SWATANTRA
A GYÓGYÍTÓ LÉLEKUTAZÁS

Tudatos Létezés és Jelenlét kezdőknek

Írta: Schőnig Henriett

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Bevezető

Te magad is oly sokszor találkozhattál már ezzel a kifejezéssel: „Légy tudatos!”, „Én tudatosan élem az életem!”, „Tudatosan hoztam meg a döntésem!”, – tudatában vagyok annak, amit cselekszem! Az utóbbi, szinte egész életünkben elkísér, hiszen, ember létünkre, ha nem volnánk tudatában cselekedeteinknek, nagy valószínűséggel egyre kevesebb embertársunk járhatna szabadon, mígnem a végére 0 csökkenne ez a szám.

De mit is jelent ez pontosan? Mi ez a sokat emlegetett, **„Tudatos jelenlét és létezés”?**

Úgy gondoltam, ideje közelebbről megvizsgálni a száraz tényeket és a gyökerét ennek a lehetőségnek.

Bevallom őszintén, hogy egy olyan hullámot meglovagolni, mely igen felkapott és szinte bárhol belebotlunk tanfolyam vagy más oktató anyag formájában: elcsépelt és az ember kevésbé tud újat mutatni a nagyközönségnek; ráadásul idővel hitelét, hitet és érdeklődést is veszíthet a csontig rágott hús, ahol már a csontot ropogtatjuk…

Fogadd szeretettel és elfogadással!

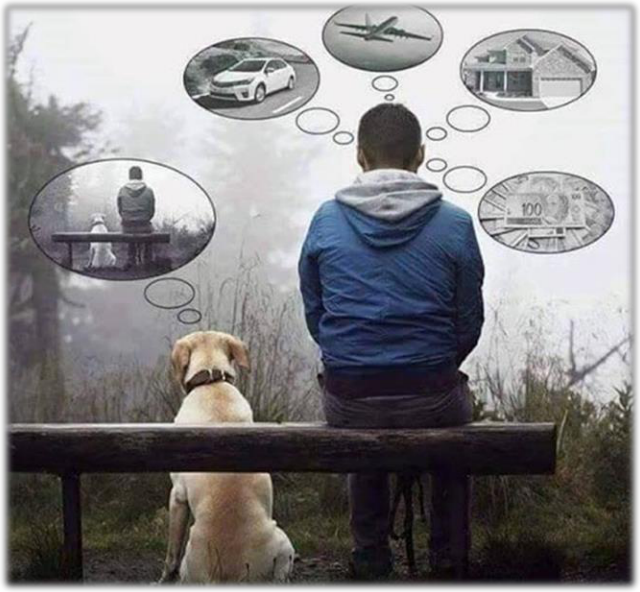
Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

1) Az ösvény Önmagadhoz: a Tudatos létezés

1.1) Személyes kézikönyv Önmagadhoz

Kezdjük így: **tudatos létezés.**

Mit is jelent ez pontosan?



Egy fitnesz program? Az étkezési szokásod és diéta? Hogy környezetbarát vagy? Hogy meditálsz? Hogy egy fenntartható világ irányába haladsz? Nos, bármily meglepő: ezen elemek együttes kombinációja. De itt a személyre, az egyénre, nem pedig külső tényezőkre utalok.

Bizonyára vágysz rá Te is, hogy rátérj erre az útra?

Világunknak is át kell alakulni a tudatos lét „megjelenéséhez". Elérkezett az idő arra, hogy megvizsgáld a saját tested, környezeted, érzéseid és érzelmeid, valamint elmédnek a bonyolultságait.

Miért?

Mivel mindannyian boldogabb, hosszabb és teljesebb értékekkel teli életet akarunk élni, amelyekről tudjuk, hogy valamilyen pozitív vagy érdemi hatást gyakorolnak mind Ránk, mind a környezetünkre.

Nem kívánunk a tanfolyammal arra sarkallni, hogy változtass étrendet, vagy, hogy újfajta mozgásformába, edzésbe fogj. Nem kérhetjük Tőled, hogy adományozz pénzt egy természetvédelmi szervezetnek, egyesületnek, illetve egy „időt álló darabnak" tekinthető divathőssé vagy fa-ölelővé válj!

Bár ezek remek eszközök a jobb, „tudatosabb" életmód megkönnyítéséhez, ám úgy tűnik, hogy soha senki sem beszél arról, hogyan lehetséges fenntartani ezeket az erőfeszítéseket a hosszú és boldog tudatos létezésünk vezetéséhez.

Könnyű elindítani még ma, majd egyszerűbb holnap elhajítani, igaz?

