

*Az élet*

*Köszönet és hála szüleimnek, férjemnek, gyerekeimnek, barátaimnak, kollégáknak, ismerősöknek, úgyszólván mindenkinek, aki valaha életem része volt.*

*Nekik köszönhetem, hogy itt és most az lehetek, aki valójában vagyok, úgy élhetem életem, ahogy az érdemlésre méltó.*

Ezt a könyvet azoknak szánom, akik szeretnék kicsit mélyebben megtapasztalni, mi is az élet valódi értelme. Ez a könyv a saját tapasztalásomat tükrözi, kérek mindenkit, csak útmutatóként használja.

Sokszor felmerül a kérdés bennünk mi az élet értelme, miért születünk le, miért élünk meg jó és rossz dolgokat. Akarjuk-e tudni ennek a megértését, vagy hagyjuk magunkat sodorni az árral.

Mi mozgatja a történéseinket, akarjuk-e ezeket megtudni. Elhisszük-e, hogy mi gyalgó emberek vagyunk, vagy ennél sokkal többről van szó.

Ez egy kérdéssor, amit ha elkezdünk feltenni, azt hiszem soha véget nem érő válaszai vannak.

Az élet minden nehézségeivel kiteljesedett, szép, gyönyörű, főleg ha megtaláljuk az értelmet mögötte.

Saját élettapasztalatom alapján szeretném megosztani az információt, ami útmutató lehet elakadt mindennapjainkban.

Mikor megszületünk, elfeledjük mindazt, amik vagyunk, felvesszük a társadalom szokásait, megkérdőjelezve azt, kell-e ez nekünk. Persze kell, bár nem szeretem, ezt a szót, inkább azt mondom: „szükséges” igen szükséges a tapasztalásainkhoz.

Emberi részeinket vágyaink mozgatják, szeretnék ezt, szeretnék azt és mikor elértük az egyiket, jön utána a másik soha véget nem érő vágyakkal. Boldogságot érzünk mikor az első vagy egyik teljesül, de ez hamar elillanóban van, ezt így folytatjuk, célok jönnek, célok mennek, de belül nem változik semmi, ott minden ugyanolyan marad. A társadalom egyet elfelejtett közölni velünk: soha ne adjuk fel magunkat. Felállított minta szerint éljük az életünket. Van egy kép az orrunk előtt, hogy kell működni egy családnak, hogyan kell éljem az életem, hogy boldog legyek. Igen, úgy lehetek boldog csak, ha a világban kimagasló sikereim vannak, szép házban lakom, szép autóval járok, ja és persze a pénz özönlik az életemben. Ez a legfontosabb.

Kérdezem én: ez a valódi boldogság? De úgy érzem kedves olvasók, Önök is tudják, hogy ez messze nem így van. De nagyon nem így van ám?!

Azt hiszem, mára már mindenki rájött, valami nem stimmel velem, feszült vagyok, ideges vagyok, szomorú vagyok, félek. Hát mi van velem?

Van egy réteg, akinek mindene megvan, azért teszi fel ezt a kérdést és van egy réteg, akinek semmije nincs, vagy éppen ami megvolt az éppen elúszóban van, az meg azért. Ehhez szintén tudnék egy kérdést idézni:

- de hát akkor mi a fene bajom van? Mi zajlik bennem?

Megmondom, a lélek zajlik minden emberben, a lelke dübörög mindenkinek, hogy figyeljete már rám, hát én is ott vagyok, nem halljátok??

Miért nem hallgattok rám, miért nem szenteltek rám figyelmet? Hát azért mert nem ezt tanultuk, a társadalomban nem tanították, hogy van nekünk lelkünk is és lehet vele kommunikálni. Még hogy kommunikálni, csodás életet lehet vele együtt élni. Vele kéz a kézben megtapasztalhatjuk mindazt, amire szükségünk van, mindent elhoz az életünkbe.

Azt gondolom, azt az időt éljük a földön, amikor végérvényesen az idő elérkezett. Nincs tovább menekülés, nincs tovább kikerülés, de van ehhez egy rossz hírem, ha ezt rossz hírnek lehet nevezni. –ehhez BÁTORSÁG kell!!!!!!

A lélek szólít bennünket, velünk szeretne lenni, része akar lenni az életünknek, ki szeretne teljesülni és ez változást igényel. Igen változást igényel a gondolkodásunkban, a tetteinkben, az életmódunkban, a felfogásunkban úgyszólván mindenben.

Ez azért tudom, rémisztően hangzik, mert felmerül a kérdés bennünk akkor, amit eddig tanultunk az mind kuka. Igen sajnós azt kell mondanom, mind kuka. Nekünk megmutatta a rendszer hogyan kell élnünk, hogyan kell dolgoznunk, hogyan gondolkozzunk, de azt hogy hogy élhetünk igazán tiszta szívből, azt, azt nem mutatta meg. De nem bántani akarom a rendszert, mert ő csak a dolgát végzi, pont azt teszi, amire nekünk szükségünk van, hogy rájöjjünk. Elég volt vége van! Hihetetlenül mély hála van részemről a rendszer felé, mert ő a mi fejlődésünket szolgálta. Azért van ideteremtve az orrunk elé, hogy kijárjuk az élet iskolájának első körét. Hihetetlenül nagy szükség van rá, sőt azt is mondhatnám elkerülhetetlen. Nagyon nagy köszönet neki érte, nélküle nem sikerülhetett volna.

De bontsuk is ki ez részletesen mi is az, amit a rendszernek köszönhetünk:

Az elejére visszatekintve leszületünk a földre és elkezdünk vágyaink, céljaink szerint élni. Vannak emberek, akiknek kis vágyai, vannak, akiknek nagyobb vágyai és vannak, akiknek óriási vágyai vannak. Beszélhetünk itt már akár a gyerekkorról is. Ahogy éljük az életünket, nem tudunk még semmiről semmit, csak egyszerűen a célok és vágyak elkezdenek beteljesülni. Telnek, múlnak az évek egyre több cél és vágy, egyre több beteljesülés. Lesz, aki ezt láttán felbuzdulva tolja maga előtt az életet, lesz, aki rájön, mindenem megvan, valami mégis hiányzik az életemből és ezért elkezd kutakodni. Társadalmunkban megjelent Isten, fogalomként elkezdi körbejárni a történetet. Köztudott, a társadalom azt tanította nekünk, van egy Isten fent az égben, hozzá kell fordulni segítségért, mi nem szabadulhatunk meg bűneinktől, ő majd feloldoz bennünket. Mi gyarló emberek vagyunk, örülünk, ha megbocsátást nyerünk.

Persze mi ezt miért is ne hittük volna el, mi mindent elhiszünk, amit látunk, hallunk, de amit nem látunk, azt az Istennek sem akarjuk észrevenni. Így működik az emberi természet és elme együttesen. Mindig mindent tudni és látni akarunk. Ha látjuk mi történt, akkor elhiszük, ha nem, akkor nem. Ez az elme beprogramozása. Az elme nem tud a színfalak mögé nézni, arra csak a szív képes. De hogy meghalljuk szívünk hangját ebben a zűrzavaros világban és merjünk ráhallgatni, ehhez nagy bátorság kell. Mert a szív hangjához vezető út keresztülvisz bennünket gyengeségeinken, félelmeinken. Mi nagyon nem akarjuk a rosszat az életünkben, mi csak mindig jót akarunk, csakis a jót szeretnénk megélni. Itt el is érkeztem az életfolyamat azon szakaszához, ahol az ember, társadalmi nyelven fogalmazzak, megtér és elkezd Istenhez fordulni. Vágyait megélte, rájön, hogy vannak rossz és jó tulajdonságai és elkezd a jó tulajdonságai szerint élni. Imádkozik Istenhez, szelektál jó és rossz között, a maga kis emberi nyelvén megpróbál közeledni hozzá. Beszélget vele, kér tőle dolgokat, imádkozik, templomba jár, hátha választ kap kérdéseire. A fejlődés ezen szakaszában ez teljesen természetes. Isteni részünk hihetetlenül jutalmazza, hogy figyelmet szenteltünk létezésének. Tudomásul vettük, hogy létezik, még ha kint is keressük Őt. Ezért válaszol nekünk kívülről, jeleket küld nekünk, elkezdődik egy vezetés az életünkben. Mivel hiszünk Isten létezésében, ezért tapasztaljuk is jelenlétét. Hiszünk a kívülről jövő jelekben, ezért követjük is őket. A rossz dolgokat kiiktatjuk magunkból, mivel most már kapcsolatban vagyunk Istennel, ezért mi csak jó dolgokat cselekszünk. Elkezdünk adni más embereknek, elkezdünk odafigyelni másokra. Mindent megteszünk, hogy mi Isten szemében jó emberek legyünk. Meg akarjuk mutatni neki, nézd, én már megváltoztam, én már jó ember vagyok. Azt gondoljuk így méltók leszünk a szeretetére. Ehhez társul persze még a társadalomban megjelent rengeteg féle spirituális tanítás, amely közli velünk: - Ó most már csak pozitív gondolataim lehetnek. Mától csak pozitívan gondolkodom.

Mekkora szívás ez kedves olvasók. De mekkora. De erre hamar rá is jövünk, mert a fent leírtak alapján éljük életünket és érezzük, valami még sem jó. Valami nincs itt rendben, de nagyon nem. Mert a történetek nem klappolnak, jó ember lettem, kiiktattam az életemből a rossz dolgokat és mégis tapasztalok úgymond szívást az életemben.

Na, ekkor jön az a kérdés: MIÉRT TÖRTÉNIK EZ VELEM????????????????????

Miért kell nekem ilyen rossz dolgokat megélnem, mikor én már jó ember vagyok. Minden megtettem, megváltoztam. Hát ezt nem értem.

És ez az a szó, amire Isten válaszol: a „MIÉRTRE”.

Ezzel el is kezdjük emberi fejlődésünk második körét, amikor megjelennek bennünk a válaszok. Továbbra is használjuk a külső jelet, de megpróbáljuk összhangba hozni a belsőnkkel. Rengeteg könyvet találunk, amik útmutatóul szolgálnak, amire szintén szüksége van elménknek. Mert olyan szinten lekorlátozott, hogy ahhoz, hogy meghalljuk a belső kicsiny hangunkat egy változás szükséges. Ez a változás pedig a felismerés, hogy miközben jártam az utat, hogy jó ember legyek, teljesen feladtam Önmagam. Egy csomó olyan dologgal élek, amit én akasztottam fel saját magamra azáltal, hogy elfogadtam azokat. Meg sem kérdőjeleztem kell-e ez nekem. Szükségem van nekem erre?

Számít ez nekem? Miért teszem ezt? Ezt akarom, vagy muszáj? Ki mondja meg, hogy muszáj? Hogy látom magamat? Kérdések sokaságát sorolhatnám..

Azt hiszem ezekkel a kérdésekkel el is jutottunk egy nagyon lényeges ponthoz, saját magunkhoz. Önmagunkhoz, a lelkünkhöz és rájövünk, teljesen cserbenhagytuk saját magunkat, teljesen feladtuk saját magunkat. Pont azt, ami a legfontosabb lenne. Annyira jók akartunk lenni, annyira meg akartunk felelni mindenkinek, kollégáknak, családtagoknak, barátoknak, hogy mi szép lassan kimaradtunk a történetből. DE NAGYON ÁM !!!!!

Ez hihetetlen felismerés, tudom nagyon ütős tud ám ez lenni, de ez van.

Ez a tény: nem vagyok Önmagam. Na, ettől vagyok rosszul, ettől mindjárt megfulladok, ez feszít engem ennyire. Miért tettem ezt magammal. Na, ez a legjobb kérdés!!!!

Hát senki nem mondta nekem, hogy én is fontos vagyok, ezt nem tanították az iskolában. De egy csomó olyan dolgot igen, amiről azt se tudom kell-e nekem!!!!

Miért maradt ki a legfontosabb tantárgy? Hát biztosan azért, mert erre nekem kell magamtól rájönnöm. Rá kell jönni, hogy én is itt vagyok, fel fogom venni a kesztyűt és megvívom csatáimat, hogy megmutassam, vagyok.

Hála a társadalomnak azért, hogy ezt megtapasztalhattam, tényleg nagyon nagy hála, nélküle ez nem jöhetett volna létre. Ha nem aggatjuk magunkra azt a sok hitrendszert, humbukot, akkor sose kerülünk ilyen állapotba, hogy rájövünk feladtuk magunkat.

Nagyon jó, de akkor hogyan tovább. Meghozzuk a döntést, vissza akarom szerezni Önmagamat. Ehhez bizony el kell kezdeni harcolni, minden véleményünket felvállalni, Istennel kéz a kézben megteremteni a napokat és levonni a tanulságokat. Rájövünk mi nem csak jóból állunk, bennünk a rossz ugyanúgy megtalálható. Így lettünk teremtvé. Ami itt még nem világos, miért is megyünk tovább, az az egyensúly, amit úgy érhetünk el, ha a pluszt és a mínuszt lepakoljuk az asztalra. Ebből következik a nulla, vagyis az egyensúly. Mit értek plusz és mínusz alatt: a rossz tulajdonságokat és a jó tulajdonságokat.

Tehát megvívjuk a csatáinkat, úgy házasságunkban, mint munkahelyen, kint az élet összes területén. Ez nem kis munka ám. Két kimenetele lehet, vagy megyünk tovább Istennel kéz a kézben, olvasunk a jelekből, vagy ami még nagyon fontos, segítség lehet számunkra az, hogy odafigyelünk az álmainkra. Nagyon megkönnyíti az utunkat, ha sikerül emlékezni rá, főleg pedig, ha megtanuljuk értelmezni.

Értelmezés a következőkből áll: háromféle álmom létezik. Van, amikor az elme feldolgozza a napi eseményt, ezzel nem igazán kell foglalkozni. Ez a feldolgozásban segít. A másik, amikor szimbolikusan üzenetet küld, mi a léleknek a következő tanulási folyamata. Nem a történetet vetíti le, hanem a következő problémát. Ilyen például egy félelem valamitől, vagy olyan fájdalom, ami nem került feldolgozásra és újra visszatér hozzánk, hogy megoldjuk azt, vagy egy olyan hitrendszer, amit nem tudunk elengedni.

A harmadik álmom, azt nevezem én prófécikus álomnak, amikor azt látjuk, ami van. Képesek vagyunk meglátni másokat, képesek vagyunk látni, mások hol tartanak, isteni útmutatás számunkra mi az, amit tennünk kell.

Ha odafigyelünk álmainkra, egyfajta biztonságot érzünk belső vezetésünk iránt, mert ez pontosan odavezet minket, ahol éppen lennünk kell.



A másik kimenetel, ha csak a fejünkre hallgatunk, akkor nagyon sok falba ütközünk. Nem figyelünk sem a jelekre, sem a belső kis hangunkra, amit itt nagyon nehéz elkülöníteni az elme csacsogásától.

Ez sem rossz, csak egy tapasztalás, ami kicsit sok szenvedéssel jár együtt. De ez is rendben van. Hagyjuk magunkat sodorni az árral, történések jönnek, történések mennek, de nekünk fogalmunk sincs semmiről. Megyünk és megyünk ugyanazokat a hibákat ismételve, amíg le nem érünk a lelkünk legaljára.

A két lehetőség, amit úgy neveznék: tudatos út és tudattalan út. A tudatos úton tudom minden történésnek a miértjét, a tudattalan úton nem tudom, miért történnek velem a dolgok.

Kérdezem én, melyik a könnyebb?? Hát persze, hogy a tudatos út. De ez teljesen másfajta gondolkodást igényel. Ahogy eddig gondolkodtunk az itt már más irányt vált. Nem jutunk vele sehova. A tudatos úton egy történetből levonom a tanulságokat. Mi az, amit nekem ebből tudnom kell? Mit kell nekem megtanulnom? Erre a kérdésre azt gondolom, már jön is a válasz, de a kényelmes embereknek rossz hírem van. Ez időt igényel, időt magamra, figyelmet magamra. Mert a figyelmünk az nagyon a rajtunk kívül levő emberekre irányul. Nagyon könnyen meg tudjuk látni másban a hibát. De magunkban????????

Itt vissza is kanyarodtam Önmagamhoz. Ugye rájöttünk feladtuk magunkat. Mutatok erre egy példát kedves olvasók, hogyan tudják ezt megtapasztalni.

Álljanak be a tükörbe, nézzenek bele. Tegyük fel a kérdést: milyenek látom magamat. A szomorú hír az, hogy rengeteg válasz fog jönni pl.: csúnya vagyok, értéktelen vagyok, kövér vagyok, sovány vagyok, ezt sorolhatnám a végtelenségig. Na, ez az, ami a probléma legfőbb okozója. Saját magunkat értékeljük le. Persze ha valakinél elsőre az jön, hogy hát én úgy vagyok jó, ahogy vagyok és jó vagyok, az felszabadító tud lenni. Addig kell magunkat nézni a tükörben, míg nem látjuk ezt a képet saját magunkról.

Nem véletlenül vagyunk ebben a testben, nem véletlenül ilyen a természetünk, az arcunk, a méreteink. Így lettünk teremtvé, ha pedig már ez így van, miért ne

élhetnénk ezzel békében, elfogadásban. Miért kell nekünk ezt állandóan kritizálni?

Első lépés tehát megtanulom magamat elfogadni olyannak amilyen. Felállítok magamban egy értéket, miszerint menyire értékes és jó vagyok. Ez a legfontosabb. E nélkül nem lehet továbbmenni. De ha ez megvan, akkor látni fogjuk, a világ kezd megváltozni körülöttünk. Egyre és egyre több visszajelzést kapok, milyen jól nézek ki, csinos vagyok, jó ember vagyok stb.

Ez az a pont, amikor jöhet a következő kérdés, hát hogy van az, hogy én jónak látom magamat és a világ, amiben élek az erre válaszol. Eddig a világ miért küldött nekem olyan impulzusokat, ami mindig bántott engem? Hát azért, mert én bántottam saját magamat. Mekkora felismerés ez, óriási!!!! Akkor hogy is működik ez az élet féle játék????????????

Azt gondolom, egyet értetek velem ez nagyon jó kis kérdés!!!!!!

Van a világ meg vagyok én. Ki mozgatja a világot?? A világ mozgat engem, vagy én mozgatom őt??

Ide mindenféleképpen hagynék egy kis szünetet, mert ez nagyon lényeges kérdés!!!!!! Megéri ezen elgondolkozni.

A kis szünet után, ami nem kis felismerést okozott számunkra, azt gondolom, kifejthetjük:

„Ha én változom, a világom is változik.”

Milyen nagyszerű felismerés, mennyire felszabadító. Kezdek rájönni, hogy az a világ, ami rajtam kívül van, nincs is így. Nincs rajtam kívül egy világ, ami engem bedarálhat, hacsak nem adok arra engedélyt!!!!

Bizony, de amennyire ez felszabadító tud lenni, olyannyira felelősségteljes is. Hisz én vagyok a felelős azért, amiben élek, ahogyan élek vagy azért, amit éppen tapasztalok. A mi kis emberi részünk nem igazán örül ennek a történetnek, mennyivel kényelmesebb volt mindenki mást hibáztatni azért, ami velem van, mint szembenézni önmagammal. Hibás a rendszer, a családtagok, a kollegák, a kormány, mindenki hibás, csak én nem.

Én egy áldozat vagyok, akit össze-vissza rángatnak. Nem, nem vagyunk áldozatok, ezt szeretném a legjobban kihangsúlyozni. Mi csak tapasztaláson megyünk keresztül, egy igen erős lelki fejlődésen, ami azt követeli tőlünk, hogy tudatosak legyünk. Tudatosak arra, mi zajlik bennünk, mi az, amit megélünk és a legfontosabb: Miért éljük meg?

A világ átalakulóban van, ez megköveteli a mi átalakulásunkat is. A világ nem azért borul be, mert éppen gazdasági válság van, azért mert lelketlen, lelketlen a gazdasági élet, lelketlen a politikai élet, lelketlen az üzleti élet, lelketlen a családi élet. Egyszóval a világ beborulását a lelketlenség okozza. Ehhez pedig az első lépés, hogy elkezdjük a lelki élet élését. Felismerjük, hogy ahogy eddig éltünk, az nem volt helyes, nem a lelkünket vettük előtérbe, hanem az anyagi világot. Az anyagi világ alatt itt nem csak a pénzre gondolok, hanem arra a tényezőre is például elképzeltük, hogy kell kinézni egy jó családi életnek, és elkezdünk a szerint élni, de mi kimaradtunk belőle azáltal, hogy feladtuk magunkat. Láttuk a világban milyen szakmák sikeresek igazán, elkezdtünk utánamenni, meg sem kérdeztük magunkat: ezt szeretném csinálni tényleg. Ez az, amiért én megszülettem. Nagyon kevés emberrel találkoztam, akitől ezt megkérdeztem azt válaszolta volna, hogy teljes szívből teszem, amit teszek.

Nagyon sok válasz volt, ami arról szól, hogy ezt teszem, mert meg kell élnem, ezt teszem, mert valamit csinálnom kell. Mások mondták, nekem ez jó, hát így lett. Ezeket a válaszokat is sorolhatnám sokáig... De jövök a már megszokott kérdéssel. Magamat miért nem kérdeztem meg? Miért nem kérdeztem meg Istent, mire lettem teremtve? Hát jön a válasz, mert fogalmam sem volt róla, hogy nekem ezt is lehet. Van belül egy kis hangocska, aki pontosan tudja, mire van nekem szükségem. Ezt nem tudjuk, mert nem tanultunk, hogyan hallgassunk magunkra. Nem tanultuk, hogyan használhatjuk ezt a belső kis hangocskát magunkban. Bennem ekkor nagyon dühösen felmerült a következő kérdés: Miért nem tanítják ezeket az oktatási intézményekben, miért nem fejlesztik ki a gyerekekben ezt, hogy mire pályaválasztásra kerül a sor, mindenki hallja a kis belső irányítását és az alapján döntsön élete felől??

Gondolom, erre nemigen kell válaszolnom, a választ mindenki megtalálja magában!!!!!!!!!!

Visszakanyarodva a témához, mely Önmagunk elfogadásában szintén hasznos segítség lehet: a gondolataink megformálása. Kezdetben nagyon fontos odafigyelni, milyen gondolataink vannak és azt forgatni. A nem jó gondolatokat átfordítani jó gondolatokra. Ez csak egy gyakorlat, amit az elején használunk, mert nem a pozitív gondolkodásra szeretném itt felhívni a figyelmet. Ez csak egy eszköz, amit utunk elején használunk arra, hogy Önértékelésünket felemeljük, de nem ragadhatunk itt le.

Ez nem pozitív gondolkodásról szól. Ez magunk tudatos figyeléséről és formálásáról szól.

A tükörben való nézegetés és gondolataink formálása elindítja bennünk azt a folyamatot, ami által önértékelésünk helyére billen. Ezalatt nem az egoizmusunkat növeljük, hanem belső értékeinket állítjuk helyre. Ezt azért tartom fontosnak leírni, mert társadalmunk és egyházaink ezt önimádatnak hívják. Rengeteg félreértés van ezzel kapcsolatban.

**Még egyszer: itt nem az EGO felhizlalásáról van szó, hanem az értékrend helyreállításáról. Óriási különbség van a kettő között.**

Persze megszoktuk már, emberek, úgy alkotnak véleményeket, hogy közben meg sem vizsgálják annak tartalmát. Rengeteg konfliktus alapja ez.

Örömhírrrel közlöm, eljutottunk utazásunk azon szakaszához, ahol belső értékeinket helyreállítottuk, kicsit fellélegezhetünk. Már sokkal jobban érezzük magunkat, persze utazásunk most kezdődik csak igazán. Mert a magunkban helyreállított értékeknek lesz egy-két próbatétele. Amit én próbatételnek hívok az az, hogy az életben teremődnek olyan történések, amik megpróbálnak bennünket meginogtatni. Vagyis egy úgynevezett vizsga, jó és stabil munkát végeztünk-e magunkon. Miközben főnökünk, kollegánk vagy házastársunk, vagy szüleink elég kemény kritikával illetnek bennünket tényleg elhisszük-e, amit elvégeztünk magunkkal. Nem kell rögtön elcsüggedni, ha már az első alkalommal úgy látszik, hiába a sok munka, mégis elvesztettem egyensúlyomat.

Mégis belém rúgtak, mégis megtiportak. Ez teljesen rendben van. Amit itt tudni kell magunkon figyelni, meddig fáj ez nekem. Az idegrendszer nem lehet egyik pillanattól átállítani egy másik állapotba. Főleg, ha azt már évek óta egy berögzött módon üzemeltetjük. Az idegrendszernek el kell jutni az egyensúly állapotába, aminek fokozatai vannak. Ezt úgy tudjuk megvizsgálni magunkon: például van egy történés, ami nekem fájdalmat okoz, ezt mondjuk, két hétig émesztem. Rövid időn belül megint lesz egy történés, de mondjuk, már csak 10 napig émesztem, utána csak egy hétig, három napig, egy napig, négy óráig, egy óráig, 10 percig, 1 percig és végül - és ez a csoda -, már nincs mit megemésztenem. Már ez nekem nem okoz több fájdalmat. Hú de szuper ez az állapot!!!!!!

