vagyunk ennek a ténynek.

Előadásomban azokat a tapasztalatokat és gyakorlati módszereket kívánom bemutatni a kollégáknak amelyekkel, dolgozom önmagamon és igyekszem segíteni másoknak is.

Mielőtt a jelenlétről és az összegzésről beszélnék, két fontos tényezőt érintek, amelyek nélkül nem beszélhetünk önismeretről. Ez a tudatosság és a felelősség vállalás kérdése.

Légy tudatában annak a ténynek, hogy nem történik az életedben semmi nélküled!

Tudd, hogy te hoztál létre minden szépet és jót, kihívást, konfliktust és nehézséget az életedben.

Csak te vagy a felelős senki más!

Csak és kizárólag ezeknek az alappilléreknek a tudatosítása vezethet valódi önismerethez.

Önmagunk megismerésének egy más, talán sokak számára új módszerről kívánok beszélni a jelenlétről és az összegzésről.

jelenlét (főnév) Magyar Értelmező Szótár

„Egy **hatást gyakorló viselkedési mód**, amelyet a személy büszkesége, önbizalma és tisztessége jellemez. Ez annak a képességnek a megnyilvánulása is, hogy képes érzékelni és megtapasztalni a körülötte lévő térben megjelenő személyeket, az ott történő akciókat és az ott lévő dolgokat az azoktól való elszigetelődés kényszere nélkül, azaz anélkül, hogy hozzákapcsolná a múltat, a múltban történeteket, így az elméből érkező gondolatokat, impulzusokat nem keveri ebbe bele”

A jelenlét: a gondolat nélküliség, ami létrehozza a belső csendet. Valóban segíteni önmagunknak és más embereknek csak erről a helyről lehet.

A gondolat nélküliség nem egyenlő a gondolkodás nélküliséggel. A téridőben szükséges gondolkodni a napi élet ügyeiben.

A gondolat nélküliség, a jelenlét - amikor a figyelmem a jelenben a pillanatban van.

Ha felteszed magadnak a kérdést:

Mi zajlik bennem most?

Tapasztalhatod, hogy a gondolataid cikáznak a múlt történésein és egy esetleges jövőbeli helyzeten.

Fejedben óriási a mentális zaj, ami lehetetlenné teszi, hogy a jelenben légy.

Hol a figyelmem? Kérdés feltevésekor megláthatod, hogy valamilyen emóció, leginkább fájdalom, vagy félelem/nem konkrét veszély miatt érzett félelem/ ami lehet szorongás, aggodalom, feszültség, fóbia, vagy akár pánik, olyan dolgokhoz kapcsolódik, ami megtörténhet.

Az elméd ebben az esetben már a jövőbe szaladt, holott te itt és most vagy.

Történhet-e bármi a pillanaton kívüli időpontban?

Gyakorlat

Ha megfigyeled önmagad/gondolataidat, hanghordozásodat, testérzeteidet/ egyre több jelenlét lehet az életedben.

Törekedj a tudatosságra minden pillanatban. Törekedj annak a tudatosítására, hogy jelen vagy.

Tedd szokásoddá, hogy megfigyeled mentális és érzelmi állapotodat.

Eckhart Tolle szerint” Egy újfajta tudatosság van születőben, amely egy felszabadult élet lehetőségéről szól.”

A jelenlét két fő akadálya lehet az előbb említett félelem és a fájdalom.

A fájdalom jöhet a múlt emlékeiből,

A gyermekek tökéletesnek születnek. Testüket és szellemüket nem befolyásolja az idő. Teljes egészében a jelenben a pillanatban vannak egészen addig, amíg mi felnőttek meg nem terheljük őket saját félelmeikkel, aggodalmainkkal, fájdalmainkkal.

.A gyermekként megélt fájdalmainkat annak a világnak a tudatállapota okozta, amibe beleszülettünk.

Gyermekkori érzelmi sérüléseink eljuttathatnak odáig, hogy elszigetelten kívülről nézzük a körülöttünk zajló eseményeket. Az elszenvedett valós vagy vélt fájdalmak miatt bezárjuk magunkat és már nem vagyunk jelen az életünkben.

Szinte minden önismereti módszer a gyermekkorban keresi a jelenlegi probléma kulcsát.

Ezzel nem mondtam semmi újat.

Ami számomra új az összegzésben/ abban a módszerben, amit gyakorlok/, hogy nem áll meg a probléma feltárásánál, tudatosításánál. Hanem a légzés erejének segítségével kiveszem az energiát a múltban történt eseményekből. Felidézem az emóciót, a testérzetet és addig lélegzem, amíg az elakadt energiáimat vissza nem vettem.

Az összegzés ajándék nekem. Minden eddig tanult és gyakorolt módszernél jobban működik a számomra.

## Összegzés

Mindenkinek, aki ebben a világban éli az életét, a személyes múltja határozza meg a létét.

Minden embernek rengeteg lekötött energiája van, ami megakadályozza abban, hogy a döntéseit szabadon hozhassa meg minden pillanatban.