Felteszem a kérdést, hogy mit jelent a tudatosabb létezés/jelenlét fenntartása? Meg kell -e érezni a tetteink súlyát, vagy egyszerűen csak azt kell megcélozni, hogy mélyebben, az elménkben gondolkodásmód-váltást hozzunk létre?

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Tudatos jelenlét és létezés

Minél több információt és eszközt kapunk, annál könnyebb félbehagyni egy folyamatot. Naponta megtörténik ez az emberek életében. Szenvedélyesen foglalkozol mindennel, amit éppen csinálsz, ám szembesülsz valami kevésbé kényelmessel, „hűvösebbel", majd menten tovább is rugaszkodsz mondván: ezt nem Neked találták ki, s nem fogsz hiábavaló erőfeszítéseket tenni az ügy érdekében. Van ezernyi más lehetőség is, amibe belefoghatsz, s ha ott sem érzed a helyed, hát majd jön a következő… meg a következő… és a következő… **Nem ez jelenti a fenntartható élet megteremtését!** Ijesztő, milyen könnyen befolyásolhatók vagyunk manapság, nem? Tagadhatatlan, hogy rengeteg előnyöd származhat az életmód különböző megközelítéseinek kipróbálásaival, ám jojó effektus tekintetében, itt is sokat veszíthetünk.

Agymoshatnak minket, anélkül, hogy kétszer is átgondolnánk; vagy a gondolatig eljuthatnánk. Nézzünk egy egyszerű példát: gondolj arra, hogy hány videót nézel meg egy nap az internetes videómegosztó csatornákon, vagy hányféle, tartalomban eltérő, ám témában egyező hírcsatornát olvasol, amelyeken végig görgetsz? Hányszor csábultál már el egy másikf ajta életmód megélése tekintetében, amely a tökéletességet és a hitelességet hirdette? Próbáld csak megszámolni... Ijesztő, igaz?

Ez az, amit el szeretnék érni, ha tovább haladsz. Légy tudatos, hogy tudatos létezést élj meg! Amint változtatsz a gondolkodásodon, először kezdj el önmagaddal társalogni, mielőtt egy másik fenntarthatatlan lehetőséghez ugranál! Ne feledd: hogy **ami fenntartható a Számodra, az nagyon különbözik attól, ami mások számára is az!** Ezért is vagyunk ennyire sokszínűek és különbözünk egymástól, ami csodálatos és nem érdemel szégyent!

Meg kell tanulnod tudatos magatartást tanúsítani Önmagaddal szemben! … Mielőtt ismét beleütköznél az új, kecsegtető lehetőségbe! Első körben, ez jelenti a tudatos létezés fenntartását!

Az étrendtől, az újfajta divattrending, az edzési stílusig, az Ájurvédáig, az újra–hasznosításig, a meditációig, a minimalizmusig, a veganizmuson át bármi másig! Mi értelme ezeknek az „egészséges" eszközöknek, ha nem tudunk ragaszkodni egyikhez sem? Elsajátítani és létrehozni a tökéletes egyensúlyt?

Ez lenne az elméd és agyad, tudatos elsajátításának fokozatos megvalósítása!

A kihívás az, hogy a tudatosság növeli a tudatosságot! De nem kell ezen aggódnod, rágódnod: mert már van magja. Gondolj rá úgy, mint a tűzre. Lobogó lángod van, és azt

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

szeretnéd elérni, hogy ez a láng hatalmasabbá, még tündöklőbbé váljon! Hogyan éred el? Úgy, **hogy táplálod.**

Az alábbi lista példákat tartalmaz arra vonatkozóan, hogyan lehet „üzemanyaggal" ellátni a tudatosság lángját, hogy megfelelő tudatosság váljék belőle. Nos, az analógiája hasonlóan széteshet, de itt megkapod az egyszerű ötleteket, amely táptalajt biztosít:

I. Tudatos Lét: az univerzális nyelv

Azt hiszem, a hosszú élet magyarázatánál nem is lehetne jobb példa, mint amennyit egyetlen üzenetbe kéne belesűrítenem az irányodba. Nagyon bonyolult téma, és ez még csak a kezdet, ebben a bonyolult ébredezési folyamatomban. A hosszú élet bizonyossága állítja, hogy sok embert, élete során mély bizonytalanság és kétségbeesés sújtja, ami két évente ismételheti önmagát, kisebb–nagyobb „dózisban". **A mentális egészség instabilabb, mint valaha!** És tagadhatatlan, hogy a mentális egészségünk a legnagyobb kérdésünk a kaotikus 21. században!