Kihangsúlyozom, amit itt leírtam csak egy példa, minden embernél mások az időpontok és semmi esetre sem szabad a leírtakat képzéznnek venni.

Csak figyelni kell magunkat, tudatosnak kell lenni arra, mi zajlik bennünk.

Amint ezt a próbatétel dolgot magunkévá tudjuk tenni, ez erőt ad, biztonságot ad a továbbinduláshoz. Mert mögé látunk a történéseinknek, és már tapasztaljuk, hogy ez a dráma, amiben élünk, értünk van. Akkor rájövünk, hogy eddig is minden értünk volt. A dolgok nem véletlenül kerülnek az életünkbe,

csak pont azért, mert megoldásra várnak. Az egyensúlyt szeretnék ott belül elérni, de ezt egy szempillantás alatt nem lehet. Ezért meg kell dolgozni.

Az út mindig befelé és lefelé. Nagyon, de nagyon fontos!!!!!!!!!!!!!! Befelé és lefelé.

A rossz hír, hogy kifelé nem lehet haladni, minél inkább ki szeretnénk ezt kerülni, annál inkább szembe fog velünk jönni.

Önbizalmunkat visszakapva folytathatjuk utunkat. Kiálltunk már egypár próbatételt, bízunk magunkban, odafigyelünk magunkra és bátran nekivágunk lelki életünk felébresztéséhez. Azt mondjuk, na, már van elég erőm, kicsit kezdek rájönni a dolgokra, hadd szóljon hát a tánc.

Megtapasztaltam, hogyha tudatosan kiállom próbatételeimet, akkor átalakul benn az a fájdalom, ami eddig meg akart ölni engem. Ezen felbuzdulva jöhetnek a többi hiányosságok, amik még fejlődésre szorulnak.

Egyszóval engedélyt adok magamnak, hogy megmutatkozzanak a gyengeségeim, félelmeim, a még több fájdalom.

Hiszem és vallom, hogy lelki fejlődésünkben négy szó, ami nagyon fontos betartandó:

### **TUDNI, MERNI, AKARNI, HALLGATNI!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

Igen, tudni tudatosnak lenni, merni, mert ehhez bátorság kell, akarni, mert erős akarat nélkül ez nem megy, hallgatni, mert ez elcsendesedést jelent.

Akarni és merni legfőképpen szükséges, mikor félelmeinkkel kell szembenéznünk. Én is sok könyvet olvastam, de sehol nem találkoztam, hogyan is szabadulhatnék meg félelmeimtől. Ezért csak a saját tapasztalásom tudom leírni, amit azóta már sok mindenkinek átadtam és sikeres volt.

Egyszerűen mikor jön a félelem, bármennyire is rossz, hagyom, hogy legyen bennem. Nem állok ellen, egyszerűen megélem a félelmet. Ami ezután következik, az egy csoda, mert, ahogy hagytam lenni, elöntötte az egész testemet, egyszer csak kipukkadt és eltűnt. Fénnyé változott. A testemet hihetetlenül nagy nyugalom szállta meg, és teljesen felszabadult. Na, ezen felbuzdulva éltem meg az összest.

Tanácsolom, mindenkinek bátran vágjon bele, nem lesz semmi problémája, csak könnyebben fogja magát érezni. Felszabadító ennek a tapasztalása!!!!

Tehát ott tartottunk, hogy engedélyt adunk magunknak, hogy szembenézzünk további gyengeségeinkkel.

Itt bennem felmerült a kérdés, honnan is jönnek ezek, miért vagyunk tele félelmekkel, fájdalmakkal, mindenféle érzésekkel.

A válasz, amire rájöttem, a DNS-ünk. A DNS-ben benne szerepel szüleink, ősünk hitrendszere, szokása, viselkedés mintája, ami bennünk megjelenik.

Nagyon erős az a szülői minta, amit neveltetés közben kapunk, nagyon sokáig megpróbáljuk azt továbbvinni. Persze vannak olyan tapasztalások, amik nem tetszettek szüleink viselkedésénél és azt azért változtatjuk meg, de vannak olyan tapasztalások, amik pedig igen, azt pedig úgy hagyjuk. Meg se kérdőjelezve magunkat, nekem tényleg ezt kell tennem.

Lehetnek nagyon nagy fájdalmaink gyerekkorból, amikor elültetünk magunkban egy elutasítást, hogy én biztos, hogy soha nem leszek ilyen. Ezzel létre is hozzuk azt, amit nem szeretnénk, hisz nem tagadhatjuk meg azt, ami amúgy is bennünk van.

Kérdés az: tudunk-e úgy tekinteni szüleinkre, mint egy tapasztalásra, fejlődési folyamatra. Hálásak tudunk-e lenni minden történésért, minden cselekedetért. El tudjuk-e hinni, hogy ez mind értünk volt. Ezt mind meg kellett tapasztalnunk, mert e nélkül nem tartanánk ott, ahol tartunk.

Ez a fajta útmutatás is egy teljesen másfajta gondolkodást igényel. Kérdés az: át tudjuk-e ezt, ily módon formálni.

Visszatekintve a múltba, ami időnként sőt, nem is időnként, mindig a fájdalmaink újraélésére, szembenézésére késztet, haladunk utunkon. A múltnak általában az a legfőbb szerepe: mindenre emlékszik, ami fájdalmas volt. De MINDENRE, a jó dolgok általában, sőt az esetek legtöbb százalékában eltörpülnek mellette.

Nagyon sok könyv szól arról, hogy a mában élj, itt és most, ez az, amit tenned kell. Igen ám, de a múlt feldolgozása nélkül ez nem megy. Ha magunkban nem tettük helyre a múltat, esélyünk sincs a jelenben való élésre.

Ha nem tudjuk megérteni a múltat, nem tudjuk feldolgozni történéseinket, nem tudunk túllépni rajta, akkor esélyünk sincs az örök jelen életre.

Elérkeztünk utunk azon részéhez, ahol belső értékeink helyén vannak, érzünk elég erőt és bátorságot magunkban, hogy szembenézzünk az összes múltbéli fájdalmainkkal.

Még egyszer mondom, önmagamat ismételve nagyon fontos!!!!!!!

Megvizsgálunk minden olyan történést, amely valaha fájdalmat okozott, persze nemcsak a szüleinket, hanem testvérünket, barátunkat, iskolatársunkat, régi szerelmünket, rokonainkat, szomszédainkat.

Minden olyan emléket, ami valaha szíven vágott. Minden olyan történést, ami valaha fájdalmat okozott nekem.

Tudom, vannak olyanok, akik esetleg azt mondják itt, na, nekem ez nem megy. Ezt nem bírom ki, nem vagyok rá képes.

Azoktól azt kérem akkor itt és most álljanak meg, nem is kell tovább menni, tudják, itt tartanak most, és meg kell várni, míg elérkezik az idő és készen állnak arra, hogy tovább tudjanak lépni.

Várják meg, amíg magukban meghallják azt a kis hangot, IGEN készen állok, hogy szembenézzek a múltammal.

Azok, akik készen állnak, haladhatnak tovább. Háromféleképpen haladhatunk utunkon. Kicsit figyelmen kívül hagyjuk napi történéseinket és csak a múlt sebeit elemezzük, vizsgálgatjuk, vagy vizsgáljuk a múltunkat és közben figyelmet szentelünk napi történéseinknek. Vagy csak a napi történéseinket figyeljük és azt elemezzük ki.

Bármelyiket választjuk mindegyik jó. Mind a három módszerrel ugyanoda lyukadunk ki.

Ha csak a napi történéseinket figyeljük is, meg fogjuk találni benne a múlt újraisméltődő mechanizmusát.

Az elemzés a következő képen zajlik egy történetben, ami engem nagyon foglalkoztat, megvizsgálom: mi az, ami itt nekem szól, mi az, amit nekem ebből tanulnom kell, mi az, amit itt nekem most tudnom kell.



Miközben eljutottunk az elemzés ezen szakaszához, már kezdünk rájönni életünk lényegére. Kezdjük felismerni, hogy nemcsak azért vagyunk itt a földön, hogy házakat, autókat, cégeket, karriereket szerezzünk magunknak. Itt sokkal többről van szó. Sokkal több minden van az előttem feltárt világ mögött.

Persze ide is feltehetünk egy kérdést.

### AKAROM ÉN EZ TUDNI?????

Az sem elítélendő, ha valaki azt mondja, nem, ezt már nem akarom tudni. Nekem pont elég a mindennapokban helytállni, nem, nem érdekel engem más. Teljesen rendben van, ha elégedettek vagyunk ezzel, nem vágyunk másra. Nem vagyunk egyformák, mindenkinek el fog érkezni az a pillanat a belsőjéből, a szívéből, amikor választ akar ezekre a kérdésekre.

Ígérem akkor meg fogja kapni!!!!

Visszakanyarodva a napi történéseinkhez, ha nagyon jól, tudatosan odafigyelve végezzük a munkát magunkon, akkor tapasztalnunk kell valamit. Mégpedig, ha egy problémát kielemeztünk és ez által magunkban megváltoztattuk gondolkodásunkat, cselekedetünket, akkor ez a probléma soha nem tér vissza hozzánk. Felszabadító ez a tapasztalás. Soha többet nem találkozom ezzel a problémával. Nem megéri! Innen már visszatekintve a múltunkra, láthatjuk, hogyan ismétlődtek életünkben a ki nem javított cselekedetek, és még egy fontos felismerés, ugyanazokat a dolgokat kapom vissza életemben, amit én valaha elkövettem.

Például két évvel ezelőtt belerúgtam egy emberbe, rá egy évre belém is belém rúgnak. Nagyon egyszerű példával hozakodtam most elő. Mi is ez tulajdonképpen.

Ez az „ADOK-KAPOK” kozmikus törvény. Amit adsz, azt kapod vissza. A múltban nehéz volt ennek a felismerése, mert elég sok idő telt el a két történés között. De mára már azt hiszem, sokan egyet értenek velem, nagyon felgyorsult ez a folyamat. Ez az, ami hihetetlen iramban zajlik már a földön. Minden emberre visszaszáll, hogyan bánt más emberekkel, úgy bánnak vele is. Minden

eltitkolt dolog, minden igaz igazság a felszínre jön, egyre gyorsabban és gyorsabban.

A kényelmes embereknek rossz hírem van, rá fogja őket kényszeríteni a sors, hogy kiszálljanak abból a kényelmes fotelból, amiben ülnek.

Összegezvén a dolgokat:

Önmagunk belső értékét helyreállítottuk, és nekivágtunk „Ismerd meg Önmagad” című utazásunknak. Szembenéztünk múltunkkal, megengedtük magunknak, hogy félelmeink, fájdalmaink felszínre jöjjenek, hogy megoldásra találjanak. Naponta önvizsgálatot tartunk, milyen napunk volt, mi történt velünk, mik voltak a számunkra tanulságos esetek. Miközben önelemzésünket tartjuk, nem felejtettük el felvállalni véleményünket, kiállni azokért a dolgokért, amiket gondolunk, úgy a családi életben, mint a munkahelyeinken. Merni kell a konfliktusokat bevállalni, mert az mind építő jellegű.

Egy konfliktus mindig azért van az ember életében, mert tanulságokkal szolgál. Csak egyet ne felejtünk el. Ha két fél konfrontálódik, soha sem csak az egyik embernek van igaza. Mindig meg kell vizsgálni mind a két fél igazságát, és olyan megoldást találni, ami mind a két félnek megfelelő.

Mindig kétemberes a történet, soha nincs olyan, hogy itt most nekem igazam van és kész. A társadalomban olyan sokszor elkövetjük azt a hibát, hogy meghallgatjuk egyik fél véleményét a történésről, és úgy alkotunk véleményt, vagy éppen ítéletet. De ez nem helyén való, mert meg kell tanulnunk a dolgok mögé látni. Meg kell tanulni odafigyelni a másikra, meg kell tanulni megérteni őt, miért cselekszik így, miért mondta ezt nekem.

Mindig rólunk szól a történet, addig a pontig mindenféleképpen, ameddig egy konfliktus belőlünk bármilyen féle érzelmet vált ki, ilyenkor mindig az az első kérdés: Mit kell nekem ebből megtanulnom. Miben kell nekem itt változnom?

Igen változnom, még eddig ezt a szót nem is használtam. Ez itt egy újabb felismerés az élet folyamatának lényegéről.

VÁLTOZKOM KELL!!!! Hú, micsoda felismerés!!!! Ezt miért is nem tudtam eddig?

Miért nem mondták nekem, hogy az élet lényege a változás. Miért nem tudtam eddig, hogy nekem tanulnom kell hibáimból? Miért nem tanítják ezt?

Miért nem tanítják, hogy az egész élet lényege az örök mozgás és az örök változás? Mi a fenéért kellett nekem eddig úgy élnem, hogy ugyanazokat a hibákat követtem el folyvást, megismételve Önmagamam? Miért nem tanítják, hogy én változom, körülöttem a világ is megváltozik?

Miért kellett nekem eddig annyit szenvednem, mikor olyan egyszerű ennek a megoldása? Nem mondom, hogy a megélése könnyű és egyszerű, de az értelme lényegében az. Az elméleti rész minden egyes embernél ugyanaz, ugyanazon a kozmikus körforgáson megyünk keresztül. Ami mindenkinek más, azok a tapasztalások. Mindenki más történeten keresztül tapasztalja meg a lelki fejlődését. A lelki fejlődés minden embernél ugyanaz a lépcsőfok.

A más még az adok-kapok. Minden embernek más az adok-kapokja. Ahhoz mérten, milyen mélyen ment bele a világ dolgaiba. Úgy is fogalmaznánk, milyen szeletet vágott magának a világból, ahhoz mérten jön vissza rá az adok-kapok.

Mit értek ez alatt: például egy ember felépít magának egy kisebb vállalkozást, amint tudjuk teljesen erkölcsösen, tisztán lehetetlen, akkor kellett bizonyos eszközt használnia, hogy boldoguljon. Itt nem feltétlen nagy dolgokra gondolok, kicsikre is. Lehetnek ezek manipulációk, becsapás, emberek félelemben tartása, hazugság, lopás, ezt reggelig lehetne sorolni. Ezek előbb utóbb vissza fognak rá szállni.

Munkahelyeken szintén, egymás furkálása, féltékenység, hazugság, cserben hagyás ..stb.

A családi életben ugyanúgy, megcsalás, hazugság, becsapás, birtoklás, kontrolálás ..stb.

Minden olyan tett, amit valaha elkövettünk, jó és rossz, még egy pohár víz is visszatér hozzánk. Itt nem pánikot szeretnék kelteni, hogy ó Istenem, akkor most mi lesz velem. Ez teljesen rendben van, én csak a tudatosságot szeretném behozni. Tudatosak legyünk abban, ami velünk történik. Miért történik velünk ez. Ez sokkal jobban hozzásegít bennünket a megértéshez. Hozzásegít minket a még tudatosabb önvizsgálathoz. Mekkora áldás ez!!!!!!

Ez nem a jóról és rosszról szól, amit belénk neveltek. Nekünk mindig jónak kell lennünk. Ki mondja meg mi a jó???????

Semmi baj azzal a történettel, amit valaha elkövettünk, azt azért tettük, mert akkor ott azt úgy tudtuk lereagálni. Semmi esetre sem szeretném, ha büntudatot keltenénk magunkban. Azt szeretném, ha megértenénk magunkat. A nem helyes tettek is teljesen rendben vannak, meg kellett tapasztalnunk. Nem volt más választásunk. Egy fejlődésért vagyunk itt, csak nekünk ezt nem mondták. Azért vagyunk itt, hogy tapasztaljunk és tanuljunk hibáinkból, nem azért hogy megtagadjuk magunkat.

Ha nem vagyok tudatában a dolgoknak, honnan is tudnám, hogy lehet azt másként is csinálni. Ez nem kritika, vagy minősítés, ez csak ténymegállapítás.

Bizonyos dolgok megélésére szükségünk van, elkerülhetetlen, hisz minden minket szolgál. Erre csak rá kell jönni. Meg kell érteni, és újra ismétlem önmagam, ez másfajta szemléletmódot jelent.

Innentől másként tekintek a világra és magamra, mint eddig azt tettem. Nagyon fontos a régit elfelejteni és megnyílni az újra.

Igen nyitottnak lenni mindenre, amit az élet elem tár, különben sohasem jövök rá a dolgok nyitjára.

Ha igazán érdekel ennek az élet igazságának a felkutatása, akkor bátran bele kell vágni mindenbe. Amit itt legfőképpen javasolnék, azok a vallások megvizsgálása. Rengeteg féle szemléletmóddal találkozunk, ha szétnézünk, de gyakran elkövetjük azt a hibát, hogy egynél leragadunk és meg sem kérdőjelezzük.

### **Ez az igaz igazság?????????**

Vagy van még e mögött más is.

Azt gondolom az „IGAZ IGAZSÁG” megtalálására csak belül kapjuk meg a választ. Az „igaz igazságot” nem lehet egy könyvben leírni, mert azt tapasztalni kell!!!!!!!!!!

Nem hihetünk valamiben, ha azt nem tapasztaltuk meg. Nem fogadhatjuk el mások hitét, meghallgathatjuk, egy útmutatót mindenféleképpen ad, de ahhoz,

hogy ez igazzá váljon számunkra és, hogy mi is tudjuk ezt hinni, ahhoz nekünk is meg kell ezt tapasztalni.

Ezt tartom talán a legfontosabbnak, van egy kedves mondat, amit nagyon szeretek használni és ez az itt leírtakra is érvényes.

**SOHA NE HIDD EL, AMIT MONDOK, KÉRDŐJELEZD MEG, TAPASZTALD MEG, AKKOR LESZ TIÉD IGAZÁN!!!!!!**

Nem hihetjük mások hitrendszerét el, ha mi azt nem éltük meg, nem mondhatjuk jó vagy rossz, ha nem tapasztaltuk meg. Nincsenek rossz dolgok az életünkben, úgy, ahogy mi azt gondoljuk. Csakis kizárólag tapasztalások vannak. Tény és való, ez bátorságot kíván, e nélkül nem megy. Ha tele vagyunk félelmekkel, hogy jaj, mi fog velünk történni, ha ezt vagy azt kipróbáljuk, soha sem tudjuk meg annak létjogosultságát.

Itt segítségül szolgálnék egy kis mondattal, amit lehet, hogy nem értünk még: senki nem tud nekünk ártani, csakis kizárólag mi saját magunknak. Nem tud senki és semmi megóvni minket, csakis kizárólag mi saját magunkat.

Elhiszem, hogy ez rémisztő, mert mint már ezt említettem, teljes felelősséget kíván. Felelősséget az életemért. Tisztában vagyok, hogy ezt itt és most nem olyan könnyű megérteni. Azt is megértem, ha ez rémisztő, de amennyire ez rémisztő, annyira felszabadító is tud lenni. Mert ha tudom, hogy nem árthat nekem semmi és senki, ez azért ad egyfajta megkönnyebbülést.

Ad egyfajta szabadságot, mert rájövök, én teremtem a világot magamnak olyannak, amilyen én vagyok. Ez az egész világ az én kivetülésem, az én lelkem tükre. Azért mert változni akar, azért mert fejlődni akar, hiszen most vagyunk a nagy felemelkedési hullám közepében.

Ó már kezdem érteni, mi folyik itt!!

A lelkem meg szeretne nyilvánulni, ki szeretné fejezni magát, meg szeretné mutatni magát, de sajnos kicsit rossz hírem az, hogy ehhez megint ismétlem

magam, bátorság kell. Merni kell bevállalni konfliktusokat, hogy rájövünk, merre menjünk tovább... Mi a következő fejlődési folyamatom, mit kell magamon formálni. Mert ennek bevállalása nélkül ez nem megy.

Itt egy metaforából kiindulva: az állóvízben meg lehet poshadni. Ez mozgást és mozgást és mozgást igényel. Nem lehet egy fotelben kényelmesen üldögélve megélni ezt.

Merni megélni azt, ami megjelenik magamban, utána pedig levonni a tanulságot. Sohasem baj, ha a konfliktust mi produkáljuk, hisz a fejlődésünkért van, a baj ott kezdődik, ha ezt nem vállaljuk fel. Nem tudunk bocsánatot kérni, nem tudjuk őszintén elmondani, mi zajlik bennünk, miért reagáltam ezt erre és erre.

Egyszóval én ezt a családok és a társadalom legfőbb hibájának tartom. Nincsenek megértések a munkahelyeken, a családokban, a politikában tehát sehol sem.

Nem próbáljuk megérteni a másikat, miért cselekszik így, mi zajlik benne. Tudom, erre azonnal jön a válasz, hogy nem is érdekel. Nincs nekem erre időm, hogy vele foglalkozzak, magammal sem tudok igazán.

Túlságosan lefoglalnak a történések, még azokkal sem boldogulok, nem még mások megértésével.

Ígérem, ez csak a kezdetben okoz nehézséget, ha ráérzünk ennek az ízére, sohasem fogjuk abbahagyni.

Itt megint jövök a megszokott kérdésemmel, miért nem tanították ezt nekünk, hogyan kell konfliktust kezelni, megoldani. Miért nem tanítják az oktatási intézményekben. Az egész világot megkímélnék a sok harctól, ami az emberek között folyik. Hiszen mire felnőnének, megszűnnének a konfliktusok, hiszen mindenki a megoldásokat keresné és nem belülről szakadna szét.

Nekünk azt tanították, a konfliktusokat kerülni kell, nem szabad vitatkozni, nem szabad bántani, nekünk szót kell fogadni.

De kérdezem én, ki mondja meg nekünk, hogy tartsuk be a szabályokat és fogadjuk szót? Maga a rendszer miközben ő sem tartja be!!!! Akkor nekem miért kell??? Ki mondja meg, hogy mi a jó, ki mondja meg nekem, hogy kell

viselkednem? Ja persze a rendszer, miszerint fogjuk be a szánkat, húzzuk meg magunkat, mutassunk példát stb., stb. ezt lehetne sorolni a végtelenségig.

A kérdés meg akarjuk-e ezt itt érteni? Ennek a működését, létjogosultságát, vagy megelégszünk a már megszokott nehézségeinkkel.

Tehát ez egy nagyon fontos kulcs a kezünkben. A megértés. Megértjük magunkat, miért van éppen az az életben, ami van, miért reagál a másik fél úgy, ahogy reagált.

Megérteni azt, hogy a fájdalmakat nem mások okozzák nekünk, hanem mi okozzuk magunknak, mivel meg sem próbáljuk, vagy próbáltuk azt megérteni.

Ez itt a rendszerrel szemben is igaz, ő is csak a dolgát végzi, ha megértjük, hogy értünk van, azért van, hogy mi fejlődhessünk, akkor már mindjárt könnyebb.

Megértjük, hogy ez a sok szabály, korlát, ami elénk lett rakva mind azért van, hogy átlépjünk rajta. Nem azért, hogy betartsuk, hanem azért hogy nemesedjünk általa.

Mennyivel másabb ez a nézőpont, nem is olyan rossz ugye????!!!!

Ahogy haladunk utunkon már némi információval rendelkezve, egy nagyon lényeges témát szeretnék most feltárni.

Ahogy egyre tudatosabbak vagyunk utunkon, egyfajta belső látásunk kezd kialakulóban lenni. Észrevesszük, hogy vannak különböző tudatállapotú emberek. Már kezdjük látni az élet kezdetleges lényegét. Látjuk, minden ember fejlődésen megy keresztül. Persze olyan emberek is vannak, akik nagyon nem értenek ezzel egyet. Eszük ágában sincs fejlődni, nekik minden úgy van jól, ahogy eddig volt. Ők nem akarnak változni, fel kell hívnom a figyelmet, ez is rendben van. Nem lehet egy embert sem erőszakkal rákényszeríteni a változásra, ennek belülről kell jönnie. Tehát belső látásunk tágulásával, amit nevezhetünk a tudat tágulásának, a figyelem nagyon könnyen kifordul a másik ember irányába. Mivel itt már elkezdjük magunkat vizsgálni és változtatni, nagyon könnyen belesünk abba a hibába, hogy a figyelmet kihelyezve a másik ember útját vizsgáljuk.

Nagyon könnyű itt eltévedni egy rövid időre, ami nem baj, ez is csak egy tapasztalás. De azért tartom fontosnak ezt a részt, hogy ne időzzünk itt sokáig, csak tapasztaljuk meg és vegyük észre, másokat vizsgálgatunk.