A szokásaink váltak életünké, megerősítve a hiteinkkel, amik a szabadságunk legalapvetőbb korlátai. Ezek a dolgok kisajátítják az életünket, megerősölnak bennünket, hogy csakis ezek szerint élhetjük azt, amit életnek nevezünk. Minden, a szokásainkból, a hitünkből eredő tettünk, csak tovább erősíti az amúgy is sziklaszilárdnak hitt egónkat.

Ezzel a vélt valósággal szemben lépéseket tenni egy nagyon nehéz, viszont annál hatásosabb tett, ami a lényünk szabadságát szolgálja. *A harcos-utazók egyik legösszetettebb feladata az összegzés (Carlos Castaneda, Taisha Abelar), amin keresztül főláthatjuk a személyes múltunkat, a benne lekötött rengeteg életenergiát, és megteremthetjük magunkat olyannak, amilyenként ebben a világban el tudunk navigálni az életünkben.*

*Az összegzés a lekötött energiáink újra aktivizálását és átcsoportosítását jelenti. Mielőtt hozzákezdénénk az összegzésnek, érdemes egy füzetbe összegyűjteni, listát készíteni azokról a személyekről, akikkel*

*bármilyen energetikai kapcsolatba is kerültünk, azokról az eseményekről, amik megtörténtek velünk. Minden olyan eseményt, ahol a reakciónk emocionálissá vált, azokat a szereplőket, akikkel bármiféle energiacsere jött létre, összegezni kell, mert ezekbe van elzárva, lerögzülve a*

*legtöbb életenergiánk. Érdemes elkezdeni a mai naptól visszafelé menve, fölidézni az eseményeket, a szereplőket, lejegyezni, olyan részletességgel, amennyire csak emlékszünk.*

*Igyekezünk megtalálni a belső nyugalmat, a belső csend állapotába kerülni. Ha valakinek a vizualizálás nem megy, nem fontos. Mondjuk ki a nevünket, fogalmazzuk meg, mondjuk ki hangosan, hogy mit akarunk összegezni, és hívjuk meg a szántszándékot (Carlos Castaneda) segítségül. A szántszándék hangos kimondása, kiabálása, képes megállítani a folyamatosan kattogó elmét! .*

*Egy nagyon egyszerű dolgot teszünk az összegezés alatt. Azt az energiát, amit befektettünk a szituációba, fejünket elfordítva valamelyik irányba egy belégzéssel visszaszívjuk, a kilégzéskor pedig, fejünket a másik irányba fordítva visszaadjuk a mások által befektetett energiáját.*

*Mindaddig folytatjuk a be és kilégzést, amíg azt nem érezzük, hogy az akkori energia csere helyre nem állt. Van úgy, hogy a felidézett kép foszlik semmivé, vagy megjelenik a testben egyfajta megkönnyebbülés érzés. Ez minden embernél más és más lehet.*

Egy energetikai tény, minél többet összegezzük, annál több lekötött energiánk szabadul föl, annál több dologra emlékezünk a személyes múltunkból, amit összegezve, újabb és újabb energiát szabadíthatunk föl. Ezzel lehetőséget adunk magunknak, hogy megismerve a személyes múltunkat, átalakítva az önmagunkról megszilárdult képet, eljussunk a valódi lényünkhöz, amely szabadnak született erre a világra.

Ha tudatossá tesszük az életünket, és az összegzés segítségével föltárjuk a szokásos viselkedési mintáinkat, egy idő után már érzékelnünk fogjuk azt, hogy valóban kitisztáztuk-e az életünket.

Amikor egy szituációból visszavettük az energiánkat, azt a helyzetet meg kell vizsgálnunk a testtartás, a gesztusok irányából is.

A test tudatossá tétele nagyban segít föltárni az energia lekötéséhez vezető utat, és megfigyelve az „önkéntelen” testi reakcióinkat, azokat megváltoztatva közelebb kerülhetünk a szabadságunkhoz. Olyan ez, mint egy hagyma héjait egyenként eltávolítva eljutni a valódi önmagunkhoz. Az összegzéssel minden egyes „hagymahéjba” belekötött energiát visszaszerezhetjük. Ahogyan megváltoztatjuk a viselkedésünket, úgy változik meg az életünk is ebben a világban.

Valódi tapasztalatokat csak a gyakorlás hozhat.

Egy előadás szűkös keretein belül nehéz lényegre törően beszélni egy gyakorlati tevékenységről, ami egy folyamat.

Itt és most csak néhány elemét tudtam kiemelni a módszernek, amely kulcsa lehet, hogy közelebb kerülj önmagadhoz.

Hálásan köszönöm barátaim figyelmét és támogató segítségét!

Forrásmunkák:

Eckhart Tolle: A most hatalma a gyakorlatban

Thaisa Abelar: Absztrakt repülés

Carlos Castaneda művei

Édesvíz Kiadó Budapest 2008

Püski Kiadó