Minden dolog nagyon gyorsan történik! Az élet szinte rohan! A hónapok, az évek észrevétlen gyorsasággal szaladnak el a fejünk felett! **Mindenki azonnali kielégülést és gyors sikert kíván!** A nyomás egyre csak nehezedik, és sokan elveszettnek, depressziósnak, szorongónak, kiégettnek vagy összezavarodottnak érezhetik magukat, amin nincs csodálkozni való…

És azt hiszem, elérkezett az ideje, hogy a tudatos létezéshez forduljunk, hogy gyógyulhassunk! **Az a tudat, hogy soha nem lesz a jelenlegi állapot hosszútávon fenntartható, most valóságosabb, mint valaha!** Az egészség és a jólét élvonalban vannak, és köszönik, jól vannak! Illetve… jól lennének, a jósággal fordulnánk az irányukba!

Nem megvalósítható és abszolút felületes az a kinyilatkoztatás, hogy: elkerülhető a tudatos létezés, a mentális világosság felé haladva! Nem lesz egyszerű, mert nem az! Nevezzük: életmód, életviteli utazásnak! Ragadd meg Te is! **Minden nap többet tudok magamról, amit egyre biztosabban tudok állítani!** Vannak idők, amikor annyira magabiztosnak érzem magam, ám más időkben rádöbbenek, hogy a töredékét sem tudom… **Semmit sem tudok! Ha ezt a beismerést képes vagy az ego fölé emelni**, már el is indultál a rögös úton!

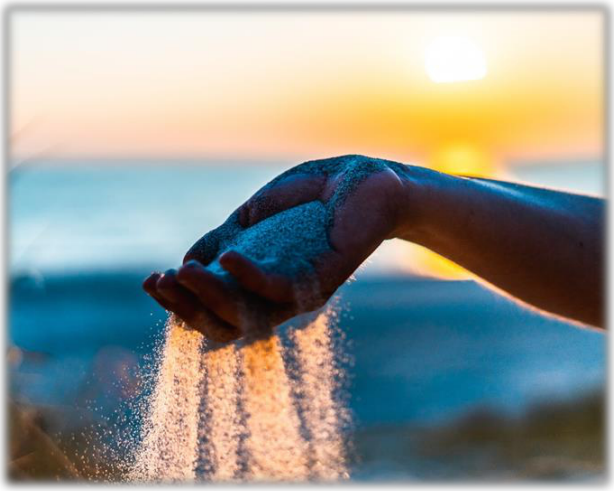
A felületes kísérletek és a gyorsjavítási stratégiák hosszú távon, nem fenntarthatók. Mindez azt jelenti, hogy alapszinten működünk és nem haladunk egyről, a kettőre.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

A „hosszú élet titka” megmagyarázza, hogy változtassuk meg a szokásos viselkedési mintánkat! Először fel kell ismernünk ezeket a mintákat, amikor azok felmerülnek. Ez tudatos létezés egyik szelete. És csak ezután tudod elkezdeni alkalmazni a gyógyítás módszertanát és azok eszközeit.

II. A tudatosság növeli a tudatos létezést

Kedvelem azt a mondatot: hogy „a tudatossághoz tudatosság szükséges”. Ezt már meg is kaptad, mert a mag már be van ültetve a fejedbe! A tény, hogy itt vagy és ezt olvasod, egy csodálatos, virágzó indulás kezdete!



Csak annyit kell tenned, hogy meggyújtod ezt a lángot Önmagadban. Ott van az, csak mélyebbre kell ásni és fel kell tárni azt, hogy kivilágosodjon. Amikor magam mögött hagytam mindent, hogy máshol építsem az álmaim életvitelét, nem ment minden terv szerint. Egymást követő mélypontokat értem el és éltem át, amelyeknél úgy éreztem, hogy sosincs vége! **Valójában fel kellett ismernem, hogy tudatos létezésem erősebb, mint amit körülöttem szétszórt a világ.** El kellett fogadnom a helyzetet, hagynom az időt, gondoskodjon; majd visszaemlékeztem, kiigazítottam a repedéseket és újrakezdtem. De ezúttal sokkal erőssebben!

Jobban meg kell ismerned Önmagad, mint bárki mást! A tudatos létezés együttérzést és új magasságokba való elfogadását is jelenti egyben.

Szerintem ez a legnagyobb kihívás, amellyel életünk során, mindannyian szembesülünk! Hogyan is lehet fenntartható gondolkodásmódot, érzést és viselkedést létrehozni?

Ide tartozik:

- a tudatos tudatosság,
- a közösség,
- a kapcsolat önmagunkkal, egymással és a természettel.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

III. Tudatos létezés, a leginkább „szétválasztott” korban

Imádom az iróniát! Ebben is!