Pedig nekünk elsődlegesen csak az a feladatunk, hogy magunkat formáljuk és változtassuk meg, nem másokat. A tudat tágulásával látjuk, mások hol járnak az úton és nagyon könnyen kezdjük osztani a tanácsokat, pedig nem is biztos, hogy kérnek ebből.

A társadalomban sokat hallani az Ego szerepéről, spirituális tanítások szólnak felszámolásáról, kiiktatásáról, legyőzéséről. Nagyon kevés helyen találok az elfogadásáról szóló tanítással.

Az Ego pedig nem más, mint az elménk, ami hihetetlenül intelligens is tud lenni, nagyon könnyen idomul minden irányba. Emberi részünknek pedig hihetetlenül nagy szüksége van rá. Nem tudnánk létezni nélküle. Nem véletlenül van emberi szerkezetünkbe beleteremtve.

Ezért a lelki úthoz is iszonyú könnyen tud alkalmazkodni, ezért szoktam mondani a sima Ego után következik a Spirituális Ego.

Ego, vagyis az elménk mindig mindenből többet akar, ez a feladata, abból tudja magát fenntartani, ha mindenből minél többet tud felvenni. Először, mikor még nem járjuk lelkünk útját, addig a világ dolgaiból szeretne minél többet. Persze a minél több az minden embernél más-más léptékkal mérve.

Több tudást, jobb dolgokat az életben, és mikor rájön, hogy hiába szereztem meg már mindent, de a boldogságot mégsem értem el, akkor könnyen alkalmazkodik a lelki tudáshoz is.

Azt hiszi ezt meg lehet venni, de van egy szomorú hírem az elmének ez az egy, amit nem lehet ebből a nézőpontból sem megszerezni, sem megélni.

Ehhez át kell formálódni, vagyis meg kell adnia magát. Biztosan tapasztaltuk már napjainkban mennyire pörögnek gondolataink.

Egyszerűen leállíthatatlanok, annyira, már úgy érezzük, mindjárt bedarálnak.



Néha annyira fáj a fejünk, hogy az elviselhetetlen. Ez a fizikai tünet legtöbb esetben akkor szokott beállni, amikor nagyon ragaszkodunk a véleményünkhöz, nem vagyunk hajlandók azt megváltoztatni, megformázni.

A test pedig jelez. Valami nem jó, nem jó az irány, ami felé haladunk.

Visszatérve spirituális Egónkhoz: nagyon tud alkalmazkodni minden tanításhoz, és magáévá tenni azt. De egyetlen egy dologra nem képes, a jelen pillanatban tartózkodni.

Honnan tudjuk felismerni, hogy az elménkben tartózkodunk és Ő vezet bennünket?

Úgy hogy odafigyelünk, mi zajlik bennünk!

**Az elme vagy a múltban, vagy a jövőben, vagy éppen védekező állásponton van!**

A szívnek nincs szüksége védelemre, az szeret, az ad, az odafigyel, az megértő.

Tehát még egy kulcs, hogyan ismerjük fel, mi vezet bennünket. Szív vagy az elme?

De azért ne ugorjunk ilyen nagyot, még ott tartunk, rájövünk, az elménk vezet bennünket. Rájövünk, Istenem, mennyi gondolat jön-megy egész nap a fejemben, egész nap, sőt még éjszaka is.

Mit lehet ezzel kezdeni? Miért jönnek?

Itt szeretnék könnyítésképpen egy gyakorlatot leírni, ami szerintem sok embernél ismert. Ez a Meditáció.

Rengeteg kritika illeti a meditációt, főleg keresztény körökben, meg sem vizsgálva annak tartalmát. A meditáció nem más, mint elcsendesedés, az elme rövid idejű leállítása.

Hogyan érhetjük ezt el?

Az itt leírt gyakorlat nagyon egyszerű, ennek rengeteg fajtája megtalálható különböző tanokban, különböző könyvekben. Aki bővebben szeretne ezzel foglalkozni, kutakodjon, keresgéljen és tapasztaljon.

Gyakorlat:

Kényelembe helyezük magunkat, itt a kezdeteknél én a fekvést ajánlom.

Egy mély lélegzettel beszívjuk a levegőt, majd kifújjuk, és elkezdünk számolva lélegezni.

A 4-es számot ajánlom mindenkinek, több gyakorlás után emelhetjük a számot.

Belélegzést kezdünk úgy, hogy közben 4-ig számolunk, majd négyig számolva bent tartjuk a levegőt, 4-ig számolva kifújjuk a levegőt és 4-ig számolva kint tartjuk a levegőt. Ezt ismételtjük többször, kezdetnek lehet öt perc, de ezt mindenki magán tapasztalja meg, és amit kényelmesnek gondol, annál maradjon.

Ha már sikerül folyamatosan lélegeznünk, akkor kezdjük el figyelni gondolatainkat, látni fogjuk, milyen sebességgel jönnek-mennek. Egy ideig csak figyeljük, miközben mélyet lélegzünk, közben figyeljük gondolatainkat.

Ha ez megvan és még nem aludtunk el, akkor próbáljunk egy gondolatot megragadni és csak azt megtartani.

Amikor ez is kész, akkor azt az egy gondolatot elengedni és csak a gondolatnélküliség maradjon.

A gondolatnélküliségben hihetetlen nyugalom, békesség járja át a testünket, kezdetekben legyen ez öt perc, persze mindenki maga szabja meg, amennyit kényelmesnek tart.

Tudjátok, a változás jogát fenntartjuk. Minden ember egyedi, mindenki másként reagál és másként működik. Az itt leírtak csak egy támpont, amit mindenki saját tapasztalati alapján alakíthat.

Ne keseredjete el, ha egy ideig belealszotok, az is természetes. Gyakorlat teszi a mestert mesterré!!

A bealvás azért jön létre, mert az elején az a békesség, ami megjelenik bennünk még szokatlan a testnek és szokatlan az elmének. Ezért keletkezik az a bódult állapot, ami aztán alváshoz vezet.

Kinek hogyan áll rendelkezésére ideje, bármelyik napszakban próbálkozhat. Ha este próbáljuk és elalszunk, akkor próbáljuk reggel, vagy, ha van rá mód, délben. Összegezve tehát bármikor.

Amint tapasztaljuk a meditáció nem más, mint mély lélegzetvétel, hiszen ebben a rohanó világban, mi teljesen elfelejtettünk lélegezni.

Fogalmunk sem volt róla mennyi feszültséget ki lehet lélegezni, mennyi nyomás alól felszabadít bennünket, ha csak lélegzünk. Kérdezem én: ennyire egyszerű lenne, tényleg csak lélegezni kell!

Tapasztaljátok csak meg, ha feszültség keletkezik bennetek, csak lélegezzetek és hagyjátok elmenni. Had menjen el, nem kell, hogy benmaradjon, csak menjen el. Mert ha bent marad, akkor az előbb-utóbb robbanni fog.

Miért hiszem azt, hogy ennek senki sem örül? Mert így van, ha robban, akkor az már fáj is. Megoldást szeretne, nem szereti a beszorult állapotot, mozgást szeretne és így jelez. Ez a mozgás törvénye. Mindig minden mozgásban van.

Bennünk is mindig minden mozog, a lelki állapotunk, a külső körülményeink mindig változnak. Mert, ha minden napunk mindig ugyanúgy történne, azt hiszem, hamar unalmassá válna számunkra ez az életféle játék.

Hoppá, micsoda újabb felismerésre bukkantunk, minden mozog! De ki mozgatja a szálakat, miért mozognak, hogy is van ez???

Visszakanyarodva könyvünk elején leírtakhoz, felismertük, hogy a vágyaink teljesültek, tehát ha akarok valamit, akkor azt el tudom érni. Ha el tudom érni, akkor azt én teremtem. Micsoda???

Én teremtem az életemben azokat a dolgokat, amit akarok?

De akkor azokat is én teremtem, amiket nem akarok? Miért teremtek olyan dolgokat, amiket nem szeretnék?

Azért, mert az egész élet egy fejlődési folyamat. Ez az, amiért itt vagyunk, hogy tanuljunk hibáinkból, változzunk és próbáljuk megérteni.

Megérteni magunkat és a világot.

Miért nem adtak egy tantárgyat ennek a témának az oktatási intézményeinkben?

Ezen azt gondolom, mindenki elgondolkozhat!

Miért azt tanultuk eddig, hogy kell nekünk egy szakma, ami aztán életben tart bennünket. Miért azt tanultuk, hogy sikeresnek kell lennünk, szükségünk van autóra, házra, családra, karrierre? Miért nem azt tanultuk, hogy legyünk önmagunk? Miért fontosabb az anyagi élet a lelki életnél? Miért hisszük azt, ha lelki életet élünk, akkor az pénztelenséggel jár együtt?

Istenem mennyi kérdés! De a válaszok sem mindennapiak!

Mert társadalmunk nem igazán díjazza, ha mi elkezdünk Önmagunk lenni, leválunk arról a sok hitrendszeréről, amit elénk tárt. Nem lesz, ki szolgálja és éltesse őt. Ha nem hiszünk el semmit abból, amit látunk, ha minden után kutatni, keresgélni kezdünk, akkor a válaszaink előbb-utóbb megérkeznek. A társadalom akkor bajba kerül, mármint az ő nézőpontjából nézve!

Tudom itt rögtön egy félelem tárul elénk, hát akkor ki fog taszítani bennünket, egyedül maradunk, a társadalom nem igazán szereti idézőjelben írva: a MÁS embereket. Nem szereti, ha vannak véleményeink, ha máshogy gondolkozunk, ha megnyilvánulunk. A társadalom azt szereti, ha befogjuk a szánkat, aztán csináljuk, amit kell. Már amit szerinte kell!

Mert ha nem, persze éhen fogunk halni, szenvedni fogunk, büntetéseink lesznek stb., stb....

De kérdezem: ezért vagyunk itt? Azért születünk a földre, hogy robotok és rabszolgák legyünk?

Vagy azért, hogy igazán éljünk?

Igen igazán élni. Ó micsoda felismerés!!!!

Mit is csináltam eddig????

A Bibliában van egy nagyon jó mondat hétköznapi nyelven:

„Miszertint aki igazán, de igazán él az szembe úszik az árral. Mert aki hagyja magát az árral sodorni, az halott.”

Mennyire igaz ez, mennyire!

Hagyom, hogy megmondják nekem mi a jó, hagyom, hogy irányítsák gondolkodásomat, hagyom, hogy megmutassák, milyen élet kell nekem, mire van szükségem. Látjuk, hogy élnek mások, látjuk hova mennek nyaralni, na, aztán már nekünk is oda kell menni.

Hát hol vagyunk benne mi?

Hol van az, mit akarok én?

Bennünk!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Az összes kérdésre a válasz megtalálható bennünk! Igen, itt bent a szívünkben!

Meg is van a következő válasz a kérdésünkre. Ez tetszik a társadalomnak? Hát nem igazán, mert innentől kezdve nem fogjuk az ő általa kínált dolgokat választani, hanem csakis kizárólag a belsőnkre hallgatnunk. Csak azt fogjuk tenni, amit a szív diktál!

Visszatérve a félelemre - amiről azt hisszük, akkor ki leszünk rekesztve - válaszom ez nagyon nincs ám így!!!!

Tényleg nincs így! Ez a félelem csak azért van, hogy dolgozzunk vele, vegyük észre, üzenete van számunkra.

Nevezhetjük próbatételnek is, be merem-e vállalni a MÁSSÁGOT? Be merem-e vállalni, hogy másként gondolkozom? Ezt meg kell élni, meg kell tapasztalni, és üzenem, amit itt tapasztalni fogtok az felszabadító lesz!!!!

**A FÉLELEM NEM AZ AZ ÚT, AMIN JÁRUNK!!!!**

A félelem azért van, hogy belemenjünk, merjük azt megélni, merjünk szembenézni vele.

Amikor jön a félelem, egyetlenegy dolgod van: megélni.

Megélni?

A válaszom igen és igen megélni. Hagyni, hogy teljesen elárasszon a félelem?

Tudom itt rögtön egy kérdés? De mi fog történni utána?

Örömmel jelentem szétpukkad!!! Úgy is nevezhetném, átalakul nyugalommá, teljes békévé.

Nem kellemes érzés, de ha megtudjuk ezt 100 %-ban élni, nem fog soha többé visszatérni. Mert megoldottuk, átalakítottuk, beintegráltuk.

Ez a legegyszerűbb módja úgymond a szabadulásnak, ez a legkönnyebb. Mert mint már azt említettem, kikerülni ezt nem lehet, elnyomni nem lehet, kiiktatni nem lehet, csak befelé lehet menni, mert ha ki akarjuk iktatni, mindig vissza fog jönni, mindig visszatér, mert haza szeretne menni, velünk szeretne lenni, megoldást szeretne.

A világban rengeteget hallunk a fényről és sötétről. Annyi teóriát olvastam én is róla, hogy elmondani se tudom.

Nagyon fontos felismerés volt számomra, hogy a sötétség, vagy ördög, sátán, nevezze mindenki annak, aminek akarja nem egy kívülről jövő valami.

Hanem a bennem lévő negatívum, vagyis félelmeim, fájdalmaim, gyengeségeim.

Felszabadító volt részemre, hogy nincs kívül semmi sötét, ami engem bármikor büntethet, hanem ez mind bennem van.

Ez mind itt bent van és azért van ott, mert egyesülni szeretne a fényvel. De hát logikus is, fény nincs sötétség nélkül, sötétség sincs fény nélkül.

Ha nem lenne sötét, nem tudnánk felkapcsolni a lámpát, mert nem látnánk a fényét!

Amennyire felszabadító, újra ismételem magamat, ugyanannyira felelősségteljes is ez a felismerés.

Innentől már nem tudunk senki mást hibáztatni az életünkért, hanem felelősséggel felvállalunk mindent, ami velünk történik. Minden, ami az életünkben jelen van, azért van, mert fejlődést szeretne, változást szeretne.

Unja már azt a kényelmes fotelt, amiben eddig ült, végérvényes megoldásokat szeretne.

Unja, hogy évek óta ismétli önmagát, mindig meg kell jelennie, mert nem talált megoldásra és csak körbe-körbejárt.

Van itt még valami, amire a figyelmet nagyon, de nagyon fel szeretném hívni.

Több embernél találkoztam azzal a módszerrel, hogyan kezelik magukban a félelmet, problémákat.

A „LESZAROM TABLETTA”

Micsoda?

Igen, úgy kezelik az élethelyzetüket, hogy közben mondogatják magunkban, engem ez nem érdekel, leszarom.

Ezt a megoldást a fejben nagyon jól lehet kezelni, annyi leszarom tablettát be lehet iktatni, amennyit elképzelni sem tudunk.

De ezzel nem oldottuk meg a problémát, és addig és addig fog visszatérni életünkbe, amíg bele nem megyünk és ki nem pipáljuk. Másik nagy veszélye, hogy felgyülemlik, minél több ilyen tablettát vettünk be, a lelkünkben annál több lerakódás keletkezik. Ez pedig előbb vagy utóbb a felszínre fog törni, nem fogjuk megúszni, egyetlen egy dolgot tettünk csak: időt nyertünk.

Toljuk magunk előtt az időt, késleltetve a megoldást, hátha el lehet mismásolni!

Oké értem én, mi ezt nem tudtuk, hogy ha megoldunk egy lelki problémát, akkor az soha nem fog visszatérni hozzánk. Nem tanultuk ezt.

Mi arra lettünk programozva, hogy túléljünk! Igen figyeljétek meg magatokat, túl akarjátok élni, a rossz dolgokat mindig túl akarjátok élni.

De ez nem vezet sehova. Az életet, akármilyen is az jelenleg, azt meg kell élni, azt túlélni nem lehet, az csak szenvedéshez vezet.

A túléléssel szintén nem megyünk sehova, a megoldandó rész vissza fog térni, megoldásért, megélésért, elfogadásért.

Mi csak jó dolgokat szeretnénk az életben, mi csak jó életet szeretnénk, de az ehhez vezető út a LELKEN keresztül vezet.

A fejünk az nem tudja elfogadni a rossz dolgokat, az mindig kifogásokat keres, mindig kritizál, soha semmi sem elég neki. Mindig elégedetlen, mindig kritikus, kritizál másokat és saját magunkat. Igen, képes arra, hogy teljes értékrendünket levigye a béka feneke alá.

Képes arra is, hogy akár feladja az életet. Képes arra, hogy az örületbe kergessen, úgyszólván bármire képes.

Egyetlenegy dologra nem képes.

Nem képes szeretni, nem képes elfogadni, mert ez a szív dolga! A szív feladata a szeretet, ami akkora, hogy itt és most még elképzelni sem tudjátok, és ezt itt leírni sem lehet.

A szeretet fogalmát nem lehet szavakba önteni, azt tapasztalni kell, azt érezni kell. Megfoghatatlan, átláthatatlan, leírhatatlan.

Össze nem hasonlítható a szerelemmel, ez sokkal több annál, sokkal több.

Mindent elbír, mindent tud az adott helyen, az adott pillanatban, és mindent megért.

Tudom, a rendszerben nagyon komoly hit tartozik a szeretethez. Miszerint a szeretettel nem lehet menni sehova. A világ nem tolerálja a szeretetet, az erkölcsöt, a tisztaságot. Ott ezzel nem lehet boldogulni.

Ez nagyon nem igaz, nagyon nincs így! Ez hazugság!

Én ezt nem tapasztaltam, sőt inkább az ellenkezőjét, de nagyon fontos rész, amire szintén fel kell hívjam a figyelmeteket.

Ezt nem lehet kint kezdeni. Nem lehet úgy élni a szeretetet, hogy magunkra húzunk egy szent álarcot, hogy ó, én mától csak a szeretetben élek.

Ezt itt és most magunkkal kell kezdeni. Magunk értékrendjét kell helyreállítani ahhoz, hogy erre a világ válaszoljon, mert különben arcon fog vágni.

Ha saját magatokat kihagyjátok a történetből, csalódás fog benneteket érni, csakis és kizárólag magatokkal kell kezdeni.



A lelketekkel kell kezdeni, mert ha ez belülről ragyog, akkor kívülről is egy ragyogó élet fog rád visszaköszönni.

Ez az, ami szintén egy újabb felismeréshez vezet. Teljesen fordítva éltünk eddig, figyelmen kívül hagytuk a lelkünket.

Ez elengedhetetlen lesz a jövőben, az új világban, amerre mi tartunk.

Azt gondolom, egyetlen egyfajta jó befektetés számotokra a tudatos lelki élet felszínre hozása, ami együtt jár kéz a kézben az anyagi világgal!

Ha egy kicsit elgondolkodunk, mit is jelent ez számunkra, hamar rájövünk: hihetetlenül nagy szabadságot!

Miért megyünk ezen az úton igazán, mi is ennek az értelme?

Igen szabadság, egyensúly, lelki béke, szeretet, egyszóval minden, ami egy igaz, élvezetes élethez szükséges!

Ez az, amire igazán az élet élvezéséhez szükség van, nem autóra, házra, cégekre, karrierekre; erre van szükségünk: harmóniára és akkor a többi, a világ dolgai már ehhez igazodnak.

Ez az a pont, amikor értékrendünket átfordítjuk a belső világunkra és levesszük a külső világról hagyva, a világ csak tegye a dolgát. Élje úgy a napjait, ahogy annak lennie kell, hálásak vagyunk neki érte, próbára tesz bennünket.

Köszönjük neki, hogy játszhatjuk benne az élet című színjátékot, köszönet neki érte, ha ő nem lenne, mi sem lehetnénk.

Tudjátok nélküle ez nem jöhetett volna létre!

Ha Ő nincs, akkor mi sem lehetnénk, soha sem fedeztük volna fel, mi rejlik a belsőnkben.

Azt gondolom, ennek tudatában miért járjuk olykor nehéznek, rögösnek látszó utunkat, megcsillan a remény, hogy megéri.

Tudom, hiszen saját bőrömön tapasztalva mondom: fárasztó, igen néha tényleg fárasztó már, tényleg érezzük azt, hogy meddig még, mennyi bőrt kell még magunkról lenyúzni?

Visszatekintve, már nem olyan sok az, csak a közepében léve tűnik annak, de megéri. Higgyétek el nekem, megéri!!!

Sokakban felmerül itt a kérdés, de miért kell ehhez nekünk szenvednünk. A válaszom tapasztalatból mondom, azért mert e nélkül nem megy! Ha belül jól érezzük magunkat, nincsenek megrázó események az életünkben, akkor rohadtul nem érdekelnek minket a lelki dolgok. Mondhat nekünk bárki bármit, nem számít.

De ha egy dráma felbukkan az életünkben, akkor mindjárt elkezdünk keresgélni, kutakodni, segítségért kiáltani, akár Isten felé is. Ó Istenem, segíts már nekem!

Nem látod, hogy szenvedek!

Bennem nagyon sokszor felmerült a kérdés: miért ilyen az emberi természet? Miért ragaszkodik annyira a szenvedéshez, miért nem vagyunk képesek ezt szenvedés nélkül is megélni.

Hát talán azért, mert nem tanították nekünk. Nem tanultuk, hogy lelki életet éljünk. Nem tanultuk, hogy változnunk kell, nem tanultuk, hogyan kezeljük a bennünk megjelenő érzéseket, félelmeket. Nem tanultuk, honnan jönnek olyan fájdalmak, amik azt sem tudjuk, miért vannak ott. Miért van, hogy egy csalódást mondjuk, évekig emésztünk? Egyáltalán hogyan kezeljük azt, ami bennünk zajlik. Miért zajlik, és honnan jön? Ja, meg egyáltalán, nekünk ezzel foglalkozni kell?!

Azt hiszem, jó ez a kérdéssor, elgondolkodtatok ezen már valaha?

Mennyire igaz, hogy idáig nem foglalkoztunk magunkkal, nem foglalkoztunk azzal, mi zajlik bennünk.

Egyetértetek velem?

Bízom benne, nem mindenki lesz, aki azt mondja: ó nem, én már nagyon régóta foglalkozom a lelkeimmel, már gyerekkorom óta!

Igen, akinek ez a válasza, annak az élete áldással teli, ő elmondhatja magáról: igazán gazdag ember.

-Mit is mondtál?

Igen, azt mondtam gazdag ember!!

Mi nem igazán ismerjük a gazdag szó igazi jelentését, a mi fogalmainkban a gazdagság teljesen mást takar.

Gazdagság az, amikor az ember harmóniába kerül saját magával. Bent a kis lelki nyugalma nem függ semmilyen külső körülménytől, megértette élete igazi valós értelmét és bátran kinyilatkoztatja a magában megjelenő Örök egyetlen jelen pillanatot.

De ne szaladjunk ennyire leelőre.

Utunkban ott tartunk, hogy behozzuk a tudatosságot életünkbe, tudatosak vagyunk abban, hogy mi történik velünk, nagyon fontos miért történik és mi a feladat vele.

Egy nagyon fontos emberi tulajdonságra szeretném felhívni a figyelmeteket.

Nagyon gyakran megjelenik családokban, munkahelyeken, sőt a világban érzékelt reakcióban is.

### Ez a MENEKÜLÉS!

Igen, legtöbb esetben menekülünk a problémánk elől. Itt egy egyszerű kis mondatka, amit figyelmetekbe ajánlok:

„Minden ember azért van az életedben, hogy igazán azzá légy, aki valójában vagy!”

Nincs egyetlen egy ember sem az életedben, akire ne lenne szükséged. Nem véletlenül vannak ott, Te teremtetted oda őket, hogy tanítsanak. Nem azért, hogy elhagyd, kiiktasd, vagy éppen átnézz rajtuk. Hanem azért, hogy megtanuld őket szívből szeretni. Bármennyire is a pokolba kívánod őket, azt hiszed, ha kiiktatod, a problémád megoldódik.

Rossz hírem van, így egyetlen egy problémád sem lehet megoldani, csak kizárólag időt lehet vele nyerni, de erről már írtam.

Az igen, lehetséges, hogy egy adott esetben, az idegrendszer egyes illetővel szemben nem bír el többet. Az idegei már addig feszültek, hogy úgy érzi jobb, ha most elmegy.

Ez teljesen rendben van, csak tudjátok, ha így tesztek csak éppen kifújjátok magatokat. Tudjátok, hogy nincs vége, csak éppen levegőt vesztek, csak éppen erőt gyűjtötök a megoldáshoz.

Spirituális emberekkel sokat beszélgetve talákoztam egy számomra nem elfogadott gondolkodás menettel.

Miszerint lelki fejlődésünkben vannak szintek, vannak emberek, akik ott tartanak, ahol tartanak, sötétségben élnek, vannak emberek, akik kicsit előrébb járnak az úton, de nem értik, mit akarok mondani, tehát ők is sötétségben élnek, és persze vagyok én és én tartok, ahol tartok.

Nem működnek a párkapcsolataim, mert a párom, akivel éltem, nem tud velem együtt haladni, nem vagyok vele egy szinten, ezért nem is tudok vele együtt élni. Egy párszor hallottam ezt spirituális átoknak is nevezik.

Büszkeséggel telve hallgattam az embereket, hogy ó, én már tudatos vagyok, én már tudom, mi is igazán a lényeg, de a többi, a többi emberrel nem is lehet együtt élni.

Nincsenek ők még sehol, ezért nem kellene nekem. Nincs szükségem rájuk!

Mekkora félreértés ez!

Itt és most erre nagyon szeretném felhívni a figyelmeteket, ez nagyon nincs ám így.

Ez így ebben a formában nem igazság. De csak bátran tapasztaljátok meg. Csak ne időzzetek ebben sokáig!

Tény és való a lelki fejlődésnek vannak különböző szakaszai. Igen ezt szeretném itt mindenféleképpen kiemelni.

### **Szakaszai vannak és nem szintjei!**

Mert a szint az megkülönböztet és nem egységesít. Azért, mert mondjuk én az életnek egy másik szakaszát élem, már az nem jeleni azt, hogy akár több vagyok a másik embertől.

Van egy kozmikus törvény:

Mindig mindenki annyit kap az élet féle játékból, amennyit éppen az adott időben elbír. Egy hajszállal sem többet és nem kevesebbet.

A lelki szakaszok kozmikus törvény alapján minden embernél ugyanazok, csak a megélése, megtapasztalása egyénre szabott. Nincsenek szintkülönbségek, úgy, ahogy azt ti gondoljátok. Mindennek megvan a maga megrendezett helye és ideje.

Ez maga a kozmikus REND!

Nincsenek véletlenek az életetekben. Nincsenek balesetek, halálesetek, drámák, hogyan azt ti gondoljátok!

Ezért a menekülés a nem megoldást jelenti. Az teljesen rendben, ha tudatosan felvállalva ismétlen újból pihenőt fújtok. Csak tudjátok, hogy most erőt gyűjtötök.

Tudjátok, nem ússzátok meg, tudjátok, a probléma újból és újból vissza fog térni. De ez is tapasztalás kérdése!

Nem kell ezt itt elhinni, tudjátok, ne is higgyétek el, éljétek meg, éljétek meg ennek a valós igazság tartalmát!

Próbáljátok ki így is, meg úgy is. Próbáljátok ki, mi van, ha nem menekültök, és mi van, ha igen.

Tapasztalásom az életemben, ha menekültem csodálva néztem végig, hogy jött újból és újból mindig vissza hozzám az adott probléma. Azt is csodálatos módon fedeztem fel, hogyan tűntek el, ha maradtam és megoldottam egy adott problémát, az egyszerűen csak elszivárgott és soha többé nem láttam viszont.

Kérdezem melyik a jobb megoldás?

Válaszom ez csak nézőpont kérdése.

Honnan nézzük? Könnyebben szeretnénk élni az életünket, vagy megelégszünk a felhalmozott szenvedésekkel.

Itt el is jutunk egy óriási felismeréshez, miszerint, ha megoldom a problémáimat egyre felszabadult életet élhetek.

Az imént említettem egy mondatot, ami szeretnék bővebben kifejteni:

„Nincsenek véletlenek”

Igen ezt nagyon komolyan mondom, tényleg nincsenek. Nincs egyetlen egy olyan történés sem, amire ne lenne szükségünk. Azok nem véletlenül kerülnek oda. A történéseket vagy eseménysorozatokat nem a rajtunk kívül eső világ generálja. Hanem mi saját magunknak.

De mivel utunk ezen szakaszán még nem rendelkezünk a tiszta tudatossággal, ezért Istentől segítséget kérve teremtjük útmutatásinkat. Ezeket nevezném én jeleknek. Az Isteni rész, ami bennünk van, jeleket vetít ki világunkba, hogy könnyebben tájékozódhassunk életutunkon.

A jel lehet tiszta, világos és egyértelmű, de olykor szimbolikus is. Ez a fajta látásmód szintén eltér a tanultaktól. Elhiszem, hogy ez vérlázító is tud lenni, mert találkoztam emberekkel, akik nagyon nehezen, vagy egyáltalán nem hajlandók másként tekinteni az életre, mint ahogy azt megszokták és a jól berögzült tetteiket, szokásaikat semmire sem szeretnék felcserélni.

De ígérem, mindenki meg fogja tapasztalni azt, amire szüksége van. Ragaszkodhatunk itt elveinkhez, hitrendszerünkhez, előbb vagy utóbb élethelyzeteink bele fognak kényszeríteni a megváltoztatásba. Csak magamat ismételve ez időt és időt és időt igényelt, eddig, mostanáig.

Mára már elérkezett az idő, a kozmikus rend megkondította a harangot, nincs tovább kényelem, langyosban való üldögélés.

Rengetegen éreztétek már magatokban a hívó szót. A lélek hívó szavát. Felszínre fog jönni, meg szeretné mutatni magát, nem tűri a régi életet, mert az nem volt kielégítő számára.

Hanyagolva lett és most visszaköveteli magát az életbe és a világba egyaránt.

Visszaköveteli azt, amire amúgy is teremtetett. Az igazi életre, a szabad életre, a korlátok nélküli életre.

A szabadságra!

Nagyon meglepődtem, amikor hallottam egy pár véleményt a szabadságról. Sokan felháborodtak, hogy nem lehet itt mindenki szabad, hát mi lenne a világban, ha mindenki azt tehetné, amit szeretne.

Minden a feje tetejére állna, mindenki egymást ölné. De mennyire téves teória ez. A lélek szabadsága nem egyenlő mindenféle emberi akarattal. Az attól sokkal több, azt hiszem, meg sem próbálom ennek kifejtését, mert ez leírhatatlan. Olyan érzés ez, ami kimondhatatlan és megfoghatatlan.

Az emberi akaratnak úgymond nincs szabad akarata, csak életünk bizonyos szakaszában tűnik annak. Mikor kezdjük tudatosságunkat felébreszteni és észrevesszük, hogy mi teremtjük a saját valóságunkat. Ezt a teremtést - könyvek is szólnak erről -, vizualizálva, tudatosítva tapasztaljuk. Vizualizáljuk munkáinkat, autóinkat, házainkat. Közben persze még beiktatjuk a „kérd és adatik” programot is. Gondolom ezekről sokat olvastatok, vannak, akik még ma is használják életükben.

Nem tagadás, életem bizonyos szakaszában én is működtettem. Működött is, nem is akárhogyan. Egy biztos, hihetetlenül nagy önbizalmat ad, és aki ezen élete szakaszában jár, bátorítom, próbálgassa is, tapasztaljon bátran.

Csak arra kérek benneteket, ne higgyétek el, hogy ez a lényeg. Ez csak egy eszköz, amire azért van szükségünk, hogy önbizalmunkat felemeljük. Fontos, hogy az elején említett értékrend helyreállítás után önbizalmunk teljesen megerősödjön.

Szükséges a következő szakaszhoz, hogy bízzunk önmagunkban, mert az a kis hangocska és érzés megjelenik, ami bennünk megjelenik és itt még olyan gyengén és halkán mutatja magát, bizalomért kiállt. Ezt nem lehet találni a világban, jelekben, ez itt bent van a szívünkben!

Ezért elengedhetetlen rész az önbizalom 100 %-os megélése.

Összegezvén a dolgokat, az anyagi javak tudatos teremtésére azért van szükségünk, hogy elhiggyük végre végérvényesen, mi teremtjük a saját valóságunkat. Kezdeti lépés a tudatosság útján, és elhagyhatatlan. Bátorítok mindenkit, vágjon bele és próbálja ki. Nem is fejteném ezt tovább, aki el szeretne mélyülni ennél a szakasznál, nagyon sok jó könyv található számára. Kutakodjon, keresséjen és tapasztaljon.

A „kérd és adatik”-ról egy pár sort: ugyanúgy nagy segítséget ad ebben a szakaszban az anyagi javak megteremtésénél. Ez nagyon egyszerű csak ki kell

mondani: Istenem ezt szeretnék! Kérlek, segíts nekem, kérek ezt, kérek azt! ... minden embernél egyénre szabott.

Elérkeztünk életünkben egy olyan részhez, ahol már nem hánykódunk a világban tudattalanul, azt sem tudva mi történik velünk, hanem a felelősséget felvállalva életünk felett, teremgetjük anyagi javainkat. Persze közben a felmerülő problémákat megoldjuk, munkahelyeinken és a családi életünkben egyaránt.

-Miért is vannak problémák a munkahelyeken?

-Miért is kell itt nekem változást vinnem az életembe?

Mert a munkahelyek egy sablonra épültek. Nincs benn a lélek, van egy, vagy több főnök és azt kell tennünk, amit mondanak.

-De hol vagyunk benne mi?

Azt szeretnék, hogy mi minél többet adjunk magunkból, a maximumot, ha lehet, minél pontosabban, precízebben dolgozunk, csak éppen Önmagunkat ne adjuk.

Nekik az nem jó, ha mi elmondjuk a véleményünket, nekik az a jó, ha bólogatunk!

Megfelelünk az általuk kiszabott kritériumoknak és jól teljesítünk.

-De ez hazugság!

Nem tudunk igazán sose jól teljesíteni, ha nem lehetünk Önmagunk, ez képtelenség. Nem is tudom, hogy hogyan tudtunk így egyáltalán élni, és cégeket életben tartani. Hát azért, mert a múltban ez lehetséges volt, a robotokkal ezt meg lehetett tenni. De mára már ez is, mint annyi minden más változást kíván.

A jövő cégeiben jelen kell lennie a probléma közös megoldásának, jelen kell lennie az egyediségnek. Jelen kell lennie az Önmagunk megnyilvánításának, a konfliktusok kezelésének. A cégekben, vállalkozásokban minden embernek felelősséget kell vállalnia. Mindenért, amit tesz, amit mond, amit gondol.



Nem a szőnyeg alá seperni, nem feladni elveinket, hanem megélni és véghezvinni. Merni felvállalni, merni utána levonni a konzekvenciát.

Ez egy tudatos dolgozó útja.

Ez az, amit egy ember tehet a munkahelyén először.

Másodszor: megkérdőjelezi magában, szereti-e azt csinálni, ami éppen a jelenlegi munkaköre, vagy szakmája. Tudja-e az ember szívből tenni azt, vagy csak megfelelésből teszi.

-Ezt nagyon fontosnak tartom!

Ez elengedhetetlen egy tudatos úton. Elengedhetetlen hogy szívvel-lélekkel tegyem azt, amit teszek. Mert ha szívvel-lélekkel teszem, annak az eredménye is önmagáért beszél. Tudom, ezt nem lehet magunkra kényszeríteni, ezt nem lehet álarcként felhúzni, ennek belülről kell jönnie! Ezért a kérdés magamnak magamért!

-Tényleg ez az, amit én szeretnék?

-Ez az a szakma, ami a zsigeremből jön? Ez a foglalkozás átítatja testem minden sejtjét? Ez az a munka, amit ha végzek, megszűnik körülöttem a világ? Át tudom adni magamat teljes egészében?

Azt hiszem, ha soha nem tettük még fel magunknak ezeket a kérdéseket, akkor éppen eljött az ideje.

Eljött az ideje annak, hogy megkérdőjelezzük magunkban: szeretem-e a foglalkozásomat, munkámat?

Utam során találkoztam azért egy pár emberrel, aki szívvel-lélekkel végezte azt, amit csinált. Nem sok volt, de azért volt. Ezért hát, ha valaki elégedett azzal, ahol épen van és elégedett azzal, amit csinál, annak ezen a téren nem kell kutakodni.

Azoknak csak kizárólag önmaguk saját lényét kell belevinniük napjainkba és a konfliktusaikat kezelgetni.

Ha van egy konfliktus a munkahelyemen, felteszem magamnak a kérdést:

-Mi az, amit itt nekem tanulni kell? Mi az, amiben itt nekem változnom kell?

Minden konfliktust csak magam miatt vizsgállok, a másikat békén hagyom. Minden rólam szól ebben a történetben. Minden azért van jelen az életemben, mert bizonyos részek változást kívánnak, nem a másik félnek kell változni, hanem nekem.

Ha pedig a kérdéseinket elindítjuk magunkban, már ott is lesznek a várva várt megoldások. Gyakorlat teszi a Mestert!

Amint így elemezgetjük a problémát, rá is jövünk hamar, hogy nem is problémákról van itt szó csupán, csak félreértésekről.

Mennyi félreértés! Te jó Isten!!

Az egész csak információ-hiány, ami mondjuk bennem feszültséget szül!

A pontatlan információ-átadás, a nem odafigyelés a másik félre, a figyelmünket csak egy pár szóra helyezzük és a lényeg lemarad.

Csak saját magunknak, a bennünk lezajló eszmefuttatásnak hiszünk és közben meg sem hallgatjuk a másik felet. A másik fél megértésének hiánya!

Egyszóval, ez mind félreértés!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Nagyon sokszor választjuk a hallgatást, nehogy megbántunk vele másokat, mert ugye azt tanultuk, nekünk szót kell fogadni.

De miért ne mondhatnánk el azt, ami bennünk megjelenik, hisz egy óriási tapasztalatszerzéstől fosztanánk meg magunkat. Nem tapasztaltam utam során, hogy ha tisztelettel, szeretettel közöltem azt, ami bennem megjelent, akkor annak ne lett volna meg az eredménye, mindkét fél számára.

Igen tudom, erre az is a választok, hogy ez nem mindig sikerül, nem mindig sikerül higgadtan, nyugodtan, szeretettel kommunikálni. Mondhatnám ezt hétköznapi nyelven, néha úgy felmegy az agyvizem, hogy ott én akkor már nem tudom kontrollálni magam. Abban akkor már nem lesz szeretet és tisztelet. Higgyétek el, ez teljesen rendben van. Annak, ami benn zajlik a lelketekben, ki kell jönnie. Vállaljátok fel, igen, most dühös vagyok, igen most tiszteletlen vagyok, csak tudjátok, hogy ezt élitek és tudjatok utána bocsánatot kérni!

Igen, bocsánatot az indulatért és tudjatok megbocsátani a másinak is, mikor ő is indulatos.

De megtapasztalhatjátok a hallgatást is. Nézzétek meg, mi fog történni.

A probléma vissza fog jönni, addig jársz rajta körbe-körbe, míg meg nem nyilvánulsz, és ki nem pipálsz!

Én tapasztaltam mindkettőt és jelentem a hallgatással nem mentem sehova, de ezt a későbbiekben kifejtem.

Összegezvén egy pár sorban, ez mind elvégzendő feladat a munkahelyünkön, még ha elégedettek vagyunk is azzal, amit végzünk vagy is a szakmánkkal.

Persze, ha még az is nyomaszt bennünket, hogy nem szeretjük azt csinálni, amit csinálunk (tudom én is átéltem ezt), akkor van még egy feladatunk, feltenni magunknak a kérdést!

-Mi az, amit úgy igazán szeretnék csinálni?

-Miért vagyok itt a földön?

Mindenki meg fogja találni a választ magában!!!!!!

Csak tegyük fel a kérdést és legyünk türelmesek, mire a válaszok megérkeznek, készen leszünk a fogadására.

A cégvezetőkhez, intézményvezetőkhez, cégtulajdonosokhoz is szeretnék szólni egy pár szót.

Gyakori problémaként találok cégek működésével, hogy a vezetők saját képükre, önmagukból kiindulva szeretnék működtetni a cégeiket. Alkalmazva azt a szlogent, hogy magam helyett nem találok embert, senki nem úgy gondolkozik, ahogy én, nem úgy tesz, ahogy én azt szeretném.

-Még hála istennek, hogy nem!!!!

- Mi lenne, ha mindig önmagunkkal találkoznánk a munkahelyeiken.

-Előbb-utóbb unalmas és élettelen lenne az egész történet.

A vezetőknek is bele kell vinniük a munkáikba a lelkeséget. Nemcsak profit orientáltaknak kell lenniük. Azt hiszem, ez már a múlté. Minden olyan munkahely, amely lelketlen, reformáción fog keresztülmenni. Itt ma már ez

elengedhetetlen. De azt hiszem, ezt már sokan tapasztalják. Persze rá lehet erre húzni, miszerint a világban gazdasági válság van, ezért ez engem is érint.

De a világban is azért van válság, mert lelketlen, embertelen.

Változásért kiált!

A megoldás pedig itt is: csak a lelkeség. A lelki élet bevitele a gazdaságba.

Amit tapasztaltam még munkahelyek főbb problémáiban, hogy nincs meg a bizalom, rengeteg az elvárás, nincs szeretet, nincs odafigyelés, együttérzés. Ami a legfontosabb, a vezetőket egyáltalán nem érdekli az emberek lelki élete.

Pedig az igen hatékony munkához ez elengedhetetlen. Elengedhetetlen a szeretet megjelenítése nélkül.

Ehhez szeretnék egy kis példával jönni. Mint tudjuk, Magyarországon élve, van egy nagyon jó vízilabda csapatunk, akik évről-évre teszik az asztalra sikereiket. Egyik interjújuk során megkérdezték tőlük, árulják már el, miben rejlik a sikerük titka?

Erre ők azt válaszolták: szeretjük egymást, odafigyelünk egymásra. Nagyon örültem ennek a nyilatkozatnak, mert ebben a rohanó világban, ezt nagyon ritkán lehet tapasztalni. Ez elengedhetetlen egy harmonikus munkahelyen.

Fontosnak tartom a személyiségek feltétel nélküli elfogadását és a felmerülő problémák közös megoldását. Meg kell engedni a dolgozóknak, hogy önmaguk lehessenek, ne megfelelésből, félelemből végezzék munkáikat.

Hanem szeretetből, félelem nélkül!

Tudom, hogy ez egy teljesen más irány, mint amit eddig követtünk, azt is tudom, hogy sem a vezetőknek sem a dolgozóknak nem lesz könnyű, de ez a változás elengedhetetlen.

Ez az egy irány, ami kiségit bennünket a pácból. Semmi más nem fog segíteni: csak és kizárólag a szemléletmód váltás!

Mielőtt befejezném a munkahelyen való változásról szóló soraimat és áttérnék a családi életre, egy igen fontos információ még, ami mind a két területre érvényes:

Meg kell tanulnunk a munkahelyi problémákat otthagyni, ahol vannak, és amikor befejeztük a munkát, nem vinni azt haza a családi életünkbe. De ez fordítva is igaz. A családi élet problémáit ne vigyük be a munkahelyeinkre.

Ha szétválasztjuk és minél hamarabb a megoldásokra törekszünk, akkor ez jelentősen megkönnyíti az életünket.

Le is zárom ezzel a munkahellyel kapcsolatos tanulnivalókat és áttérek a családi életre.

-Miért van szükség a családi életben a változásokra?

-Miért is van egyre több konfliktus a magánéletünkben?

Mert mára már ez is, mint annyi minden más, változást kíván. Az értékrendeket miután már magunkban átváltoztattuk, a magánéletünk is változásért kiált.

A rendszer régi családi képe: miszerint két ember szereti egymást, összeházasodnak és elkezdik közös életük alapköveinek lerakását. Először jó munkahelyet, utána egy lakást vagy házat, autót, gyerekeket szeretnének. Persze a sorrend családonként változó. Ez a jobbik eset, mert a szeretet vagy szerelem legalább jelen van.

De vannak olyan házasságok, amelyek külső befolyásolás hatására, vagy gyermek idő előtti érkezése miatt jönnek létre.

A házasságok első éveit szerelemben telnek, annyira szeretjük a másikat, hogy közben teljesen feladjuk saját magunkat. Annyira szeretjük a párunkat, hogy közben lemondunk mindenről, amit mi is szeretnénk. Megpróbáljuk egymást saját képünkre formálni. Sok esetben nem értjük, miért kezdenek a konfliktusok felbukkanni. Miért kezdenek egyre gyakoribbak lenni, miért is alakul ki az elhidegülés érzése némely esetekben.

-Mert nincs benne a lelkeség! Már nem tudom, hanyadszorra ismétlem önmagam. De hát nem tudok mást írni, mint a lelkeség hiányát, ami minden probléma fő irányvonala.

Nem tanultuk, hogyan kezeljük problémáinkat, ezért nem kezeljük. Azt hisszük, hogy majd magától megoldódik. De itt és most, mi már tudjuk, hogy ez magától nem fog megoldódni, mindig és mindig visszatér hozzánk.

De mi is a probléma?

Az az emberi részünk, amely fejlődésért van itt a földön. Azért van itt, hogy emberi tulajdonságait megélje, mind a pluszos, mind a mínuszos oldalt egyaránt. Mert ezek összeolvadást, egyesítést szeretnének.

Nagyon fontos a problémák lelki oldalú változása, fontos megtanulni, hogy a párunkat olyannak fogadjuk el amilyen és ne akarjuk megmondani neki, mit hogyan kell tennie. Megengedni, hogy mindenki önmaga lehessen, ne legyen a párkapcsolatokban félelem.

-Milyen házasság az olyan, ahol az egyik fél „fél” a másiktól?

-Milyen kapcsolat az, ahol nem tehetek semmit, amit szeretnék, mert mindig felülbírálják azt?

-Mindig megkapom, hogy jó vagy nem!

De ami a legfontosabb: a kommunikáció hiánya!

Mennyire ismerjük a párunk érzéseit, gyengeségeit. Mennyiben támogatjuk egymást fejlődésünkben?

-Ugye érdekesek ezek a gondolatok?

-De nehogy ezért a párunkat kezdjük el hibáztatni. Ők sem tudják ennek a megoldását.

-Ez a rendszer dolga lett volna, hogy megtanítsa nekünk. De nem haragszunk ezért rá, sőt hálásak vagyunk neki érte.

Nézzétek meg mennyit beszélgettek egymással a lelketekről. Hogy mi zajlik ott bent a szívetekben. Mennyire van ez jelen a magánéletemekben, mennyire figyeltek oda rá.

-Tudom, semennyire vagy csak kismértékben.

Sok mindenről beszélgettek: anyagi tervekről, nevelési gondokról, világi dolgokról, filmekről, nyaralásokról, politikáról, történeésekről ezt lehetne sorolni a végtelenségig!!!!

De csak üres szavak tartalom nélkül!

-Mikor mondtátok a párotoknak, ez nekem fáj, ez rosszul esik?

-Mikor kérdezted meg tőle, hogy érzed magad?

-Ezt én így szeretném, nekem ez esik jól!

-Nekem ez az álmom, támogatsz engem?

Meg tudjátok tenni, bármilyen őrült álma, vágya van a párodnak, abban támogatjátok?

Az, ami neki fontos, még ha nem is értetek jelenleg vele egyet, segítitek őt, hogy neki sikerüljön.

Mert igen, ezek azok, amelyek az igaz SZERETETHEZ vezetnek. Ha ezt mind meg tudjátok tenni, akkor már egy mély szeretet szinten léteztek.

Mert gondolom sokat rájöttetek már, a szerelem az csak illúzió, ami hamar, de nagyon hamar el is tud múlni.

A szerelem nem képes megértésre, megbocsátásra. A szerelem az birtokolni akar. Tulajdonjogot formál, vagyis börtönben tartja a másikat. Mindig kontrollál mindenben.

Egy hihetetlen eufórikus érzés társul hozzá, amely átbillenhet gyűlölet formájába is.

A szerelemnél sokkal fontosabbnak tartom a Szeretetet, mely a szívben lakozik. A szeretet az türelmes, megértő, megbocsájtó, együtt érző és ez mind a szívben lakozik. De ahhoz, hogy ezt 100%-ban tudjuk élni, ahhoz végig kell járnunk a lelkünk útját. Megvizsgálni gyengeségeinket, félelmeinket, fájdalmainkat.

Megérteni, miért van bennünk, és mi a teendőnk vele!

Azt is tudom, főleg a férfiaknál, nem igazán szeretik a gyenge pontjainkat a párjuk elé tárni, mert így túl sebezhetőnek érzik magukat. De azért a nőknél is előfordul, hogy nem szívesen beszélnek róla, mert félnek, visszaélnék vele.

Félnek, hogy egy vitánál a fejükre olvassák az egészet.

El kell jutnunk oda, hogy a magánéleteinkben ez megjelenjen, sőt az egymás segítése a lelki utakon is, egy nagy előrelépés.

Ha már ezt megtesszük, azt hiszem, hogy óriásit oldottunk és könnyítettünk életünkön. Teljesen természetes a pároknál, hogyha az egyik fél lelkiükben erősebb. Így van jelen az egyensúly. Két erősebb egymást felőrölné, két gyengébb pedig nem igazán jutna sehova.

Ezt azért tartottam fontosnak leírni, mert sok emberrel találkoztam, akik nem értették azt, hogy az ellentétek miért vonzzák egymást. Miért nem hasonló a hasonlóval? Azért mert mindig kell egy húzóerő és egy visszafogó erő a lelki fejlődés során.