Világunk összekapcsoltabb, összefonódottabb, mint valaha, és Mi mégis mindannyian széttöredezettek vagyunk interakcióinkkal telve. Manapság annyi ok és indok van, amit hangsúlyozunk! Valójában ez mind feltételezés:

– azt gondoljuk, hogy a stressz normális, és ezt a stressz–hangulatot mindenhol, mindenképp és mindenkitől el kell viselnünk! Ez azonban nem igaz és nem a számunkra rendeltetett valóságot, Életet tükrözi!

Valójában hogyan is lehetne fenntartható ez, például:

–összeomló gazdaságokban

–elválasztott kapcsolatok esetén

–korrupt kormányok

–és instabil munkahelyek szemszögéből?

És a stresszre adott válasz általában nem olyan nyilvánvaló, mint azt szeretnénk gondolni. A tudatos létezés azonban ennél ezerszer jobbat tudna nyújtani!

Tudjuk, hogy ez óriási problémaforrás! De mégis miért olyan nehéz megtartani bármilyen pozitív változást, ha az a fejlődésünket szolgálja és életünk előnyösségét támogatja?

IV. Ez fog történni…

Ha nem vagy összhangban a tudatos létezéssel (Önmagaddal), akkor könnyedén bekapcsolhatod a testeden a krónikus stressz állapot gombot. Élettartamunk szempontjából a krónikusan aktivált „stresszválasz”, leállítja a test öngyógyító képességét. Ez idült gyulladáshoz és végül valóban krónikus megbetegedéshez vezet.

Dióhéjban: **belép a túlélési módba**. Mivel a test nem akar „elakadni” ebben helyzetben, inkább a túlélési ösztönöket fogja követni, nem pedig ésszerű és produktív tevékenységeket.

A megoldás: legyél racionális és szelíd a hozzáállásod során, hogy ne mérgesítsd el a fennálló állapotot. A Mi felelősségünk, hogy tudatosan és ellenőrzés alatt maradjunk, még akkor is, ha a világ rendkívül instabilnak is érzi magát körülöttünk. A kettőt külön kell választanunk!

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

V. A tudatos létezés által fenntartott dolgok

1. lépés: Állítsd meg a „Rózsa illatát”. Szó szerint!

Úgy tapasztalom, hogy oly sok ember a fejét a homokba dugva létezik, és minden egyes problémát így tisztít meg, amelyek a szőnyeg felszínén telepszenek meg, de még nem söpörték be alá! Szerinted milyen változások történhetnek a földön, ha ezt így folytatjuk?

A tudatosság figyelmet igényel, és ezt a művészetet is finomítani kell. Mert ez is egy művészeti ág. **Fókuszálj azokra a dolgokra, amelyeket bevallottál magadnak, mert ez vonzza különböző irányokba az életedet! Ne hagyd figyelmen kívül azokat a jelzéseket, amelyeket a tested ad neked!** Hallgasd meg és fogadd el őket! Annak felismerése, hogy mi okozza az egyensúlyhiányt az életünkben, a titok, a tudatosabb lét megéléséhez. Szeretem, hogy a Tudatos Életmód Magja olyasmi, ami szót ejt a csakráinkról és a mélyebb, belső hangunkra való ráhangolódásáról.

A szíved, az elméd és a tested szorosan összefonódnak, és meg kell hallgatnod azt, amit kollektíven kommunikálnak Feléd**. Túl könnyű elsüllyedni az ismétlődő és ismerős mintákban!** Ahelyett, hogy egy nap alatt csinálnád meg ugyanazt a dolgot, ellenőrizd az alapértelmezett mintákat, és figyelj oda jobban!

Úgy érzed, hogy a testednek pihennie kell? Megérzi ezt bélrendszered is? A mikrobiom befolyásolja ennek a mechanizmusát [A mikrobiom az emberi testben élő kommenzalista, szimbionta és patogén mikroorganizmusok alkotta ökológiai rendszer. A mikrobiom a mikrobák összessége, amelyek velünk, bennünk, rajtunk élnek, táplálnak, védenek, valamint időnként kihasználnak minket].
Fizikailag, illetve érzelmileg, hogy érzed magad, ha erről pontos meghatározást kellene adnod?

2. lépés: Fogadd el az igazságot!

Nagyon könnyű úgy tenni, mintha minden rendben lenne/menne! De egy bizonyos ponton ez az önámítás felzárkózik Melléd és végül így is–úgy is szembesülnöd kell ezekkel a dolgokkal! Minden elképzelésedet, és a megszokottat fel fogja bújgatni, meg fogja változtatni! Tanuld meg megnyitni a szívedet az új életmódokhoz, a Velünk született alkalmazkodóképesség és az ellenálló képesség révén!