Van, aki erősebb és gyorsabban halad az úton, akkor annak a párja nagy többségben lassabban halad, nehogy elszállás következzen be, vagyis, hogy kellőképpen legyenek földelve a lelki dolgok a gyakorlatban.

Aki pedig lassú, annak kell egy mozgató erő, hogy kicsit felgyorsítsa a folyamatot és mozgásba lendítse azt.

-Honnan erednek azok az emberi tulajdonságok, amik fejlődésre szorulnak?

-A DNS-ből!

Igen a DNS mintánk tartalmazza mindkét szülőnk genetikáját, tartalmazza azokat az ősi mintákat, amik korrigálásra és integrálásra szorulnak.

Képesek vagyunk arra, ha itt és most a jelenben jellemünket megváltoztatjuk, akkor az fölülíródik a DNS egész láncolatán.

Vizsgáljuk meg külön-külön anyai és apai ágainkat. Mik azok a pozitív tulajdonságok, amelyek fellelhetőek az én életemben is és mik a negatív tulajdonságok, amelyeket elutasítottam magamban, mert gyerekkorban nem tetszettek.



Szüleinktől tanuljuk azokat a viselkedésformákat, amiket napjainkban élünk. Vagy azért visszük tovább a folyamatot, mert tetszett az a bánásmód, amiben részesültünk, vagy épp az ellenkezője, azért változtatjuk meg, mert nem értettünk vele egyet. Felnőtt korban persze környezetünkben látunk egy-két mintát és azzal bővítjük életünk tárházát.

A DNS egy olyan genetikai programrendszer a testetekben, amiben minden megtalálható. Megtalálhatóak benne az emberi egységet képező darabkák, az Istenivel együtt.

Mi eddig csak két szálról tudtunk, de ez sokkal több ennél. Ezzel kapcsolatban is nagyon sok irodalom jelent meg. Akit bővebben foglalkoztat a téma, csak nyugodtan keressen, kutakodjon.

Benne foglaltatnak azok a betegségek is, amelyek a szüleinknél is megtalálhatók, de nekünk módunkban áll ezt felülírni és átváltoztatni.

A betegség megjelenése a testben, legtöbb esetben lelki okra vezethető vissza. Minden fizikai tünehez megtalálhatjuk a kiváltó okot, azaz a lelki tünetet. Ebbe itt nem szeretnék bővebben belemenni, mert önmagában egy könyvet ölelne fel és már megjelentek ehhez nagyon jó tanulmányok.

Összefoglalva röviden, tömören csak annyit, hogy a betegségeknel mindig meg kell találnunk a kiváltó okot és azt kell orvosolni. A gyógyszerekkel csak a felületes gyógyítás érhetjük el, mert ez is pont úgy működik, mint a problémáink, mindig visszatérnek hozzánk.

Ezzel nem a gyógyszereket szeretném támadni és elutasítani, hanem a kettős gyógymódra szeretném felhívni a figyelmet. A gyógyszerek nem véletlenül vannak az életünkben, tehát teljesen rendben van, csak mellette vizsgáljuk a lelki okot is. Mert napjainkban, ha megnézzük az egészségügyi rendszerünket, elmondhatjuk, hogy hiányzik belőle a lelkeség.

A kettős gyógymód hatására el fogunk jutni abba a szakaszba majd, amikor már nem lesz szükség gyógyszerekre, de ennek használata itt és most teljesen rendben van. A betegségeknel még szintén meg kell vizsgálnunk hitrendszerünket.

-Miben hiszünk?

Ha hiszünk a vírusokban, fertőzésekben meg fogjuk tapasztalni. Próbáljátok ki, ez csak kizárólag hit kérdése.

Persze a lelki fejlődésnek is vannak fizikai tünetei:

-Influenza-szerű tünet, amikor a test tisztuláson megy keresztül

-fejfájás, főleg a nyak, váll elnehezedeése a tudat tágulását jelzi

-ízületi fájdalmak, az idegekben elült blokkok feloldását jelzik

-szív környéki fájdalom, a szív megnyílását a mély szeretet befogadását mutatják.

Amikor ezeket a tüneteket észleljük, mindenképpen álljunk meg egy kis időre, ha lehet, vonuljunk el és pihenjünk. Pihenés mellett elengedhetetlen a sok folyadék bevitele: kb. 3-5 liter, és a mély lélegzetvétel. Hagyni magunkat ebben az állapotban lenni és a lélegzés mellé egy gondolatot is társíthatunk ez pedig az egészség. Mélyen belelegezzük az egészséget magunkba és szétárasztjuk a testünkben.

Akinél előtör a félelem és a fent leírtakkal egy két nap alatt nem javul az állapota, az nyugodtan menjen el az orvosához és vizsgáltsa meg magát. Attól még a gyógyszeres kezelés mellett is lehet sok folyadékot inni és mélyeket lélegezni.

Semmi esetre sem vádoljuk magunkat, úgy tudjuk megélni, ahogy éppen képesek vagyunk rá!

A családi életünkhöz hozzátartoznak a gyermekek is. Azt hiszem, hogy mára mindenki tapasztalta azt a tényt, hogy a gyermekinek viselkedésénél a régi módszerek már egyáltalán nem működnek. Ahogy bennünket, ahogy a szüleinket, nagyszüleinket nevelték, azok ezeknél a gyermekeknél nem hatásosak.

A mai kor gyermekei sokkal tudatosabbak, sokkal bölcsebbek, őszintébbek, bátrabbak. Ha mi itt és most nem tudjuk véghezvinni a szemléletmód-váltást, akkor ők elvesznek. Nem tudjuk már az akaratunkat rájuk erőltetni, nem igazán tűrik a korlátokat. Legtöbb esetben olyan, mintha fejfel mennének a falnak.

Pedig ez nincs így. Nekünk felnőtteknek nagyon sok segítséget nyújtanak, ha odafigyelünk rájuk. Nemcsak mi tanítjuk őket, hanem ők is tanítanak bennünket.

Figyeljete oda rájuk, nagyon sok igazságot hordoznak, csak a rendszerben inkább az az elfogadott tény, hogy a gyerek fogja be a száját. Nehogy ő mondja már meg nekem, hogy mit tegyek. Ez a fajta gondolkodásmód is változást kíván. Igenis beszélgetni kell a gyerekekkel. Nemcsak azt kell tőlük megkérdezni: Jó voltál –e?, milyen jegyet kaptál?

Hanem, hogy lelkiekben hogy érzik magukat. Mi történt velük aznap a lelkükben. Minden sérelmet, fájdalmat, félelmet átbeszélni velük és együtt kihozni a megoldásokat.

Mi azt tanultuk, hogy a gyermekeket a széltől is óvni kell. Ez nagyon téves felfogás.

Nem tudjuk őket megvédeni semmitől, mert ami szükséges az ő fejlődésükhöz is azt ők is meg fogják tapasztalni. Nem megvédeni kell őket a gödörtől, hanem mikor belesnek, megfogni a kezüket, „milyen nagyszerű volt ez a tapasztalás” és levonjuk a konzekvenciát, segítve ezzel a kimászást a gödörből.

Mindig mindenben megtalálni a kiváltó okot és azt orvosolni. Itt arra gondolok, ha például rossz a gyermek meg kell találni miért rossz? Mi váltja ki belőle ezeket a cselekedeteket. Nem a megdorgálás az első lépés, hanem az odafigyelés, a megértés.

Meg kell kérdezni tőlük, bizonyos élethelyzetekről, a család egészségét érintő történetekről, mi a véleményük.

Mik a vágyaik, céljaik és abban támogatni őket!

Bevonni őket a család dolgaiba, megtanulni közösen dolgozni. De nem úgy, hogy a felnőtt mindig irányítja, hogy hogyan végezzék a feladatot. Teret kell nekik engedni, mert a sok irányítástól frusztráltak lesznek. Dühösek és agresszívak.

Engedjük őket szabadon élni. A szabadság nem azt jelenti, hogy nem foglalkozunk velük, azt csinálnak, amit akarnak, hanem azt, hogy abbahagyjuk a

birtoklást, miszerint ez az én gyerekem és azt csinálja, amit mondok, úgy, ahogy mondom.

Megengedni nekik is, hogy önmaguk legyenek és utána ezt megbeszélni közösen. Nem támasztunk eléjük elvárásokat, hagyjuk, hogy kiteljesedjenek. Épp elég dolguk van, az iskolai intézményekben helytállni, az örökös versengésben részt venni, úgy az órákon, mint a szünetekben. Mert ebben az elanyagiasodott világban, a gyerekek sem kímélik egymást a versengésben. Kinek miből van jobb, márkásabb, drágább dolga. Mert a szülők mindent megvesznek nekik, csak foglalkozni ne kelljen velük. Ez nem kritika vagy hibáztatás csak ténymegállapítás. Hisz saját magukra sem tudnak odafigyelni, hogy figyelnének hát a gyermekükre lélek szinten!

Gondoljunk csak bele, ha már gyermekkorban megtanítjuk nekik, hogy bízzanak magunkban, merjenek kiállni a véleményeikért, megtanítjuk nekik a tiszteletet, erkölcsöt, etikát. Megtanítjuk nekik, hogy tanuljanak hibáikból, merjenek változni, mert ettől ők nem kevesebbek lesznek csak nemesebbek. Mennyivel könnyebb dolguk lesz az életben. Magabiztosak, bátrak lesznek, és ami a legfontosabb, felelősséget vállalnak az életükért és nem hagyják magukat, hogy az események felülkerekedjenek rajtuk.

Gyerekeknél nagyon fontos még elmondani, mert gyakori probléma a világban, hogy ahol van lány is és fiú gyermek is, megjelenik, hogy az anyukák sokkal jobban szeretik a fiaikat az apukák meg a lányait.

Ez így ebben a formában nem igazság, ez nem szeretetbeli különbség, a lánynak az anyának kell megtanítania azt az anyai mintát, azt a női mintát, amiből ő építkezhet, formálhatja önmagát. Ezért úgy tűnik, mintha szigorúbbak lennének a lányokkal, holott ez nem így van. Mi csak megmutatjuk, milyen egy női és anyai szerep, ami segíti őket az életükben. Az anyának a fiával kapcsolatban nincs ilyen szerepe, mert ez az apára hárul. Ezért nagyobb úgymond az engedékenység, mert ott az apa vonala a mérvadó. A fiúkra ugyanez érvényes az apai vonalon, ők abból tudnak építkezni, amilyen az apai vonal és ezért tűnik úgy, hogy szigorúan bánnak velük.

De ez nem szeretetbeli különbség, bár a gyermekek sokszor érzik annak. Ha ezt elmagyarázzuk nekik, higgyétek el, megértik és megnyugszanak.

Ha már itt egy kicsit elmerültünk az anyai és apai szerepben és mindenképpen a családi élethez tartozik, szeretném megemlíteni még ennek a tanulását is.

Mert ebben az igen rohanó világban mi elfelejtettünk igazán anyák és nők és igazán apák és férfiak lenni.

A női szerephez, igen, hozzá tartozik, hogy helyt tudjunk állni a háztartásban, a konyhában. Nem a multik gyorsétkezéséből való táplálkozást fenntartani, hanem elfogadni és megszeretni az otthoni előállítást. Szeretettel végezni a házimunkánkat, szeretettel főzni és alkotni. Igen, ehhez Önmagunknak kell lenni, igen ezt meg kell tanulni, hogy szívből tegyük, ne kényszerből, nem másokért, hanem magunkért, mert ezek is mi vagyunk.

Nem azt jelenti, hogy ha valakinél házvezető van, akkor annak már mennie kell, akkor igen, ha nekünk ez mind teher és utálat, akkor a házvezetőnőnek mennie kell, mert nekünk ezt meg kell szeretnünk. Hozzá tartozik ahhoz a szerephez, amiben itt vagyunk. Mert ha ez mind megy, és bármikor be tudunk állni bármilyen feladat elvégzéséhez, akkor visszajöhet a házvezetőnő.

Itt a női szerepnél előhozakodott a konyhai házimunka, kicsit beszélni szeretnék az étkezésről.

A világunkban annyiféle táplálkozási folyamat van elénk tárva, ami közül választhatunk, hogy elmondani sem tudom. Mindent elhiszünk, kipróbálunk, ami nem baj, szükséges a tapasztaláshoz. De azt gondolom, minden egyfajta táplálkozási mód egyensúlytalansághoz vezet. A testben mind a négy elem megtalálható a föld, tűz, víz, levegő. Mind a négy elemnek más alkotóelemre van szüksége, ezért a táplálkozásunknak változatosnak kell lennie. Ehhez egyetlen egy dolgot kell csak tennünk, megtanulni kommunikálni a testünkkel. Nagyon szépen mutatja éppen mikor, milyen táplálékra van szüksége. Mutatja, ha éppen hányingerünk van a hústól, akkor hallgassunk rá és tartsunk szünetet. Van, amikor éppen szalonnát kíván, vagy csak zöldséget, gyümölcsöt, akkor ezek szerint kell táplálkoznunk. A test gyakran jelez allergiás tünetet, akkor arra is oda kell figyelni és azt a táplálékot egy ideig szüneteltetni.

Nagyon sok esetben kívánja a vizet, amit mi éhségként tapasztalunk, és rögtön ételt viszünk be, pedig csak éppen vízre van szüksége.

Ez tudatosságot kíván, tudatosan étkezni, mindig azt enni, amire éppen szükségem van. A tudat képes a teljes étel megtisztítására is. Ha éppen olyan élelmet vagy vizet kell fogyasztanunk, amiről tudjuk, nem teljesen tiszta, akkor megtisztíthatjuk a következő módon:

„Kérem a tudatom tisztítsa meg ezt a táplálékot, amit magamhoz veszek, csak azt dolgozza fel, amire éppen szükségem van, amire pedig nincs, azt távolítsa el a szervezetemből. „

A férfi-szerepről csak annyit, hogy meg kell tanulniuk igazán a szívükre hallgatni, és nem a társadalomban felmutatott „én vagyok a kemény férfi” szerepet felvállalni, hanem bevállalni, hogy igen egy férfi is lehet gyenge, merje megélni a szíve hangját, ne féljen attól, mit fognak mások mondani. A ház, a család körüli teendőket szeretettel végezni, magatokért legfőképpen.

Ezen az úton nem foglalkozunk másokkal, nem számítanak mások véleményei, nem az határozza meg életünket, amit mások gondolnak rólunk, hanem az, amit mi gondolunk saját magunkról.

Ha pedig mi gyökeresen tisztában vagyunk értékeinkkel, nincs az az ember, akinek erre hatása lenne.

Ezzel az összefoglalással el is érkeztünk egy szakasz végéhez. Egy nagy szakasz végéhez, ahol tudatosak vagyunk, megharcoltunk magunkért, megvívtuk a csatáinkat, visszaszereztük önbecsülésünket, elég magabiztosan mozgunk a világban, kezdjük megérteni, mi teremtyük a világot magunk körül.

Senki sem felelős az életünkért, csak kizárólag saját magunk. Nincs rajtunk kívül semmi, de semmi, ami árthatna nekünk. Csak kizárólag mi, saját magunknak.

Sok csata van mögöttünk, kicsit elfáradtunk, de belül valami megváltozott, valami békésebb lett, valami megerősödött, a lélek kicsit megnyugodott.

Már nem igazán félünk, hisz nincs már mitől, nem hatnak már ránk a dolgok úgy, mint régen. Egy felébredés elkezdődött benn, egy felébredés, ami annak a kérdésnek a feltevése:

Ki vagyok én?

Ha befolyásolni tudom a világot az akaratommal: Ki vagyok én?

Ennek a szakasznak a végén ahhoz, hogy át tudjunk lépni életünk következő szakaszába, elérkezik az úgynevezett halál pillanata. Kicsi emberi énünk önbizalomra tett szert, nagyon sokat változott, magabiztosabb lett, beteljesítette küldetését. Elérkezett az idő a megadásra. Megadni magunkat annak az isteni résznek, ami bennünk van.

Ami mindvégig bennünk volt, csak a fejlődés ezen szakaszában együtt táncol velünk. Együtt mozgott a napjainkban, hogy az önbizalom teljes legyen.

A nem látható világ egyesülést szeretne és ehhez a kis emberi énnek, amely oly sok csatát vívott, fel kell adnia önmagát. Meg kell nyílnia az isteni résznek, el kell engedni mindent, amit eddig teremtett. Nem ragaszkodni semmihez, mert amihez ragaszkodik, azt el fogja veszíteni.

Ez itt fájdalmas, de amennyire fájdalmas, annyira felszabadító. A fájdalmas az egészben talán az, hogy amit eddig tanultunk, az itt már egyáltalán nem fog működni, itt az első halálunk után már nem tudjuk működtetni az anyagi dolgainkat, már nem tudunk munkahelyeket teremteni, nem tudunk tárgyakat teremteni, minden változik.

Igen maga a lelki folyamat is változik!

Ez sem örök, bár itt ebben a szakaszban azt hittük, így lesz életünk végéig, mindig megteremtjük az anyagi javainkat, irányítjuk az életünket.

Részben igaz, mindig meg lesz az, amire szükségünk van. Csak egy valami nem igaz, nem mi irányítjuk az életünket, hanem Isten, Szellem vagy tudat, nevezze mindenki annak, aminek akarja.

Isteni részünk, amelyet nem győzők hangsúlyozni, bennünk van, együttműködött az emberi énünkkel, hogy az önbizalom 100 %-os legyen. Azért, hogy belülről helyezzük a figyelmünket és Ő megnyilvánulhasson bennünk. Ehhez a folyamathoz, először meg kell élnünk emberi énünk fejlődési szakaszát.

Mint már beszéltem róla, van tudatos út és van tudattalan út is. Nem kell kétségbe esnie senkinek sem, hogy az egyiket járja, vagy másikat. Mind a két úttal ugyan oda fog eljutni.

Csak a tudattalan út egy kicsit nehezebb lehet, és több időt tölt az egyén a problémamegoldásokban.

Ebben a harcolós szakaszban vannak bizonyos lelki feladatok, amelyek szintén kipipálásra kell, hogy kerüljenek.

Pl.:

-Mebocsátás: megbocsátani mindenkinek, aki nekem valaha fájdalmat okozott, megbocsátani magamnak, hogy fájdalmat okoztam másoknak és magamnak.

-Bocsánatkérés: tudni bocsánatot kérni, ha hibát követtünk el, ha megbántottunk valakit.

-Tudni bármit megtenni egy emberért.

-Elengedés: a birtoklás megszüntetése, nem birtokoljuk családtagjainkat, barátainkat, kollegáinkat, tárgyainkat.

-Visszamenni egy másik emberért: megvizsgálva az ő álláspontját is és nem csak az enyémből hozni döntéseket. Ott ahol a másik ember jár, arról az oldalról keressük a megoldást, mert csak azt fogja megérteni.

-A hazugságok befejezése.

-Felvállalás: felvállaljuk hibánkat, tetteinket, gondolatainkat, véleményünket, egyszóval mindent.

-Őszinteség: mindig azt mondjuk, és tesszük, amit gondolunk, és utána önvizsgálatot tartunk, miben szól rólunk a történet.

Életünkben elkövetkezik egy másik szakasz, amely eléggé, mint már írtam eltérő az előző szakasztól. Ez a szakasz egyfajta tudatváltás, amely az elfogadásról szól.

Megadva magunkat, feladva az emberi irányítást az életünkben elfogadjuk azokat a történéseket, amelyeket Isteni részünk teremt nap, mint nap.

Mivel a lelkünket egy tükörszoba veszi körbe, ezért találkozunk minden olyan részünkkel, amelyek integrálást kívánnak. Ebben a szakaszban a fejlődési folyamat is teljesen megváltozik.



„ Egy igazi harcos - márpedig mi harcosok vagyunk, az élet harcosai - csendben nyeri a csatáit.”

Harc nélkül éli tovább az életét, figyelvén a tükör - vagyis a világ - éppen milyen részt tükröz feléje. Ha kitekintünk a világba mindenütt meg kell találnunk azokat az aspektusokat, amelyek a lelkünk kivetülései.

Mit is jelentenek ezek a szavak részletesen kibontva:

Előző szakaszunkban rájöttünk, hogy ez a világ, ami minket körülvesz, nem egészen úgy létezik, ahogy mi az gondoltuk. A világ nincs rajtunk kívül úgy, ahogy mi azt gondoltunk. Ez az egész világ egy tükört tart minden pillanatban felénk, mikor milyen részeinkkel is kell dolgoznunk. Itt és most elfogadjuk a tükörket, megvizsgáljuk és integráljuk.

De miért is vagyunk ebben a tükörszobában?

Mert mi egy egységes szuverén Isteni létezők vagyunk. Leszületésünk előtt szétdaraboltuk részeinket, hogy eljátszhassuk az élet című játékot. A tükörben található azok a játszmák, amelyeket játszunk az életben, és visszatükrözi, mivel is van dolgunk éppen. Melyik az a részem vagy nevezzük tulajdonságomnak, aspektusnak, amely egyesítést szeretne. Mert az Isteni létezőnek egyetlen egy szándéka van: egyesülni minden olyan résszel, amely létezik. Egyesülni akar az emberi tulajdonságokkal úgy, hogy a világban megjelenő dolgokban mindenre rá tudja helyezni: ÉN VAGYOK!

Minden, amire azt mondjuk: nem ÉN VAGYOK, egy szétszabdalást tükröz felénk. Ez egy elutasítás magunkból, pedig ha teljesen megvizsgáljuk magunkat, higgyétek el, mind megtalálható bennünk egy bizonyos pillanatban.

Itt is érvényes még a tudatos és nem tudatos út. Lehet a könnyebbiket választani, tudatosan figyelni a tükörket, ide egy példát szeretnék hozni:

-mondjuk találkozunk egy önző emberrel, akkor rá tudjuk-e mondani ez is én vagyok. Igen van egy részem, aki önző. De ami nagyon fontos, ezt nem fejből kell tennünk, hanem szívből. Ha nem megy elsőre, akkor vizsgáljuk meg magunkat a múltban mikor voltunk önzőek. Biztos vagyok benne, hogy meg fogjátok találni és akkor csak annyi a dolgotok, hogy:

„Megköszönjük a tükörnek, hogy megmutatott magamból egy darabot, szeretem ezt a részemet ez is ÉN VAGYOK!”

Ide sorolhatnám (csaló, tolvaj, hazug, koldus, gyenge, gyáva, lusta) a végtelenségig tulajdonságainkat, amelyek persze nemcsak negatívak, hanem a pozitívak is egyaránt. Mind meg fog jelenni a tükörszobában, hogy hazataláljon. Ez a fajta integrálás a könnyebbik út, a nehezebb, ha nem vagyunk tudatosak, akkor ezt mind meg fogjuk élni. Minden olyan tulajdonságot meg fogunk élni, amelyek elutasításra kerülnek. Ezzel is el lehet jutni, csak gondolkozzunk el kicsit, hogy mennyi szívással jár együtt. Ezt mind megélni nem egy könnyű történet.

A választást mindenkinek magának kell meghoznia, válasszátok bátran a könnyebb utat. Nem kell ennek az útnak szenvedéssel telinek lenni. Csak tudatosságot kíván. Ezt könnyen is meg lehet járni. Az integrálást úgy is el lehet végezni, ha ültök a szobában és kicsit elmélyedtek az emberi aspektusokon és rámondjátok szívből ÉN VAGYOK. Ez is, ez is, ez is ÉN VAGYOK!

Így még a tükörrel sem kell annyit bajlódni, nem kell, hogy történés kerüljön kivetítésre, ha magatokban így le tudjátok játszani. A játszmák is elkerülhetőek és lazán simán végigsétáltok az úton.

Persze tudom én, saját magomon tapasztalva, szeretjük a játszmákat, szeretjük a drámákat, ó, de mennyire!!!!

Szeretjük eljátszani az életben a szenvedést, de kérdés, hogy minek, ha ez olyan könnyen is lehet. Mert nekünk mindig azt tanították: az élet nehéz, mindig mindenért meg kell szenvedni. De ez is választás kérdése, milyen életet akartok élni? Könnyűt vagy nehezet? Nektek kell eldönteni!

Ez az egész élet minden egyes ember számára egy folyamat, ami elől nem lehet kitérni, csak választani lehet könnyű vagy nehéz út. Az út az út minden ember számára, csak mindenkinek más a tapasztalása. Van, aki a gazdagságot tapasztalja, van, aki a hírességet, van, aki a szegénységet, van, aki az egyszerűséget, egyszóval mindenkinek más és más. Az már megvan, az Isteni rész, hogyan szeretné megtapasztalni Önmagát ebben a világban, mi kis emberi részünk ebben a szakaszban egyet tud tenni, meghalt ugye már egyszer az

előző szakasz végén, bejezi az élete irányítását és elfogadja a napokat olyanoknak amilyenek.

Belép az elfogadás és integrálás állapotába. Az elfogadás közepette pedig szépen elengedi azokat a dolgokat, amiket eddigi élete során felhalmozott.

Elengedi a spirituális utat, elengedi azokat az irányzatokat, amelyekben elmélyedt, mert minden csak egy bizonyos időre szól. Minden csak egy megtapasztalás volt számára, hogy eljusson a szabadság állapotába.

Abbahagyja a könyvek olvasását, mert a könyvek csak elméleti anyagok és mi itt a földön a valódi élet élését tanuljuk, azt pedig csak a gyakorlatban lehet. Benne az itt és most pillanatában, az elfogadásban. Az elméleti tudással, ha azt nem visszük le a gyakorlatba, nem megyünk sehova. Ezeket mind meg kell élnünk, akkor lesz a miénk igazán ez az egész tudás.

Szükségünk volt rájuk, szükségünk volt a könyvekre, mert segítséget nyújtottak a korlátozott elménk felszabadításában, hihetetlenül nagy hála nekik és íróinak a sok segítségért, amit szintén mi teremtettünk magunknak, hogy emlékezzünk arra, hogy kik vagyunk, minden egyes tanítás emlékezés volt önmagunkra, arra, akik valójában vagyunk.

Köszönet és hála illeti az összes irányzatot, ami a világban jelen van, hihetetlen mód felnyitotta szemünket az igaz igazságra. Fontos, hogy tudjuk túllépni rajta, tudjuk elengedni, mert már nem szolgálnak bennünket. Túlnőttünk rajta, mert az igaz igazságot nem lehet egy irányzatban megtestesíteni, azt mindenkinek Önmagában kell felfedezni. Minden válasz bennünk van, nem léteznek válaszok templomokban, gyülekezetekben, közösségekben, más embereken csak kizárólag bennünk.

Engedjük el minden tanítót, aki valaha az életünkben jelen volt, köszönet a munkájukért, de már nincs rájuk szükség, nincs szükség Gurukra, ahogy a társadalom illeti őket. Engedjük el a gyógyítóinkat is, nem ők gyógyítottak meg bennünket, hanem mi saját magunkat.

Nincs egyetlen egy gyógyító sem, aki meg tudna bennünket gyógyítani, csak mi kizárólag saját magunkat. Persze segítséget, útmutatást adnak, de ha mi nem adunk erre engedélyt az egész nem ér semmit sem.

Előző szakaszunkban megkönnyítették utunkat, de itt már csak saját magunkra számíthatunk.

Most jön, ami a legnehezebb talán emberi szempontból nézve, a bizalom áthelyezése. Áthelyezni a bizalmat magamba, a bennem lévő Isteni részbe. Felhagyni az összes irányítással, ami valaha az életem része volt és elfogadni az Isteni akaratot.

Megpróbálhatjátok visszahozni kis emberi akaratotokat, de olyan lesz, mintha falnak mentetek volna.

A régi módszerekből itt már semmi sem működik, az emberi akarat nem teljesül, az emberi vágyak elengedésre kerülnek, átveszi helyét az Isteni akarat.

Az Isteni akartnak pedig teljesen mások a vágyai és céljai, épp ezért próbára fog tenni bennünket.

Azt mondja: én megadtam neked mindent, amire vágytál, teljesítettem az emberi akaratodat, most én következem. Egyesülést szeretnék az emberi résszel és ahhoz, hogy teljesen egész lehessen, az emberi résznek el kell engednie az anyagi világot. Megszüntetésre kerül az összes **birtokviszony**, amit valaha felépítettünk saját kis világunkban. Ennek két menete lehetséges, vagy tudatosan belemegyünk az elengedésbe és nem kell közben mindent elveszítenünk, vagy majdnem minden elvesztésre kerül.

Annyira mélyen belénk van táplálva ez a rész, hogy talán ez a legnehezebb. Hisz ebben a világban, ahol a technika igen fejlett és korszerű, ami ugyanakkor azért is van itt, hogy az életünket könnyebbé tegye, elengedést kíván. Nem lehet, hogy függőség alakuljon ki a gépek és köztünk. Ez nem azt jelenti, hogy iktassunk ki mindent az életünkből, hanem csak azt, hogy ne függjünk tőle.

Vegyük az autó példáját, mert mára ez az, ami majdnem minden háztartásban kettésével is szerepel. Vizsgáljátok csak meg saját magatokat, mi van, ha nincs autótok. Hogy érzitek magatokat? Tudjátok-e a gyaloglást, a buszozást is élvezni. A ti lelki állapotok függ-e attól, mivel kell utaznotok?

Ez egy kis gyakorlat, ajánlom mindenkinek, akinek autója van. Egy vagy két hétre tegye le az autóját és járjon gyalog és tömegközlekedéssel.

Meg fogjátok látni, milyen függő viszony van közted és az autód közt. A kényelem milyen téren befolyásolja életedet?

A tehetősebbeknek mondanám, akiknek nagy márkájú autójuk van, nézzék meg, mit szólnának hozzá, ha mostantól jóval kisebb kategóriájú autóval járnának, milyen hatással lenne rájuk.

Ez csak egy példa a sok közül, de ez mind átvizsgálást igényel. Mennyire vagyok függő viszonyban a gépekkel.

Mennyire függ a lelki állapotom a házam milyenségétől, megszoktam egy életszínvonalat, de mennyire vagyok függő tőle.

Milyen értékrenden helyezkednek el az életemben ezek a dolgok, nézzük meg a bevásárlásainkat is.

Hogyan vásárolunk?

Otthon előre eldöntjük, mit veszünk, és csak azokat vesszük meg, vagy a világ elcsábít bennünket. Mindenféle divatiránnyal, akciókkal, reklámokkal.

Sokkal többet fogyasztunk ezekből, mint amennyire ténylegesen is szükségünk van.

Ha elmentek egy nagyobb bevásárlásra, nézzétek meg hány olyan dolgot vesztek, ami nem volt a bevásárló listán rajta. Látni fogjátok, mennyire használják a világ csábító dolgai az életeteket.

Ha ezt mind nem tudjátok elengedni az Isteni részetek gondoskodni fog róla, hogy elengedésre kerüljön.

Hát és következik a pénz. Nagyon sok spirituális emberrel találkoztam, akik mondhatnám egy viccel érveltek, de ez nem csak vicc ez a valóság is.

„Honnan tudod, hogy az életed ébredési folyamatában jársz?

Onnan hogy oda vannak a vágyaim, a céljaim és a pénzem!”

Életünk előző szakaszában amennyire tudtuk teremteni a pénzt és a tárgyakat, először nem értjük, hogy itt mi a fene történik. Minek járom én ezt az utat, hiszen már semmit nem tudok teremteni. Sőt minden elúszóban van tőlem.

Hát azért, mert mint írtam a könyvem elején, ez annak a szakasznak a megtapasztalása volt. Azért hívtam fel a figyelmeteket, hogy ne merüljete el annyira benne, mert itt ez már nem működik. S ha nagyon belemerülünk akkor ennek az elengedése igen fájdalmas tud lenni a függőség miatt.

Van az a mondás miszerint a jót hamar megszokja az ember és már nem kontrollálja a visszafelé esést.

Pedig ez az egész folyamat, ugye, mint már írtam, az egyensúlyért folyik. Az egész felébredés az egyensúlyról szól, ami pedig csak úgy jöhet létre, ha matematikai képlettel is igazolva  $-1$  és a  $+1$  adja meg a nullát. Tehát jó dolgok és rossz dolgok együttesen alkotják az egyensúlyt. Ha van életünk, amely nagyon jó, akkor a körforgás szerint lesz, amikor emberi léptékkal mérve nem jó lesz.

Persze Isteni oldalról nézve nincsenek sem jó dolgok sem rossz dolgok, Isteni rész pontosan tudja, ahhoz, hogy eljusson a nullába meg kell tapasztalni a  $-1$ -et és a  $+1$  is. Azt is tudja, mind a kettőre szüksége van, nem számít számára, az emberi rész hogyan visítózik, rúgkapál vagy drámázik. Isteni részünk, amely a tudatunk, mindig tágulni, terjedni szeretne. Ebben a szakaszban ezt erőteljesen meg is fogja mutatni addig a pontig, míg nem egyesül.

Az érzések. Ebben a szakaszban igen intenzíven jelentkeznek bennünk az érzések, miszerint elég tudatosak vagyunk, azonnal érzékeljük is őket.

Főleg a gyomor tájékon nevezett rossz érzés, amit össze szoktatok kapcsolni a kint történő dolgokkal. Használjátok ezt megérzésnek, miszerint megérezitek a rossz a dolgokat, mikor pedig ez megtörténik a világotokban, konstatáljátok, na, megmondtam, hogy így lesz.

Ehhez szeretnék egy kis útmutatást adni, mert ez nagyos téves így ebből a szempontból nézve.

Az az érzés, amit ti rossz érzésnek érezték, azért jelenik meg bennetek, hogy kezdjete el kommunikálni velem. Nem fontos megvárni, míg kivetül a világotokba, hogy szembesítsen titeket mi az, amivel éppen dolgotok van. Ha pedig már kivetítésre kerül, sohasem a másik felet vizsgáljuk, hisz a te érzésed - amit figyelmen kívül hagytál- vetített egy történetet bizonyos szereplővel az orrod elé, hogy foglalkozz velem.

Még egyszer: ez nem azt jelenti, hogy megérezted a dolog történéését előre, hanem azt jelenti, hogy mélyen magadban van valami, ami átformálásért kiált.

Integrációt szeretne, de mivel nem foglalkoztál vele a megjelenésénél, kaptál hozzá egy történetet is.

Ez nemcsak a rossz érzésekre vonatkozik, hanem a kimagaslóan jó érzésekre is.

## Tükör

Most erről a tükörről szeretnék bővebben írni, ami a tudatunkat körbezárja. Az egész lelkünket körbeölelő tükör falak, amelyeket a világunkban látunk, azért vannak jelen, hogy méltók legyünk a felülemelkedésére. Azért zártuk be saját magunkat ebbe a valóságba, hogy eljátszhassuk a felszabadulás játékát. A tükör mindig abba az irányba helyezi a fókuszunkat, amelyet nem tudunk elfogadni. Mint már írtam, ez a szakasz az elfogadásról szól. Itt már mindent el kell fogadnunk, ami az életünkben jelen van és ebben a tükör a legnagyobb segítségünk. A tükör a valóságunkban szépen meg fogja mutatni mi az, amit nem tudunk elfogadni. Mi az, amit elutasítunk magunkból? Mi az, ami nem engedi, hogy egységben éljek magammal?

Mert amit nem tudok elfogadni másokban, azt magamban sem tudom elfogadni és ezért a tükör ezt egyre nagyobb és nagyobb képben fogja kivetíteni. Amit persze mi teremtünk saját magunknak. Minden egyes ember azért van az életünkbe, hogy mi végre azok legyünk, akik valójában vagyunk. Minden ember mutat magamról valamit, ami integrációt kíván, vagyis elfogadást.

Nem lehet őket kiiktatni csak elfogadni, mert már azt tudjuk, ha kiiktatjuk, annál gyorsabban visszatérnek hozzánk.

Az elfogadás nem azt jelenti csak, hogy elfogadom azt, ami körülöttem zajlik, hanem azt is, ami bennem belül zajlik, és ha az megnyilvánulást szeretne, azt

meg kell tenni. Ha bennünk feljön bármi, azt elfogadjuk és elmondjuk ott, ahol éppen el kell mondani. Elfogadjuk azt, ami bennünk zajlik és megéljük.

Megéljük. Ez a legfontosabb: a tükörben lévő megélés, mert ez a tükör is bennünk van, nincs rajtunk kívül semmi. A tükör nem mutat olyat a világunkban, amire nekünk ne lenne szükségünk. Csak és kizárólag mindig olyan képet mutat, amire szükségünk van.

Mert ez az egész egy energiamező.

-Micsoda?

-Igen, energiamező, amely körbevesz bennünket! Az energiával teremtjük a valóságunkat. Az energia mozog és mindig mozog.

Ide szeretnék egy példát hozni, szerintem már legalább egyszer mindenki tapasztalta ezt a jelenséget, hogy két ember megrázza egymást, vagy megfogod a kilincset, vagy az autód fogantyúját, amivel kinyitod az ajtót és megráz az áram.

Ez azért lehetséges, mert minden energia, amit a mi tudatunk mozgat. Maga a tudat az semleges, az van, az energia az, ami mozog. A tudat mozgatja az energiát!

Minden energia, ami körülvesz bennünket és mivel minden energia, ezért mozgatható változtatható.

Ehhez szükséges a mi megnyílásunk. Megnyílásunk arra, mi mozgatja a valóságot, hogyan és miért.

Mi az élet értelme és lényege?

Mindennek megértése és megtapasztalása, hogy saját magunk teremtjük élethelyzetünket a fejlődésünkért.

Minden tapasztalás a lélek fejlődéséért van. Minden tapasztalás a szellem behozatalát kéri a mindennapi életben. Amikor azt mondom, én teremtem a saját valóságomat, az nem az emberi részre vonatkozik, hanem a szellemire, a bennünk lévő szellem teremti a valóságunkat, ami szintén én vagyok.



Bennem megtalálható minden, ami egy energia program része. A tudatunk nyílik és tágul minden nap, ezért mozgatja az energiát, vagyis az eseményeket. Nekünk tudatosan kell tekinteni a napra és megtalálni az összes miétre a választ magunkban.

Mivel minden energiamező, ami bennünket körbevesz ezért lehetséges, hogy az elménk ilyen könnyen programozható külső irányításból is. A tömegettudat hitrendszerre, ami szintén energia és körülöttünk van, az elme csápjai könnyen rácsatlakoznak és befolyásolnak bennünket.

Itt nem félelmet szeretnék kelteni, mert teljesen rendben van, ezen a folyamaton keresztül kell mennünk, hogy méltók legyünk a szabadulásunkra.

Csak azért írtam le, hogy világos legyen számunka, mi mozgatja az elménket, ami itt már nagyon fáradt. Elfáradt már a sok tekerésben a sok gondolkodásban, a logikában, a sok magyarázatban, de nem tudja még, hogy mi mozgatja őt.

Nem érti, miért zakatol folyton, miért pörög körbe-körbe egyazon témán, miért indul be olykor, azt sem tudjuk miért?

Nagyon sűrű ez az energiamező, amiben tartózkodunk, ami szintén értünk van.

Mi is a módja, hogy egy kicsit elcsendesedjünk?

A lélegzés!

Minél mélyebbre magunkban veszünk egy mély levegőt és elfogadjuk a jelenlegi helyzetet. Mert az elme egyetlen egy dologra nincs programozva, vagyis egyetlen egy dologra nem reagál az elfogadásra.

Nem tud bekapcsolni az elfogadásra! Tapasztaljátok meg bátran! Érezni fogjátok.

Ezek az impulzusok azért vannak az életünkben, hogy megtanuljuk ennek kezelését, és ha az elfogadás állapotában vagyunk, nem tudja nyomogatni azokat az energia gombjainkat, amivel kibillennénk az egyensúlyunkból.

Előző szakaszban említettem a meditációt, ami szintén segítséget nyújtott az elcsendesedésben. Mára már ez is elengedést kíván. Ahogyan eddig

meditáltunk, az itt már nem igazán fog működni. Már nincs szükségünk rá, elég egy mély lélegzetvétel és elfogadás.

Nincs több meditáció! A meditációt felváltja a lélegzés!

Minél mélyebben lélegzünk, annál jobban mozog az energia, mert maga az élet energia, ami életben tart bennünket. Ennek teljességében megélhetjük életünk szenvedélyét.

Érezhetjük ezt a testünkben is.

A testünkben?

Igen a testünkben helyezkednek el azok az energiaörvények, amelyek utunk során szépen lassan fokozatosan bekapcsolnak egy magasabb szint megértése érdekében.

Ezért érezhetünk fájdalmat deréktájon, a mellkasunkban a szívünk körül, nyakunkon és végig a vállon, majd a fejtetőn.

Amikor folyamatában minden energiapont aktivizálódik, mutat némi fizikai tünetet is. Nem kell mindjárt megijedni. Teljesen természetes, hozzátartozik a folyamathoz.

A testnek le kell gyökereztetni, és átalakuláson megy keresztül. Ezért a némi fájdalom, mikor úgy érezzük, mindjárt szétszakadunk.

Ilyenkor szenteljünk időt a pihenésre, igyunk elegendő folyadékot.

A test azért megy át annyi fájdalomon, mert egy eszköz a leggyökereztetéshez. Igen, a naponta megélt lelki fejlődés a testen megy keresztül, az energiaszint fokozatosan emelkedik.

Ezt nem lehet egyik napról a másikra megélni! Az idegrendszernek szoknia kell a másfajta rezgésszintet.

Át kell alakulnia és ez időt igényel.

Amit szintén az elfogadással könnyen kezelhetünk.

Nagyon fontos ebben elfogadásos szakaszban, hogy megtanuljunk bízni saját Isteni részünkben. Megtanuljunk bízni, hogy amit éppen most megélünk, az

teljesen rendben van. Elfogadni, hogy emberi akarattal nem tudunk tovább menni, csak az elfogadással és a bizalommal.

Tudom ez sem olyan könnyű, mert rá kell bízni az életünket a nem látható világra. Arra, ami nem megfogható, nem elemezhető, nincs benne logika, hanem csak egyszerűen megtörténik.

De ha tudatosak vagyunk, nem olyan vészes ez, én azt gondolom. Mert már az elején is írtam és csak ismételni tudom, a tudatos út nem nehéz, mert megtaláljuk benne mindennek a válaszát, a miértjét.

Ha pedig tudjuk, mi miért történik az életünkben, akkor azt könnyen változtathatjuk is megélés után. Mert miután beintegráltuk, tovaszáll és átalakul!

Azoknak egy pár sort szeretnék írni, akik éppen anyagi nehézségen mennek keresztül.

Ez az egész tudás, ami bennünk van, nem azért van, hogy innentől kezdve koldulnunk kell és megvessük az anyagi világot. Ez csak egy átmeneti állapot, hogy a birtokviszonyt megszüntessük, és hazafogadjuk. A teremtés ne az anyagi világra korlátozódjon le, hanem arra, hogy behozzuk a szellemit az anyagiba.

Ehhez pedig keresztülmegyünk egy leváláson, miszerint nem a pénz mennyisége határozza meg az én értékemet, hanem én határozom meg a saját értékemet az anyagi világtól függetlenül.

Nem az anyagi sík mutatja meg mennyire haladtam, vagy mennyit érek én, hanem ez ettől független.

Elengedem a birtoklást, a gazdagság birtoklását, mert ez már a szellemivel kéz a kézben jár.

A leválással elkezdődik a leegyszerűsödés. Én az gondolom, ezt megélni úgy, hogy közben özönlik a pénz, és elfogadni a szegénység részt, ami szintén fontos az egységbe való visszatéréshez, nem lehet megélni.

Persze a változás jogát fenntartom, mihelyt találkoztam olyan emberrel és megtapasztalom, hogyan lehetséges, azonnal közölni fogom veletek.

Tehát ha fogytán a pénz az életedben, jóval kevesebb lett, tudd, ez is a folyamat része, el fog múlni!!!!!!

Ahhoz, hogy szabadok legyünk nem állíthatjuk magunk elé a pénzt, mert lekorlátoz.

Nagyon téves az a fogalom miszerint a pénz az eszköz, hogy ebben a világban boldogulni tudjunk. Ha így tekintünk a pénzre, akkor ez korlát, mert ha éppen nincs pénzed, azonnal eluralkodik a félelem, vagy pánik, hogy mi lesz veled?

Az eszköz az a tárgyak, vagy élelem, ruha, amire szükségünk van, és ez teremti meg a pénzt.

Tehát nem a pénz az eszköz, hanem a tárgyak ház, autó stb., és ez mind energia, az energia pedig mozgatja a pénzt, amíg a világunk részét képezi!

Tudd, mindig meglesz minden, amire szükséged van!!!!

Ebben a szakaszban már nem igazán lehet felhalmozást teremteni. A Szellemi élet nem a felhalmozásról szól, hanem a teremtésről!

Az élet élvezetének a teremtéséről és ez az anyagi síktól független! Mert mindig meg fogja teremteni azt, amire szüksége van!

Az anyagi sík és a szellemi sík mindig kéz a kézben járnak!

A türelemről is szeretnék egy pár szót írni, mert azt gondolom ez az egyik legnehezebb emberi tulajdonság, amit el kell sajátítanunk 100 %-ban. Türelem nélkül nincs továbbmenetel, és ehhez a szellemi rész meg fogja teremteni azokat a történéseket, amin keresztül elsajátíthatjuk.

Ebben a felpörgő világban, amikor azt gyakoroltuk, hogy hogy tudunk minél gyorsabban, hatékonyabban dolgozni, igen nehéz belevinni a lassulást, a nyugalmat.

Mert a szellemi élet, amely már elég erőteljesen jelen van életünkben, lassú!

-Lassú?

Igen lassú, mert élvezi minden tevékenység minden egyes percét, nem azért végez bármit, hogy minél hamarabb kész legyen, hanem azért, mert élvezi annak minden pillanatát.

Nem számít számára az eredmény, csak éli és éli és éli!!!!!!!

De azt hiszem ezt már észrevettétek magatokon. Míg régen tudtatok mondjuk egyszerre több dologra koncentrálni, addigra ez mára már nem lehetséges. Egyszerre csak egy dologra tudjátok a figyelmeteket irányítani és mikor azt végzitek, le van lassulva!

Ez teljesen természetes, annyira elkapkodtuk az életet, hogy el sem tudjuk képzelni: így is lehet élni! Sokkal hatékonyabban lehet a munkát végezni.

Arra voltunk programozva, minél többet, minél gyorsabban dolgozzunk. El sem tudtuk képzelni: ez máshogy is lehetséges!

Az elme nagyon tudja pörgetni az embert: még ezt kell megcsinálnom, még ez sincs kész, gyerünk minél gyorsabban és gyorsabban, végezzek mihamarabb.

Gondolom sokan magatokra ismertek, de itt és most ebben a szakaszban már nem tudjuk ezt az életformát folytatni. Az elme lelassulóban van, hogy a szív át tudja venni az irányítást. Ez pedig teljesen máshogyan működik.

Ezt leírni, megfogalmazni nem igazán lehetséges, ezt tapasztalni kell! Így hát próbatételek sokaságát fogjátok tapasztalni, hogy türelmeteket le tudjátok gyökereztetni, vagyis 100 %-ban megélni!

A türelem nemcsak a tevékenységre vonatkozik, hanem a körülöttünk élő emberekre ugyanúgy! Mennyire tudjuk tolerálni a másik feszültségét, cselekedetét, jelenlétét!

Higgyétek el, tapasztalni fogjátok, hogy meg tudjátok magatokat vizsgálni!

A türelem után át is térnék az irányításra!

A másik terület, ami már ebben a szakaszban elengedést kíván! Nem irányítok senkit sem! Nem mondom meg senkinek, mit tegyen, hova menjen, mit csináljon!

Teljesen elengedjük az irányítást! Ha nem sikerül, akkor ne csodálkozzatok rajta, ha világotokban titeket is irányítani fognak. Garantálom, nem fog nektek tetszeni. Annyira fog belül fojtani, hogy meg lehet tőle fulladni!!!!

Röviden nincs több irányítás!!!!!!!!!!

Nincs több tanítás!

Nem kell tanítanunk senkit sem, nem kell megmutatni az utat senkinek. Nem kell segíteni senkinek!

Csak kizárólag saját magunknak! A téves felfogás az úton, mikor elindulunk és egyre több és több információval rendelkezünk (erről már előzőekben írtam, az elme nagyon könnyen át tud állni egy másfajta gondolkodásmódra, amitől ő csak több lehet) szívesen osztogatjuk a tanácsokat másoknak. Nagyon könnyen meglátjuk mások problémáit, hibáit és azonnal tudjuk rá a választ!

Nem kétlem, hogy ez így van, de addig, amíg nem vagyunk 100%-ban feltöltekezve a felsőbb Énünkkel, addig nem tanítunk senkit!

Emberi akaratból nem!!!!!!!!!!

Egyetlen egy kivétel egy olyan látomás, vagy prófécikus álom, amikor felsőbb Énem vezetését követem és tudom, ott mit kell tennem. Mert ebben a szakaszban már ezek jelentkezhetnek.

De nem kell úton útfélen elmondanom mi a dolguk a többieknek! Elengedjük a tanítást, gyógyítást, egyszerűen minden ilyen jellegű cselekedetet.

Lehetnek olyan tiszta álmok, vagy látomások, amelyek megmutatják nekünk, mi lesz a feladatunk vagy dolgunk.

Egyetlen egy dolgot félreértelmezünk ezzel kapcsolatban, azt hisszük, hogy ez azonnal kezdetét veszi. De már - mint fent említettem - a szellem lassú! Hetekbe, hónapokba, olykor évekbe telik, míg eljön hozzánk az, amivel éppen foglalkoznunk kell. Nem beszélve arról, hogy ezek csak akkor léphetnek be az életünkbe, ha már teljes tiszta igazi Önvalónkkal élünk együtt.