Tudom, nehéz a szembe nézni a problémákkal és soha nem is lesz könnyű! De nem bujdoshatsz el örökre a kellemetlen idők elől! Ez az, amin át kell esned, mielőtt egy megvilágosodott és könnyebb utat tapasztalhatsz meg a tudatos létezéshez.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

3. lépés: Engedd meg magadnak a pihenés szépségét

Ez a tudatos létezés elérésének még fontosabb aspektusához vezet. Nem adjuk meg magunknak a valódi pihenés, de még a pihenés lehetőségét sem. Tartózkodnunk kell az önstressztől és minden egyéb fajtától! Tudtad, hogy csak időpocsékolás az egész, és nincs gondozva az Ön-világod? Ezt nevezik lélek terápiának.

Valójában ez a legnehezebb lépés, mert sok bátorságot igényel. Alapvetően intenzív pihenésen megy keresztül a test, és újraképzi annak a lehetőségét, hogy kikapcsolódjon. Ezután olyan módokhoz vezet, amelyek lehetővé teszik ezt! Olyan sok egyedi gyógyító gyakorlat létezik, amelyek segítenek a tudatos létezés elérésében. Használd azokat, amelyek számomra legjobban működnek.

Akár:

– masszázs,

– jóga,

–aromaterápia,

–művészet,

– főzés,

– tánc,

–kertészkedés

–napi mozgás,

–egy éberségi gyakorlat,

– légzés

–vagy mély, helyreállító alvás stb.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

4. lépés: Tudatos emberek és a tarthatatlanság felismerése

Ha képes vagy felismerni, hogy az életben semmi nem rögzül! Ez az első lépése! Ekkor leszel jól Te is! Amit most átélsz, nem mindig lesz ott. Néha nehéz így gondolkodni az életről, de ez az igazság! A tudatos létezés azt jelenti, hogy tudatában kell lennünk minden helyzet tarthatatlanságának. Tudnod kell, hogy egyszer minden megváltozik, semmi sem örök; és meglepő képességed van arra hogy növekedj és alkalmazkodj.

A második legfontosabb dolog az, hogy tudjuk, kinek érdemes megadni a lehetőséget. Szeretnéd magad körül venni olyanokkal, akik szintén tudatosak? Ez egy olyannyira egyedi és személyenkét eltérő tapasztalás melyet akkor érzel igazán, ha Te is elkezdted ebbe az irányba terelni az életedet! Mindazok, akik egyhelyben stagnálnak, csökkenthetik a tudatos létezést.

Soha ne süllyedj bele más ember negatívumának csapdájába!

Az egyetlen módja ennek a megkerülésére, hogy mindent megteszel a boldog egyensúly elérése érdekében! Összpontosíts arra, hogy minőségi időt tölts olyan emberek társaságában, akik a tudatosságodat növelik, azon emberek helyett, akiknek segítségre van szüksége! Tanulj azoktól, akik egy kicsit tudatosabbak, és segíts azokon, akik valamivel kevésbé tudatosak, mint Te. Ez a legjobb módja annak, hogy tudatos létezést éljünk, amely szerencsével is szolgál Neked, miközben tudatodat mindenhol kiterjeszti.

Mester: A Tanulás Művészete

Tudatos létezéshez élni kell, hogy a fejlődő egyed, életben maradjon! Amikor az „iskolának" vége, épp elérkezett az ideje, hogy újra el kezdj tanulni. Legyél nyitott az új ismeretekre, és soha ne hagyjd abba a gondolkodást, a megtapasztalást, tehetséged végtelen kiaknázását és az élet új módjainak felkutatását.

Bármiképp is döntesz, ügyelj arra, hogy ezzel növeled az energiádat. Soha ne hagyd, hogy valami lenyomjon, mert az a betegségek forrása. Tápláld a fizikai testedet, és ezzel egy állandósult energiaáramlást teremtesz a dolgok holisztikus megtapasztalásához. Ha „éhezteted" az energiádat, akkor megfosztod a tudat szintjét is.

És itt a nagycsapda! **Legyél tisztában azzal, mit teszel! Gyakorolj annak tudatában, hogy miként befolyásolod a testedet és az elmédet.** Mielőtt bármit is teszek, megpróbálom megfontolni annak az energiámra gyakorolt hatását, nem csupán rövidtávon, hanem hosszú távon is.

Mindig kérdezd meg magadtól: „Energiát vagy betegséget fog eredményezni?"

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Hangold be a szándékot

Hallottuk már róla, hogy jógik is ezt hirdetik... De ez az igazság. Ha egyértelmű szándékod van az életben, tudatosodásod fokozódik. Erősebb képességeddé válik az ön-kibővítésre vagy önagitációra. Alapvetően ez alatt azt értem, hogy mindannyian szabadon választhatunk. Választhatsz: depressziós vagy boldog akarsz lenni?

Ha folyamatosan táplálod az elmédet a bizonyosság és a tudat gondolataival, akkor ez fog megjelenni, „megszületni" az életedben. Ha azonban úgy döntesz, hogy hazudsz, félsz, szenvedsz, gyűlölködsz, tudatlanul cselekszel, vagy a kegyetlenséget választod, akkor energiát adsz ki és pocsékolsz, hogy csökkentsd a tudatosságodat. Tudatos létezésed nulla lesz; ám cserébe félelmet, becstelenséget, tudatlanságot, kegyetlenséget és nehézségeket vonz az életedbe.

A legszebb az egészben, hogy Te vagy a pilóta. Neked kell választanod! Minden gondolat, amely az elmédbe juthat és beengedsz, kibővíti vagy összehúzza a tudatos létezést. A legjobb tanácsom Neked: hogy gondosan válassz!

A szorongásod fő oka mindig a jövő félelmében gyökeredzik. Az ismeretlentől való félelem! Magam is tisztában vagyok vele, mennyire ijesztő lehet ez a gondolat, ha bizonytalan vagy abban, hogy mi fog történni Veled… A hamarosan készülő oktatóanyagunk: Így győzd le a szorongást! útmutatóul szolgálhat majd a Számodra, melyet második alapkőnek nevezek a tudatos létezést követően!

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

2) Érezd a jelent: a Tudatos jelenlét

2.1) Dióhéjban

A tudatos jelenlét vagy a tudatosság fényének használata manapság elterjedt, hogy az ember megszabaduljon az ön-egojától vagy testi fájdalmaitól.

Mi az a tudatos jelenlét?

A tudatosság szabadulni enged minden gondolat vagy érzelmi forma azonosulásától.

Tudatosság

A tudatos jelenlét =a tudatosság. **A tudatosság különbözik a gondolkodástól, vagy az érzelmek általi irányítástól.** Amikor tudatában vagy gondolataidnak és érzelmeidnek, ez a tudatos jelenlét választ el a gondolattól vagy az érzelemtől. A tudatos jelenlét segítségével, automatikusan meg tudod különböztetni Magad egy gondolattól vagy egy érzelemtől. Ez az azonosítás adja a gondolatoknak és az érzelmeknek az erőt, hogy átvegyék feletted a hatalmat; mert úgy gondolod hogy ők azok, aki Te magad is vagy.

De ki is vagy? Csak a tudatosság területén mozgó, és a tudatos jelenlétet gyakorolva ismerheted meg ezt a tapasztalást. **A tudatos jelenlét, a gondolat vagy az érzelem csendes megfigyelése.** Gyakorolhatod, hogy a tér, amelyben a gondolat vagy az érzelem megelevenedik, felbukkan ugyan, de el is múlik.

Ebben az állapotban nem ellenállunk az érzelmeknek, vagy megpróbáljuk megváltoztatni őket, csak megengedjük, hogy legyenek, de mindezt a tudatosság állapotában. Amikor ilyen módon tudomásodra jut egy gondolat vagy érzelem, tisztán láthatod, hogy **ezek a gondolatok és érzelmek igazából nem Te vagy**. Olyan formákká válik, amelyekkel tisztában vagy. Ez megszünteti a velük való azonosulást, így gyengülnek, végül önmagukban eltűnnek. Ezt a buddhizmusban tudatosságnak is nevezik.

Ha elveszíted az azonosulást a gondolatokkal és az érzelmi formákkal, vagy akár gyakorlod a tudatos jelenlétet, akkor érzékelheted a belső békét, amely a tudatosságában rejlik, ami vagy.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Ismét ironikus, hogy abban a pillanatban, amikor elfogadsz egy gondolatot vagy érzetet, és a tudatosság mögötte áll, sokkal gyorsabban szabadulsz fel, mintha ellenállnál a belső állapotnak, vagy megpróbálnád megváltoztatni.

A tudatos jelenlét a benned zajló ébredési folyamat. A tudat váltás akkor következik be, ha a gondolataid mozgatják a tudatosságot.

A tudatosság fénye

A tudatos jelenlét a tudatosság fényének is nevezhető.

Bármi is lesz, ami kapcsolatba kerül vele, fokozódó tudatos jelenlétté alakul. Megvilágítja a benned lévő sötétséget, és a sötétséget tüzelőanyagként használja fel, hogy világosabbá váljon. Minél jobban gyakorlod ezt a tudatos tudatosságot magadban, annál erősebb lesz az idő múlásával. A múltbeli fájdalom nem maradhat sokáig a tudatosság fényében, ugyanúgy, mint ahogy a sötétség nem képes életben maradni a fény jelenlétében.