Találkoztam pár emberrel, akik mondták, ők tudják mi a dolguk, csinálták is, de nem sikerül! Nem, mert ezt fejből nem lehet megteremteni, ez szívből jön!

Á, és honnan tudjuk mi a különbég fej és szív között!

A szív teremtésében minden először a belsőkben jelenik meg. Ebben a szakaszban nincs tovább külső jel! Minden kívülről érkező dolog egy próba!

Megszületőben van bennünk egy kis hangocska, aki a bizalomért kiált! Tanuljunk meg odafigyelni rá és e szerint cselekedni! Ez a kis hang: a szív hangja, sokkal több tudásra képes, mint a fej! Több tudás van a szívben, mint a fejben. Csak mi ezt eddig nem tudtuk! De most már itt van, és belülről jön. Nincs az az ember, aki ezt kívülről meg tudja nektek mutatni. Ezt csak és kizárólag mindenki saját magában tudja felfedezni. Saját magában tudja megtapasztalni, mikor van jelen a fej irányítása és mikor a szívé!

Itt ebben a szakaszban ez még nem huszonnégy órás, csak időként bukkan elő. Érzékeltek magatokban egy kettőséget, egyik rész azt mondja, jobbra menjek, a másik rész meg balra. Na, akkor mit is csináljak most?

Honnan is tudom, melyik bennem a szív hangja: nem racionális, nem logikus egyszerű és nyitott. Nem bonyolít semmit, egyszerűek a válaszai, végtelenül egyszerűek. Az elme mindent túlbonyolít, komplikál, mindent elemez és értelmez, mindig mindent megmagyaráz, a szív az csak van és elfogad.

E két táppont szerint megnézhetitek magatok, mikor melyik rész működik bennetek intenzívebben. Próbálgassátok magatokban, ha az egyik után megyek mi történik és mi történik, ha a másik után megyek.

Ahogy erősödik az emberben a szív hangja és ellenáll ennek, a fizikai testben jelentkehetnek fájdalmas tünetek, amikre érdemes odafigyelni, ez már egy jelzés, hogy figyelmen kívül hagytuk Önmagunkat, de bármikor korrigálható mindenképpen egy tapasztalás, hogy megtanuljunk szívünk szerint élni!

Ez a hang végül huszonnégy órás lesz majd és meglátjátok mennyivel könnyebb vele az élet, nem lesz több szívás az életetekben, ahogy ti mondanátok!

Most az alázatról szeretnék pár szót ejteni!

-Az alázatról?

Igen az alázatról, amely a türelem után a másik olyan emberi tulajdonság, ami ebben a szakaszban 100%-ban elsajátítandó.

Alázat nélkül sem tudunk tovább menni és ezt gyakorolni kell az elfogadással együtt. Ne csodálkozzatok, ha az életekben egyre több olyan pofont kaptok ahol megaláznak benneteket! Ez teljesen rendben van! Ha tudjátok, hogy nektek itt már nincs mit tanulnotok és ez nem rólatok szól, hanem a másik félről, akkor csak egy a dolgotok, alázattal viselni a történetet.

A Bibliában van egy másik kedvenc mondatom:

„Ha megdobnak kővel, dobj vissza kenyérrrel”

Itt ebben a szakaszban ez már teljesen rendben van, a baj ott kezdődik, mikor keresztény körökben ezt az emberek már útjuk elején alkalmazni kezdik és nem értik miért térnek mégis újból vissza a problémáik.

Azért mert ez itt már ebben a szakaszban az alázatról és annak elsajátításáról szól, és nem lehet az előző szakaszban használni, hisz ott még meg kellett vívni a harcunkat Önmagunkért. Ott még nem használhatjuk a „kenyeret” ott még igen erőteljesen meg kellett nyilvánítani Önmagunkat.

Itt már igen, és ez mind az alázatról szól! Ez is jó kis játék, amelynek - ismétlem magam - 100%-osnak kell lennie!

De tudatosan nézve ezeket a történeteket nem olyan nehéz ennek a gyakorlatba lehozatala, hisz tudjuk, a másik fél is, aki szintén ÉN vagyok, egy fejlődési folyamaton megy keresztül, és neki is meg kell élnie azt, ami éppen benne megjelenik. Nem beszélve arról, hogy szépen próbára tesz engem alázat és türelem címen!

Ugye innen nézve már más a történet!

Még egy dolog segít a **megértés**, amit már előző szakaszunkban is gyakoroltunk, igaz ott még ez sem ment mindig, de itt már teljesnek kell lennie. Meg kell értenem a másikat, mert így nekem is könnyebb kezelnem a helyzetet. Nem beszélve arról, hogy itt igen erőteljesen jelentkezik a következő lelki gyakorlat, amely szerint tudni kell visszamenni a másik emberért. Mindig visszamenni abba a fejlődési szakaszba, ahol éppen a másik tart. Ez az előző szakaszban is jelen van nem véletlenül, ez segít abban, hogy éppen el ne szálljunk. Le tudjuk hozni tudásunkat ide a mindennapokba a földre.



Itt már nem használjuk: „én úgy érzem elmentem mellettük, ők ott leragadtak én meg elhúztam”! Nincs így, ők csak azt teszik, amit éppen tenniük kell. De mi már tudjuk: Ők nincsenek, mert ők is Én vagyok!

Itt már nem igazán mondjuk: elfogyott a türelmem, nem tolerálom az ő hülyeségüket, mert tudjátok, gyakoroljuk a türelmet, elfogadást, megértést!

Ami elkerülhetetlen még itt, az a kommunikációnk megfigyelése és leegyszerűsítése!

A velem szemben álló ember nyelvezetének felismerése és hozzásimulása, mert onnan, ahonnan mi látjuk a történetet, a másik nem úgy látja és nekünk kell odacsúsznunk ahova szükséges és az ő nyelvezete szerint elmondani a dolgokat.

Ezek sem véletlenül vannak előttünk, gyakorlatot kívánnak a tudatok közötti csúszkálásban. De a végének végtelenül egyszerűnek kell lenni. El fogtok jutni oda, amikor a kommunikációtok teljesen egyszerű, érthető, világos, és nyilvánvaló!

Nem vagyunk többek, csak azért mert esetleg előrébb járunk az úton, mindenki egyformán ugyanolyan szuverén létező, mint mi vagyunk!

Van még itt egy olyan aspektus, ami minden embernél elég erőteljes: a meg kell mentenem a másikat, mert bajban van!

Meg kell tanulnunk tiszteletben tartani a másik létállapotát, mert azért van olyan állapotban, mert Ő ezt választotta. Mi belepusztulhatunk abba, hogy neki segítsünk, de ha Ő ezt nem kéri, mi bármit megtehetünk, nem lesz eredménye!

Csak akkor lehet egy embernek segíteni, ha Ő maga eljutott oda, hogy igényli és tesz is annak érdekében, hogy a segítséget elfogadja.

Ide is van egy mondásom:

„Egy embert egyetlenegy dologtól nem lehet megmenteni, saját magától!”

Egy másik érdekes téma, amely szintén elengedést kíván, az az elme tudásáé! Magát az egész tudást átengedem a pillanatnyi tudásnak. Akik nagyon sokat

töltötték idejüket a minél több tudás megszerzésével, azoknak ez egy kicsit igen fájdalmas, de elengedhetetlen.

A két tudás között óriási a különbség! A szív mindig minden pillanatban tudja a választ mindenre, ami elérkezik hozzá! Nem lát a jövőbe, nem tervez, csak mindig az adott pillanatban adja meg a válaszokat a problémákra. Nem lehet felhizlalni, növesztetni, mert alaptermészete a szeretet van-sága! Nem tudjuk megélni ezt az állapotot, ha az elménkben tartózkodunk, mert ő ennek az ellentéte és elengedést kíván!

Következő a szexualitás, ami ebben az időszakban elég erőteljesen megváltozik az ember életében. Mindenféle fejből előhívott vágy eltűnik és nem működik, mert felváltja a szívből felterülő mély vágy állapot!

A kettő össze nem hasonlítható, de addig, míg az egyik elmúlik és átalakul bennünk, addig érezhető melléktünetként, hogy nem működnek a dolgaink ez ügyben. Ezért nem kell megijedni, nincs velünk semmi baj, csak minden átalakul.

Ez az a nagy átalakulás, ami bennünk zajlik, megmozgatja az összes porcikánkat, minden sejtünket, az egész lényünkkel együtt.

Ez az, amiért itt vagyunk, ez az, amiért dolgoznunk kell, őszintén igazán, az összes többi az nem számít, mert ahogy jön, úgy megy is.

Nem számít?

Igen, nem számít! Ha úgy gondoltok a történetre, hogy nem számít, nem pedig úgy, hogy nem érdekel (mert mint már az elején írtam ez a „leszarom kapszula”), akkor ez sokkal könnyebb. Mert tudjátok, a történet csak azért és addig van ott, míg te át nem alakítottad, be nem integráltad az életedbe. Nem olyan jelentősége van már, mint régen. Tudod, hogy jött, de el is fog menni, ha te elfogadtad. Ha teljesen el tudod fogadni! Nem harcolsz, nem ellenkezel, hanem elfogadod!

Mindig elfogadod a jelenben azt, ami történik veled, mert ha nem és ellenállsz, akkor annál tovább tartod fent azt az állapotot, amit éppen nem akarsz.

Mély levegő és elfogadás!!

Mély levegő és elfogadás!!!! ez az eszköz, ami segíti továbbiakban az utunkat.

Szellem alaptermészete, hogy mindent meg akar tapasztalni, és mindent be akar integrálni, és ez alól nincs kivétel. Nem ússza meg egyetlen egy aspektusunk, emberi tulajdonságunk sem. Ezekből pedig van millió!

Egységet szeretne, együtt szeretne lenni önmagával, ez az, ami a szellemet vezeti.

Itt már teljesen bízunk szellemünkben, mert tudjuk, odavezet bennünket, ahol nekünk mindig lennünk kell! Teljesen végérvényesen megértjük, nincsenek rossz és jó dolgok az életünkben. Csak és kizárólag tapasztalások vannak, mindig csak tapasztalások vannak!

Mindezeknek tudatában folytatjuk utunkat, míg elérkezünk egy olyan kereszteződéshez, ahol tapasztalunk az életünkben egy árulást.

Azt érzitek elárultak engem, ezt tükrözheti bármely családtagunk, barátunk, szomszéd bárki, aki ezt a hatást kiváltja belőlünk.

Ez az a pillanat, amit Jézus is átélt a keresztre feszítése előtt, hogy Júdás elárulta őt. Elengedhetetlen az úton hisz mi is eláruljuk saját magunkat, feladtuk magunkat és az adok-kapok törvény alapján ez automatikusan visszaszáll ránk.

Tudom fájdalmas, de elengedhetetlen, de már ennyi tudás birtokában tudjuk ez is rólam szól, része az utazásomnak, részét képezi a folyamatnak, amiért itt vagyok, és hálásak vagyunk azért, hogy ezt megélhettük.

Persze felmerül a kérdés: mi jöhet még, mennyit még? de örömmel írom, közel vagyunk már, nagyon közel.

Elérkezünk a második halálunkhoz, amely lehetővé teszi számunkra, hogy visszanezve egyben és egységben lássuk az egész élettörténetünket.

Megértsük az egész élet értelmét, felismerjük, hogy minden, amivel találkozom az ÉN vagyok, megértsük hogy az egész, amiben tartózkodunk egy energiaháló, amely olyan mint a börtön.

Ez a börtön, amely tükörként körbeölel bennünket és elkezd feszíteni. Elkezd feszíteni, hogy tudom, én teremtem a világot magam körül, de itt már látom, hogy hogyan teremtenek engem mások. Végignézhetjük, hogyan kell reagálnunk bizonyos esetekre, pedig már érezzük, rég túl vagyunk ezen és nem értjük, miért kell nekünk még mindig így reagálnunk.

Hát hogy is van ez?

Igen ez a legszebb felismerés, amikor látjuk, hogy vagyunk összekötve a saját részeinkkel, amelyeket szintén mi teremtettünk, és hogyan mozgatja mindenki egymást. Ez a játék részéhez tartozik. Egyben látni az összes játékszabályt és teret, amelyben részem volt.

Szép ez a felismerés, csak annyira feszít, hogy majd szétszaggat.

Hogyan lehet ebből kijutni?

Kijutni sehogy sem!

Ezen az úton kifelé soha sem lehet jutni. Mindig befelé, és lefelé!

Befelé és lefelé!

Mikor ezt megteesszük, akkor elengedjük az egész játékmezőt. Mert ez az egész a játékról szól! Mi nagyon szeretünk játszani, nagyon szeretünk játszózni, ami által megtapasztaljuk, hogy vagyunk!

A mi egységes Isteni részünk megszületésünkkel szétszabdalta magát, hogy megtapasztalja létezését, és útját az egységbe való visszatéréshez.

Ez a játékról szólt eddig!

De ez nem azt jelenti, hogy mostantól nem fogunk játszani!

Nem, nem!

Mostantól szabadon döntjük, mi együtt Isteni részünkkel, játszunk vagy éppen nem játszunk. Ez pedig mindig meg fog jelenni bennünk, mikor mit választunk.

Bátran mondom nektek, csak bátran engedjétek el a játékteret!

Ha ezt megteszitek a darabolt tükör összetörik és felváltja helyét egy egységes tükörkép.

Nem fogtok fizikálisan meghalni, hacsak nem döntötök úgy, hogy ennyi volt, a halál csak szellemileg fog megtörténni.

A test ép marad! Az élet, egy igazi valódi szabad élet csak most kezdődik, még most születik újjá!

Az Isteni rész, amely a mély szeretet, megszületik bennünk! Szeretünk mindent, ami az életünkben jelen van, legyen az bármi!

A folyamatnak nincs vége! Nagyon téves az az információ, miszerint az újjászületéshez meg kell halnunk fizikálisan.

Régen nagyon régen lehet, hogy így volt, de mára már annyi minden változott, itt és most azért vagyunk itt, hogy ezt megtapasztalhassuk fizikai testben.

Megjelenítsük az Istenit a világunkban és a szerint éljünk!

A továbbiakban végérvényesen nincs több elméleti tudás, itt már minden a gyakorlatról szól, aki eddig nem vitte le az életébe azt, amit elméletben megértett, az nagyon fog szenvedni. Ezen a ponton megpróbáltatásainkon keresztül szépen kibomlik az, amit megértettünk és megjelenik az életünkben a SEMMI!

-Semmi?

Igen, mert Isteni Önvalónk a semmi és a minden együttesen. De ahhoz, hogy ezt megtudjuk élni először a semmit le kell gyökereztetni.

Mit is jelent ez:

Abbahagyjuk azokat a munkákat, amiket eddig azért végeztünk, mert a világ ezt megkövetelte tőlünk. Megszüntetünk minden olyan tettet, amelyet szükségszerűségéből végeztünk.

Megértjük az egyedüllét mélységét és élvezetét, amely elengedhetetlen az útnak ezen szakaszán. Nevezhetném én ezt egy fajta elvonulásnak is, amikor kiszállunk a világból, hogy teljesen közel kerüljünk Önmagunkhoz.

Ezt nem lehet úgy megélni, hogy közben állandóan rohangálunk, agyalunk, mindig valami kifogást keresve. Ez elcsendesedést kíván, elmélyülést a csendben.

A csendben, a semmiben ahol csak a mély szeretet, nyugalom létezik.

Ez nem olyan, hogy egy-két nap alatt meg lehet élni, ez időt fog igényelni és próbára fog tenni. Próbára teszi a türelmet, a megértés, az elfogadást.

Meg fogja követelni az elengedést. Elengedni minden olyan személyt, akihez valaha ragaszkodtunk, vagy ragaszkodunk, elengedni minden olyan éltetést, ami kívülről jött. Mert itt már minden belülről fog jönni és nincs semmilyen függősége a kinti világban lévő dolgoktól.

Amit itt igen erőteljesen lehet tapasztalni, az az elme teljes lelassulása, és leállása.

Ha éppen előfordul, hogy két számot sem tudunk összeadni, nem kell megijedni, ez csak egy átmeneti állapot, nem fog így maradni, de a folyamat része. Elengedhetetlen az elme tudásának az elengedése, amikor áttérünk a szív tudására, a mindentudásra.

A mély csendről nem szeretnék bővebben írni, hisz egy kedves tanító, Eckhart Tolle már mindent megírt róla. Bátran ajánlom irodalmait mindenkinek. Remekművek!!!

Ez a folyamat a csend mély megjelenéséről szól, a bennünk állandóan tekert gondolatok leállításáról és az örök egyetlen jelen pillanat megjelenéséről.

Ez az állapot meg fogja kérni tőlünk az egyedüllétet, a magányt. A láng - amely belülről érkezik - belobban, hogy nyugalomra találjon. Igen, a lelkünk elkezd érzékelni a mély békességet, a nyugalmat, ami itt még nem mindig érzékelhető állandónak. Lesz, hogy úgy érezzük mintha elvesztettük volna, mintha elbújt volna, de aztán egyszer csak megjelenik. Ez is teljesen rendben van. Az idegrendszerünknek hozzá kell állnia a nyugalomhoz. Évekig a pörgéshez volt szoktatva nem tud egy pillanat alatt átállni.

Ez egy folyamat, amely annyi időt vesz igénybe, ami minden embernél más, és más változó. Annyit vesz igénybe, amennyire éppen szüksége van. Itt a második halálunknál, amely lezajlott bennünk megszületik egy teljesen másfajta nézőpont a belsőkben. Nevezhetjük ezt megvilágosodási pontnak, amelyet a tömegtudat nevezett magának. Ezzel csak annyi a probléma, hogy nincs is megvilágosodás olyan értelemben, ahogy mi az gondoltuk. Mi azt hittük

mennünk kell valamiért az elme szemszögéből, ha majd azt elérjük, mármint a megvilágosodást, nekünk milyen jó lesz. Ebből is, mint már írtam, az elme a legtöbbet akarja magának. De mikor elérkezünk fejlődésünk ezen szakaszához, teljesen világosan és tisztán látni fogjuk nincs is megvilágosodás.

Ez egy örök véget nem érő folyamat, amely mindig tágul és összehúzódik egyben és mindig megteremteni magának azt, amire éppen szüksége van.

De mi is az, amiről azt hisszük: megvilágosodás?

Ez a bennünk megjelenő egység. Egységként látjuk a világot magunk körül és el tudjuk mondani, hogy ez mind **MI** vagyunk!

Ha kimegyünk az utcára és látjuk a plakátokat, az embereket, érezzük magunkban, hogy ez mind rólunk szól. Ez mind az én belsőm kivetülése, és már nem azt mondom, hogy én vagyok, hanem azt mondom, MI vagyunk.

Ez a világ, amely körülvesz engem, amely a belsőmből árad megmutatja Önmagát Önmagának. Tehát ezek mind MI vagyunk.

Amikor ezt felfogjuk és 100%-ban élni is tudjuk, akkor szabadon játszunk. Szabadon döntjük el, mikor melyik részünkkel perdülünk táncba a MI energiájával együtt.

Mert első körben igen szabadok vagyunk, de másod körben csak akkor leszünk igazán szabadok, ha együtt táncolunk a részeinkkel és ők is szabadok lesznek.

Ez az igazi szabadság!!!!

Belül mindig tudni fogjuk, mikor mit kell tennünk vagy éppen nem tennünk, közben folyamatosan figyelgetjük magunkat, mert az elutasítások azért időközben megjelenhetnek bennünk.

Ha pedig megjelenik, akkor azt jelenti: kiléptem a MI egységéből és visszatértem az Én egységébe. Itt nem kell megijedni, hogy most mindent elvesztettünk, amit elértünk. Ez a fajta csúszkálás teljesen helyén való és teljesen természetes.

A két tudatállapot közötti váltakozás azért nem stabil és 100%-os még, mert az idegrendszerünk nem tudja ezt teljesen egy pillanat alatt befogadni.

Nyugodtan éljük a két állapotot és aztán mindig egyre többet fogunk tölteni a mi állapotában.

Ha észrevesszük magunkban az elutasítást, akkor azonnal álljunk meg és keressünk meg magunkban, hogy rámondhassuk: Én vagyok. Ez is Én vagyok, tehát ezek MI vagyunk.

Hopp, és már vissza is csúsztunk a Mi állapotába.

Most fel szeretném hívni itt egy keresztény tanítás lényegére a figyelmet, amelyet olyan gyakran félreértelmezünk.

„Ha pofon vágják az egyik orcádat, tartsd oda a másikat is.”

Igen, mert te magad vagy az a másik is. Az is te vagy, akit pofon vágnak és az is te vagy, aki pofon vág. Ha ebből a nézetből nézzük a történetet és egy kis logikát is beleviszünk (pedig tudjuk a szellemi élet nem a racionális és logikus gondolkodást támogatja), akkor látjuk is az értelmetlen erőszakos cselekedet. Egy ember nem vágja pofon saját magát. Egy ember szereti önmagát, nem azért született a földre, hogy harcoljon és küzdjön saját magával, hanem azért, hogy megtestesítse a szeretetet önmagán belül és kívül egyaránt.

Innen nézve a történetet láthatjuk, mennyire félreértelmeztük a bibliai tanításokat is. Rengeteg igazság megtalálható benne, csak mi nem tudtuk úgy értelmezni, ahogy azt igazán kellett volna.

Mert ha minden Én vagyok, vagyis MI vagyunk, akkor igaz az a mondás:

„Úgy bánj másokkal, ahogy te is szeretnéd, hogy bánjanak veled!”

Az ember önmagával szépen bánik és ezért mások is szépen bánnak vele, hisz minden az Ő részét képezi. Ez az egész egy egységes rendszer, amelyben mi egységként létezhetünk.

Ezzel a gondolattal meg is értjük, hogy a széttöredezett tükörré valójában miért is volt szükségünk, a folyamat milyen részét képezte, és mi az, ami utána következik.

Persze a folyamatnak nincs vége, a fejlődés nem áll le, hanem tágul és tágul az örök végtelenbe, mindig megismerve egy olyan világot, amelyet először önmagában jelenít meg és utána megteremti a kinti világban is.



Egy fontos dologra szeretném még felhívni a figyelmeteket, ez a dimenzióváltás. Rengeteget hallunk erről a kifejezésről, hogy jön a világvége, dimenziót fogunk váltani. Nevetséges mennyire félremagyarázták ezt is sokan.

A dimenzióváltás nem egy másik hely, ahova megyünk, hanem az egy másfajta lelkiállapot, amelyet mi csak itt bent a szívünkben érhetünk el. Nem kell ehhez máshova költöznünk, nem fog ez sehol máshol megtörténni, csak bent a lelkünkben!

Ez a felelősségünk, hogy ezt elérjük magunkban, mert történjék bármi a kinti világunkban, mi már a belső világunk szerint fogunk élni, és nem lesznek hatással ránk a kinti dolgok, ahogyan ezt eddig tették.

Hisz tudatában vagyunk mindennek, ami körülöttünk és belsőkben zajlik egyaránt. Az igaz, hogy lesznek, akik ténylegesen a fizikai halált választják, mintsem lelki életet éljenek. Inkább választanak betegségeket maguknak, amely leépíti fizikai testüket, vagy olyan katasztrofális élethelyzetet, amely gyors halállal jár. De ez az esemény nem a jövőben lesz, ez már most itt van. Az energia itt van a légtérben körülöttünk, a kérdés csak az, elfogadjuk vagy elutasítjuk.

Mind a kettőhöz jogunk van, a döntés a mi kezünkben van. Tiszteletben tartandó mindegyik, mert már tudjuk, mi nem tudjuk egymást megmenteni, erre mindenki csak saját maga képes!!!!!!!!!!!!!!

Minden ember tudja, ha tudni akarja és elmélyül a témában, mennyi időre érkezett a földre. De az a jó ebben az időben, hogy ez bármikor felülírható, megváltoztatható, egyénre szabott!!!!!!

Csak kizárólag a döntés kérdése. Hogy döntünk, mit akarunk, és miért akarjuk?

Döntsetek hát bölcsen és úgy, ahogy ez a mindenséget szolgálja!

Erről a szakaszcól nem is igazán írnék többet, mert a lényeges pontokat mind megfogalmaztam, és persze felmerülhet bennünk a kérdés:

-ez mind ennyire egyszerű?

-Igen, ennyire egyszerű, mindig is egyszerű volt, csak Mi ezt teljesen megbonyolítottuk!

Ó, és jöhet is a másik kérdés: - ha ezt már mind tudjuk, akkor készen is vagyunk? –Nem, készen sohasem leszünk, mert mint a fentiekben említettem ez egy örök, véget nem érő folyamat.

De mielőtt belekezdenék a következő szakaszba, még egy nagyon lényeges kérdést szeretnék kibontani.