Figyeld meg, milyen állapot áll fenn, mielőtt egy gondolat felmerül: nyugalom. Ez vagy Te. Előfordulhat, hogy egy gondolat jön és megy, de a csend mindig ott van, érintetlenül. Érezd ezt magadénak, és észreveszed, hogy a tudatosságod soha nem változik meg, semmi sem érinti; csak állandósulva ott van, még akkor is, ha elveszíted a tudatosságot róla.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

2.2) Tudatosság kiterjedése

A tudatos jelenlét egy jelen pillanat, a létezés természetes állapota, amelyet minden szinten (fizikai, mentális, érzelmi és szellemi) érzékelnek. A tudatos jelenlét összekapcsol Téged a valódi Önmagaddal, amely: **teljesség, önszeretet, együttérzés, empátia, megítélés, hiteles személyes szabadság és béke. Megteremti a tudatosságot, a tisztaságot, az egyensúlyt és az általános jólétet. Nyugalmat és helyet teremt, amely lehetővé teszi a tudatos válaszadást arra, ami minden pillanatban felmerül. Békében vagy magadban, függetlenül az életed külső körülményeitől.** Ez nagyban átalakítja az élettapasztalat minőségét is.

Külvilági életed radikálisan megváltozhat vagy nem változhat, de a belső világod és az, ahogy érzékeled és megtapasztalod a dolgokat, meg fog változni. **A szétválasztásról, az integrációra, a megosztott kapcsolatok és az egység terén mozogsz.** A szeretet térségéből származik, mind magad, mind mások számára. Bízol és átadod, és hagyod, hogy az élet organikusan kibontakozhasson.

Tudatos jelenléttel elválaszthatod egymástól a „drámát" és az ingert. Ez lehetőséget ad a megfigyelésre ahelyett, hogy tudattalanul kiváltanák az érzelmek, amelyek reaktív viselkedést eredményeznek. **Ez a gondolkodáson, érzelmeken és tapasztalatokon kívüli öntudat.**

A tudatos jelenlét nem olyan menedzsment eszköz, amellyel ellenőrizheted a stresszt, megnyugtathatod az elméd, vagy elnyomhatod az érzelmeket. Ez lehetővé teszi, hogy átfogóan lásd és elfogadd az esetlegesen felmerülő kérdéseket anélkül, hogy ellenőrizni vagy manipulálni kellene, vagy el kellene kerülni a kellemetlenségeket.

Bármit is jelentenek az életedben, az a múltadból és a belső történetéből fakad, amely felfedi az esetleges felesleges hitrendszereket és érzelmi lenyomatokat. Nem lehetünk teljesen jelen, amikor a belső történet lejátszása, a múltbéli traumákon és félelmetes jövőbeli előrejelzéseken alapul. Az integráció egy seb átölelését és átalakítását foglalja magába, szemben a gyógyulással, ami azt jelenti, hogy ami törött, az rögzítésre szorul!

A tudatos jelenlét az önelfogadás és a tiszta feltétel nélküli szeretet.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

3) Tények és a valóság

- a tudatos jelenlét az önmegismerés rögös útja, mely egy életre szóló kaland
- fejleszthetjük vele a motivációinkat és a stresszhelyzetek megfelelő kezelését
- pszichiáterek és egyéb egészségügyi szakemberek is alkalmazzák a tudatos jelenléten alapuló beavatkozásokat
- a tudatos jelenlét a keleti és a nyugati pszichológia közti híd
- a megközelítésük célja a jelen–orientált, nem ítélkező hozzáállás megteremtése
- a tanulmányok szerint, **öt fő elem foglalja össze a tudatos jelenlétet**:
  1.) nem reagálás a belső tapasztalatokra (érzés és érzelmek megtapasztalása, reakció híján),
  2.) megfigyelés: gondolatok, érzések és észlelések esetén. Ezekkel való jelenlét akkor is, ha kellemetlenek,
  3.) tudatos, nem automatikus cselekvés (feladattal való jelenlét, ahelyett hogy másra gondolnánk)
  4.) szavakkal történő leírás (az érzések, vélemények és elvárások esetén),
  5.) tapasztalatok meg nem ítélése (érzések, érzelmek, gondolatok nem kritizálása, valóságukban való megítélése).

- a tudatos jelenlét gyökere a buddhizmusban leledzik
- Buddha azt kutatta, miért szenved az emberiség, mígnem felfedezte, hogy a legfelsőbb boldogság bárki számára elérhető. Ennek tekintetében négy igazságot tanított:

1.) az élet teli van szenvedéssel

2.) a szenvedésnek oka van

3.) a szenvedést meg lehet állítani

4.) van lehetőség a szenvedés megfékezésére

- A szenvedés megszüntetésére ajánlott utak: megfelelő nézetek, megfelelő elhatározás illetve törekvés, megfelelő beszéd, megfelelő cselekvés és viselkedés,

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

megfelelő életvezetés, megfelelő erőfeszítés, megfelelő tudatosság, megfelelő koncentráció.