Ki vagyok ÉN?

Már ennyi tudás birtokában képet kaptam magamról, már felismerem a rajtam kívül álló részekben magamat, de hova is helyezzük ebben a világban Istent?

Ezt már említettem a könyv elején is, Isten nincs rajtam kívül, Isten is az én részem, Ő is az én belsőm kivetülése, de ha minden Ő én vagyok, akkor ebből adódóan az is következik, hogy Isten is Én vagyok.

Én és Isten egyek vagyunk, ugyanúgy, mint a többi részeinkkel együtt, hiszen a teljes igazi nagy egységhez ez is hozzátartozik. Nem hagyhatjuk ki, hisz nélküle sohasem leszünk egészek.

Mindig azt hittük van egy Isten rajtunk kívül, aki majd megbüntet bennünket, de mennyire felszabadító ez a nézőpont, miszerint ez nincs így.

Nincs rajtunk kívül senki, aki ítéletet mondhatna felettünk, csakis kizárólag mi mondunk ítéletet saját magunk felett.

Tudom nagyon sokakban ez félelmet kelt, mert az a hatalmas Istenkép, amelyet elképzeltünk szétbomlik és fogalmunk sincs, mit hoz majd nekünk ez a fajta új szemléletmód.

Felelősséget mindenképpen, saját felelősséget a saját életünkért. Befejezést mindenféle kihelyezett bizalomba, és felvállalva Önmagunkat, 100%-os bizalmat magunkban. Nem bízunk a döntéseinket kormányokra, társadalmakra, hanem megteremtjük azt saját magunknak. Mert Isteni részünkkel együtt Mi is teremtők vagyunk, az élet teremtőjéé!

Nincs szükségünk tovább arra, hogy megmondják mások, mit kell, vagy mit nem kell tennünk, bennünk megjelenő dolgokat felhozzuk és végül megjelenítjük és megéljük. Ez az, amely tiszteli az életet, a lelket, a szenvedély, hogy testben megélve Önmaga lehet és tapasztalhat, tágulhat a végtelen bármely pontján.

De itt szintén jöhetünk egy olyan kérdéssel persze, amely hozzátartozik az élet kutatásához, hogy ki is Isten?

Isten az az egyetemes tudat, amely teremti a világokat, dimenziókat, alaptermészetéből adódóan mindig tágul és összehúzódik.

Isten alaptermészete, hogy teremtő!

Mi a lélek?

A lélek, amely a létet mozgatja, összekötte az Isteni részrel együtt!

Mi a szellem?

A szellem az, amely a tapasztalatot magáévá teszi a lelken keresztül.

Ekkor lép be a szentháromság, mi eddig ezt ismertük, ami azt jelenti más nyelven:

A testen keresztül, amelyben a lélek lakozik, megtapasztalja a szellemi egyetemes tudást, hogy Isteni minőségben élhessen.

Azzal a tudással, hogy elérkezek ahhoz a ponthoz, ki is vagyok én, tulajdonképpen elérkeztem harmadik halálom végéhez, amikor kicsi emberi énem teljesen egyesül Isteni énemmel. Ez nem jár semmiféle ünnepséggel, mint azt mi gondoljuk, nem jelenti azt, hogy mostantól repülni fogunk. Csak egy tudást jelent! Azt jelenti, tudatában vagyok, ki vagyok én. Tudatában vagyok az élet egyetemes törvényének. Ismerem a törvényt, a szabályt, a játékot és most, míg elérkezem a fejlődési szakaszom következő fázisához szabadon játszok.

Nincs több emberi tanulni való, már mindent teljesítettünk, egyetlenegy dolog van, még ami elvezet minket a következő halálunkhoz az pedig az összes hitrendszerünk törlése.

A hitrendszerünk megvizsgálása közben persze fogunk még olyan részekkel találkozni, amelyek nem lettek beintegrálva. Ez teljesen természetes és ez nem azt jelenti, hogy most visszacsúsztunk az előző szakaszunkba, hanem azt, hogy azok az aspektusok, amelyek hitrendszerhez kötendők azok most fognak megjelenni világunkban, és most kerülnek integrálásra.

Ebben a szakaszban a hitrendszer leválasztásával együtt ugyanúgy használjuk az integrálást, mint az előző szakaszban, hogy rámondjuk, Én vagyok, és máris Mi vagyunk, csak közben vizsgáljuk a hitrendszerünket is.

Miben kell változtatnunk, miben hiszünk mostantól, miben nem hiszünk, mit fogadunk el valóságként és mi az, amelyet ezentúl nem fogadunk el.

Erre most egy pár példát hoznék, hogy jobban érthető legyen:

Régi világunkban hittünk a vírusok létezésében, ma nem hiszünk a vírusok létezésében, ha a test valamiért kiugrik egyensúlyából, akkor abban hiszünk, hogy egy tisztuláson megyünk keresztül. Ha a vírus is én vagyok, miért is okoznék magamnak testi problémát.

Ugyanígy mondjuk a kullancsnál. A világunkban az az elterjedt, miszerint ha egy kullancs megcsíp bennünket bizonyos betegségeket kapunk. Itt most direkt nem szeretném megnevezni a betegségeket.

De ha beintegráljuk a kullancsot is és a kullancs is Én vagyok, akkor miért okoznék saját magamnak bármit is. Miért teremtenék a világomban olyan dolgot, amely számomra káros. Miért bánthanám saját magamat?

Azt hiszem ez megint eljutatott egy egész jó kis kérdéssorhoz. Ezzel a sorral kibonthatjuk magunkat az általunk körülvelt hitrendszerekből.

Miért hittünk ebben és ebben?

Miért fogadjuk el azokat a dolgokat, amelyeket mások hisznek? Miért nem kérdőjeleztük ezt meg folyamatosan?

Miért nem lehet a hitrendszer mindig egyedi és egyénre szabott?

Miért kell egyetemes hitrendszer, amelyhez minél több ember csatlakozik?

Tudom az első válasz az, hogy azért, mert az ember társas lény. Nem azért van a földön, hogy egyedül éljen.

De miért függ össze a kettő?

Miért nem lehet úgy társas lény az ember, hogy közben egyedi, és mindig önmagát adja.

Elmondom azért, mert egy embertelen világban élünk. Az embertelen világ nem más, mint a nem elfogadás világa. Nem tudjuk elfogadni a másságot, amivel nem értünk egyet a mi nézőpontunkból, azt már mi nem is tudjuk elfogadni.

Pedig minden embernek a saját nézőpontjából teljesen igaza van. Minden ember úgy éli az életét, ahogy éppen az a saját fejlődési folyamatának megfelelő. Ha pedig valaki valamit nem tud megérteni, az azért van, mert még nem tart ott, hogy megértse, és ezért pedig nem lehet ítélni és bírálni. Nem tudhatjuk sohasem mi az az ok, amiért az az ember pont úgy éli az életét, ahogy éli. Nem tudhatjuk mi az a fájdalom vagy sérelem, amit nem tudott feldolgozni, ami miatt nem tud lépéseket tenni.

Az embertelen világ nem tiszteli a mások másságát, nem tiszteli az egyedi dolgokat, szereti a nyájakat, akiket mindig terelni kell. Nem díjazza a táltos paripákat, mert borsot törnek az orra alá. Nem tiszteli és nem is értékeli a lelki életet és a lelki fejlődés folyamatát.

De semmi baj ezzel az embertelen világgal, neki köszönhetjük, hogy kitanuljuk az élet összes folyamatát és átléphetjük végre az emberséges világ küszöbét.

Nélküle nem lehetséges!!!!!!!!!!!!!!

Először ebben az embertelen világban kell megállni a helyünket, hogy méltók legyünk a felemelkedésre egy emberséges világ létezésében.

Vagyis meg kell tanulnunk az elfogadást mindenféle irányból. Az elfogadást különböző nézőpontokból és 100%-os legyökereztetésből, és ezt csakis kizárólag az embertelen világon keresztül tudjuk magunkévá tenni. Ez - mondhatnám azt is – olyan, mint egy program, a lelki fejlődés első programja.

Ez az első program pedig nem más, mint egy tudás, egy felismerés Én vagyok, Mi vagyunk és a végén Én Vagyok, vagyis Vagyok, aki Vagyok.

Ez az egész program egy energiarendszer, az energia pedig mindig mozog és mozog. Állandó mozgásban van. De ahhoz, hogy rájövünk, ki mozgat kit, és mi mozgat mit, rá kell lépnünk az útra, amely feltárja előttünk az összes IGAZ igazságot. Az igaz igazság pedig minden egyes emberben benne van. Nincs rajta kívül, önmagán kívül nem fog találni semmit sem, csak és kizárólag belül

fogja megtalálni, mikor érzi igen, ez az, amit én tapasztaltam és ezzel és ezzel egyet tudok érteni.

Miért kell átalakítanunk a hitrendszerünket?

Mert eddig csak és kizárólag a világban élénk tárt információból építettük ki. Szétnéztünk a világban, elhittük azt, amit láttunk és hallottunk, aztán pedig szépen megéltük. Most Önmagunkkal összekapcsolódva, a belső világunkkal, az igaz igazság feltárásával újravezetjük az egészet. Mert mostantól, csak és kizárólag a belső igazságunkban hiszünk és a szerint élünk úgy, hogy tiszteletben tartjuk mások másságát. Mert csakis így építhetjük ki az emberséges világot közösen.

De ehhez, hogy ezt igazán élhessük, elengedhetetlen a belső kommunikáció saját magunkkal. Itt és most már a kommunikációnak is változnia kell, először saját magunkkal kommunikálunk, és utána azt megnyilvánítjuk a kinti világnak egyaránt. De az első lépés mostantól a bent lesz és ehhez pedig elengedhetetlen az a folyamat, amit eddig éltünk azért, hogy eljussunk oda, hogy ezt a hangot teljesen letisztult állapotában érzékeljük.

Sohasem hagyjuk ki magunkat, kommunikálunk először magunkkal és utána a társainkkal. Ez a fajta élet a már igazi élet, amely a lélek szintjéről történik.

Jön a következő hitrendszer, amely szintén átformálást kíván. Ez a család. A társadalmi rendszer élénk tárt egyfajta családképet, amelyet mi szépen elhittünk, és folyamatosan fenntartottunk a szemünk előtt. Miszerint boldogságban élünk, szépen fejlődnek anyagi javaink, nem szólunk semmiért a béke kedvéért, csak legyen meg a béke. De, hogy közben belül mit érzünk, az nem számít, csak kizárólag szabályaink vannak, feltételünk vannak, csak mi szépen kimaradunk belőle. Nincs benne változás, egy beállt sablon van, ami jó lenne, ha mindig, örökre így maradna. Mi pedig ebben a történetben halottak maradunk.

Persze azzal, hogy elindultunk utunkon, erre már rég rájöttünk, át is alakítottuk, most pedig végérvényesen kitöröljük a hitrendszerünkéből.

Mostantól olyan családi mintában hiszünk, hogy mindenki mindig és mindenkor Önmaga lehet, tiszteli, sőt előtérbe helyezi a lelki fejlődést, az összes többi csak utána következik.

Itt kiemelten szeretném felhívni a figyelmet, ez nem jelenti azt, hogy otthagytunk csapot-papot, mert én megvilágosodtam. Ezt nem olyan rég olvastam egyik újságunkban, az otthagytás (de ezt már a könyv elején szépen felvázoltam) menekülést jelent. A problémákat a régi minta átformálásával, majd megélésével és végül a törlésével végezzük. Megkérdezzük saját magunkat, milyen is az új családi kép, amiben boldogan szabadon élhetek, megélhetem a kreativitás újabb és újabb napjait. Egységben lehetek Önmagammal bármikor, megtapasztalhatom azt a szellem által feltöltekezett szenvedélyt, amely az életemet vezeti.

Ahhoz, hogy ezt igazán élhessük, van még itt két dolog, amelyet megemlítenék. A családi körben van két szerep, ez a férfiaknál a családfenntartó szerep, a nőknél pedig a család ellátó szerep. Ezeket mindenkinek el kell engednie. Tudom, ez egy kicsi ijedelmet gerjeszt, de mindjárt megmagyarázom, hogy miért van erre szükség.

Ezek az archetípusok, vagyis szerepkörök, amelyek a tömegetudat hitrendszeréhez tartoznak, azért kerülnek elengedésre, hogy inentől kezdve ne muszájból, kötelességből végezzük a dolgainkat, hanem azért, mert mi itt és most a jelen pillanatnak megfelelően választjuk azokat a dolgokat, amelyeket el akarunk végezni.

Mindig a jelen pillanat határozza meg az elénk tárt lehetőségekből, mikor milyen döntést és választást hozunk. Itt már nincs olyan, hogy muszáj, kell, kötelező! Sőt innen már nem is használjuk azt a szót, hogy kell, mert nincs olyan, hogy kell. Csak választás van.

Például azt választom, hogy főzök egy ebédet, azt választom, hogy lenyírom a fűvet stb., stb.... ezt lehetne a végtelenségig sorolni.

Még egyszer mondom azáltal, hogy elengedjük ezeket a szerepeket, nem hagyjuk ott a családot, mert én most már nem főzök, nem mosok, nem gondoskodom a családról. Azért fektetek erre nagy hangsúlyt, mert ismerem a tömegetudat reakcióját, hogy ó, ez egy szekta ott kell hagyni a családot.

**SOHA SENKIT SEM KELL OTTHAGYNI!** Főleg nem a családot. Ezt csak belül kell megtennünk, hogy élvezettel végezzünk minden olyan munkát, amelyet a jelen

pillanatból választunk. Mert nem lehet úgy teljességgel végezni egy munkát, ha abban elvárás, kötelesség, muszáj-tudat van jelen.

Ez az egész élvezhetetlen és előbb utóbb belülről annyira fog feszíteni, hogy elviselhetetlen lesz.

A kötelességet a szeretet és szenvedély fogja felváltani, amely szívből jön és egységes egész, önmagán belül.

Ugyanúgy fogunk családi szerepeket játszani, végezni, csak már teljesen más nézőpontból, és ez nem lesz racionális, logikus, ezek végtelenül egyszerű és kiteljesedett cselekedetek lesznek.

Másik téma, amely szintén reformációt igényel az a spirituális létezés fogalma. A tömegtudatban nagyon felkapott, sőt azt hiszem már nagyon túl is játszott az „én spirituális ember vagyok, én ezen és ezen az úton járok” című fogalomtár.

Mint a könyv elején írtam, az elme ehhez a tudáshoz is nagyon könnyen alkalmazkodik és ebből is a legtöbbet akarja. Elengedjük a spirituális fogalmat és átformáljuk új fogalomra, amely a következő:

### **Egy ember, aki az élet útját járja.**

Egy ember, aki nem spirituális, nem tartozik semmilyen szemléletmódhoz, semmilyen irányzathoz, végtelenül egyszerű, nyitott és őszinte és mindig minden egyes pillanatban Önmagát adja.

Ez az a folyamat, amelyet élünk, és erre nem szükséges semmilyen címke, ez itt már az egyszerűségről szól.

Az egyszerűségről, amely ledobott magáról minden olyan láncot, amely őt bonyolulttá tette.

Szellemmel egy egységben élni egyszerű, nem hordozza magában a bonyolultság fogalomtárát. Persze tudom, a nagyon bonyolult embereknek az egyszerűség néha telitalálatnak számít, de ez a Szellem egyetemes természete.

A spirituális fogalom után jöhet is a következő fogalom: az intelligencia. Az intelligencia elengedése nélkül sohasem tudjuk megélni a kiteljesedést. Az



intelligencia tudása nem képes az egyszerűsége, mindig mindet körülír, megformál, bonyolulttá tesz és ez pedig az elme tudásához tartozik.

Az intelligencia megkülönbözteti az embereket egymástól, melyikük tud többet, ki az okosabb, ezért aztán használ olyan szavakat, kifejezéseket, amelyeket mások nem értenek, ezáltal ők már mindjárt többnek látszanak.

Persze egy intelligenciához ragaszkodó embernek jön a kérdés: de mi van, ha elengedem az intelligenciát, mi van utána?

Ünnepélyesen jelentem még több tudás!!!!!!!!!!!!

A szív tudása, amely csak és kizárólag minden pillanatnak a megoldását tudja.

Nincs benne logika, racionalitás, egy egyszerű VAN-ság van a létezés állapotában.

Az emberi részünk persze abban nevelkedett, minél több tudást kell magáévá tenni, mert csak és kizárólag akkor boldogul a világban igazán.

Minél többet tanul és tanul, minél feljebb emelkedik az iskolai ranglétrán, akkor majd mindent elér.

Itt nem szeretném, ha valaki azt gondolná, most ledegradálom a tanulást és a tudást. Nem, szó sincs erről, nagyon fontos szerepe van bizonyos életszakaszainkban. Teljesen rendben van a jelenléte, hisz fontos pillére minden egyes folyamatnak. Nélküle nem juthattunk volna el oda, ahol most vagyunk, nagy szeretet és hála neki érte, csak itt most eljutottunk oda, hogy elengedjünk és áttérünk a tudásnak egy másik fajta iskolájába, amely eddig nem volt felfedezhető számunkra.

Ez az ajtó pedig csak is és kizárólag akkor tud megnyílni, ha a fent említetteket elengedjük. Az intelligenciát elengedjük és egy rövid időre belépünk a nem tudás állapotába.

Ez nem fog sokáig tartani, persze ez is, mint minden változó és egyénre szabott!

Úgy hogy ne lepődjön meg valaki, ha azt tapasztalja, na, nem tudok semmit, mindent elfelejtettem, teljesen rendben van. Egy idő után meg fog jelenni a mindentudás, a pillanat tudása, de ahhoz le kell gyökereztetnünk a nem tudás állapotát és az pedig csak úgy lehetséges, hogy megéljük.

Következő fogalom a kétely! Itt és most a hitrendszerünkben töröljük, hogy kételkedünk saját magunkban. Mindig megkérdőjeleztük ez vagy az jó döntés volt, vagy lesz-e?

Tisztában vagyok velem, talán ezt itt és most kicsit nehéznek tűnik, de mihelyt megtanulunk 100%-ban magunkra hallgatni, és soha többet nem kételkedni, ez egy felszabadító érzés. Mert meg fogjátok tapasztalni, hogy mindig mindenre tudni fogjátok a válaszokat és a megoldásokat, csak soha többet ne kételkedjétek benne. Menjétek utána, kövessétek és egy idő után teljesen látni fogjátok, minden rendben van. Mindig minden a helyére kerül. Talán ezt is nevezem én a felébredésnek, mikor megszólal magunkban a saját Önvalónk és elkezdünk e szerint élni. Ez egy felébredt állapot.

Soha senki nem tud többet bennünket manipulálni, irányítani, mert ez a belső hang olyan tiszta már, annyira szabad már, hogy nem hatnak rá a dolgok úgy, ahogyan ezt eddig tették. De nem tűri a kételkedést, nem tűri a nem odafigyelést, mert amikor már felébredt és nem hallgatunk rá, bizony tapasztalni fogjuk, hogy olyan mintha neki mentünk volna a falnak. Belül azonnal keletkezik egy feszültség, amely az ő nyomógombja: hahó, nem figyeltél rám eléggé!

Ne kételkedj bennem, és ehhez tartozik egy komoly próbatétel is. Mert mire eljutottunk ide, hogy meghallhatjuk az ő hangját, bizony a földi síkon nem igazán mennek a dolgaink. Mert tudjuk, az anyagi sík elengedését éljük és a javaink kicsit megcsappanóban vannak. Persze tudjuk minden percben és minden pillanatban, miért éljük ezt, de a kétely azonnal megjelenik, na, ide jutottunk, hát megérte. Az elme azért itt még megpróbál olyan gondolkodásmódot gyártani, ami előhúzza belőlünk az összes kételyt. Megérte ez az egész, ennyit dolgoztam magamon és lám, mára már nincs semmim. Igen ezt az eredményt, amit itt elértünk belül, ezt nem lehet megmutatni senkinek nem úgy, mint a házainkat, autóinkat, karrierünket. Ez itt bent nem látató, nem mutogatható csak és kizárólag érezhető. Amit mi érzünk itt belül, annak van egy kisugárzása és majd a többi ember is érzi, érezni fogja, hogy megszületett bennünk valami, de nekik fogalmunk sincs, mi az, csak azt érzik, hogy sugárzik

a jóság, a tisztaság a nyugalom, a béke és ők ezt nem érzik, de majd érezni fogják.

Tehát töröljük a hitrendszerünkben a kételyt, soha többet nem kételkedünk magunkban. Ha pedig megtettük, jöhet a következő a tömegetudat elengedése.

Elengedni a tömegetudatot: mit is jelent ez pontosan és mi is ez a tömegetudat?

A tömegetudat egy olyan programrendszer, ami arra született, hogy elvegye az emberektől a felelősséget, és a saját életük feletti irányítást. Tele van olyan szabályokkal, olyan korlátokkal, amelyek gátolják a kiteljesedést. Teljesen helyén való a létezése, mert ez az alapprogram, amelyen az emberi létezés fő pillérei találhatóak. Sokat köszönhetünk neki a létezéséért, de mára már kiszolgált bennünket és ezért elengedjük. Köszönet neki érte, hogy megismerhettük a szabályait a rendszerét, tudjuk, hogyan működik, átlátjuk teljesen, de elengedjük, hogy egy teljesen más nézőpontból nézhessük és élhessük a történéseket. A tömegetudat elengedéséhez hozzátartozik a racionalitás, a tervezés, a logika elengedése is. Az étkezési szokásaink miszerint van reggeli ebéd, vacsora az is időhöz van kötve. Ki van hagyva belőle, mit szeretne a testünk éppen. Ha ezt elengedjük, utána csak akkor étkezünk, mikor a testünk jelez és megmondja, mire van szüksége. Ezek mind a tömegetudat részét képezik.

Akkor jöhet is a következő kérdés oké, rendben van, elengedjük, mi van utána?

Az Isteni egyetemes tudat. Amelynek mások a szabályai a törvényei, amit eddig tanultunk azt mind elengedjük, és minden egyes darabot egyesével összerakunk itt bent a szívünkben és utána megéljük. Itt már csak a belső tudásunk marad, amit felfedeztünk és bővítjük tovább és tovább a végtelen mezején.

A hitrendszerünkben nagyon mélyen ott van a várakozás fogalom, amely szintén elengedésre kerül.

Miért?

Mert ha belépünk Istentudatunkba, amely az örök létezés egyetlenegy pillanatában tartózkodik, ott nem tudunk várakozni. Mert ha várakozunk, akkor

nem tudjuk megélni a pillanatot teljes egészében, így tehát ez is elengedésre kerül.

Csak a fő momentumokat vázoltam fel a hitrendszerekből, de ennél jóval több van, de mire mindenki ezt a folyamatot éli, minden pillanatban tudni fogja, mikor mivel van dolga.

Mint ahogy az egész út is arról szól, hogy légy tudatos. Tudd minden pillanat miéért és éld is meg. Ebben a szakaszban ez már 100 %-os figyelmet kíván minden embertől.

A hitrendszerünk elengedésével el is érkeztem a negyedik halálhoz, amikor elengedjük az életet. Elengedjük azt a személyiséget, amelyet születésünk után szépen felépítettünk, majd jött egy bizonyos korszak és az egészet megváltoztattuk, kitisztítottuk, lepucoltuk, rengeteg munkánk fekszik benne, de hálásak vagyunk neki a közreműködésért, hálásak vagyunk neki minden pillanatért, mert általa élhettük meg azt a tudást, amely végérvényesen eljutatott bennünket abba a szeretetteljes állapotba, amely az **ÖRÖK LÉTEZÉS** állapota.

Abba az örök létezés jelen pillanatába, amelyben már nem található múlt , jövő csak és kizárólag a jelen pillanat.

### **A létezés jelen pillanata.**

Utószó

Ez a könyv nagyon tömören, egyszerűen összefoglalja miről is szól az élet. Ha valaki valamely szakasszal nem tud azonosulni, vagy éppen nem érti, az ne csüggedjen el.

Mert van egy út, amin járunk és ennek az útnak van két ága, amelyek különbözőek egymástól.

Mi az a két ág?

Az egyik azok az emberek, akik megélik a dolgokat és nem tudják azonnal mi miért is történik velük, tehát a megértés a megélés utána következik.

A másik ág, amikor fejben szépen összerakja, neki min is kell majd keresztülmennie és utána szépen lassan meg is éli ezeket. Ez a fejlődésnek a pozitív és negatív ága. Egyik sem rosszabb vagy jobb a másiknál. Ez teljesen természetes.

Tehát ha valaki valamit nem ért az teljesen rendben van, mint az is, ha valaki elolvassa és mindent ért csak éppen még nem éli.

Így azoknak szólnék, akik nem értik ne adják fel, mikor eljutnak oda mindent érteni fognak.

Kívánok kitartást, erőt, és mihamarabbi találkozást!