- MBSR: mindfulness-based stress reduction. A tudatos jelenléten alapuló stresszcsökkentő program, melyet dr. Jon Kabat-Zinn hozott létre.
- a tudatos jelenlét mindennapi életünk természetesen előforduló eseménye
- a tudatos jelenlét pillanatai:

1) nem-koceptuális: a tudatos jelenlét pillanatában a tapasztaló csupán megjegyzi valaminek a megtörténtét, és annak valójában fogadja el azt. **A tudatos jelenlét a gondolkodás folyamatának értelmezése nélkül történik.**

2) jelen-központú: **a tudatos jelenlét a jelen pillanatában való tartózkodásról szól.** Megjelenhetnek az elmében a múlt emlékei vagy a jövőre vonatkozó gondolatok, de a tapasztaló a jelen pillanatban marad, megfigyelve, ahogy a gondolat belép az elmébe, majd elhagyja azt.
3) ítélkezéstől mentes: a tudatos jelenlét pillanataiban a tudatosság szabadon történik, mivel az elme passzívan figyeli meg a gondolatokat és érzéseket, véleményezés és értékelés nélkül.
4) szándékos: a tudatos jelenlét folyamata azzal a szándékkal jár, hogy a figyelmet valahová irányítja. **A szándék azáltal tartja fenn a tudatos jelenlétet, hogy a figyelmet a jelen pillanatra irányítja.**

5) a résztvevő megfigyelése: a **tudatos jelenlét belső, nem pedig külső megfigyelés.** A jelenlét mélyebb állapotában **a megfigyelő egységet tapasztal azzal, amit megfigyel.**
6) nem verbális: **a tudatos jelenlét tapasztalata nem magyarázható szavakkal, mert a tudatosság a szavak előtt jelenik meg az elmében.**
7) felderítő/felszabadító: a tudatos jelenlét egyik természetes jellemzője, hogy folyamatosan fedezi fel és vizsgálja az érzékelés finomabb szintjeit.

- a hét magatartás-tényező elv:

1) nem-megítélő magatartás: a nem-megítélő lelkiállapot fenntartása kulcsfontosságú a tudatos jelenlét gyakorlásához. **Az ítélkezés megszűri a tapasztalatainkat, korlátozza a természetes áramlást, és a keskeny valóság-alagutunkat**. Ezért a tudatos jelenlét gyakorlásakor a tapasztalataink pártatlan megfigyelésének szemszögéből kell azokat vizsgálnunk.
2) türelem: a tudatos jelenlét elérése időt vesz igénybe, és nem lehet az utat lerövidíteni. Meg kell értenünk azt a tényt, hogy a dolgok csak a saját idejükben bontakoznak ki. **A türelem arról szól, hogy nyugodt maradj és folytasd a gyakorlatot akkor is, amikor a dolgok nem**

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

kedvezően alakulnak, vagy sokkal lassabban történnek, mint amire számítottál.
3) a kezdők elméje: Suzuki Roshi, zen tanár szerint: a kezdők elméjében sok lehetőség van, egy szakértőben azonban kevés (Suzuki 2010, 1. oldal). Ártatlanul kell megközelíteni a tudatos jelenlétet.
4) bizalom: a magunkban való hit egy fajtája, a másik, hogy magában a gyakorlatban bízunk.
5) nem–törekvő magatartás: a tudatos jelenlét gyakorlása során nem szabad megpróbálnunk manipulálni, megváltoztatni vagy kényszeríteni a gondolatainkat azért, hogy elérjünk valamit. Pusztán csak létezzünk. Legyünk jelen a pillanatban. Erőfeszítés nélkül érjünk el valamit.
6) elfogadás: a tudatos jelenlét gyakorlásával a világ érzékelése, ahogy az embereket, a kapcsolatokat, az ételedet, a természetet és a magadat látod, megváltozik és új mélységekbe jut, ahogy haladsz előre. Úgy érzed, hogy több dolgot tudsz irányítani, de ez csak akkor történik meg, ha önnön magad vagy.

7) elengedés: a dolgok kézben tartása, irányítása, természetes emberi megnyilvánulás. Amikor megtanulunk elengedni, elfogadjuk azt a tényt, hogy a tapasztalatok átmenetiek, és bármennyire is akarjuk, hogy maradjanak, el fognak tűnni. Ezért el kell engednünk, és hagynunk kell, hogy a dolgok természetes módon érkezzenek az életünkbe.

- ❖ két féle hatástalan érzelem létezik: a feltételezett és a felhalmozott érzelmek.

1) feltételezett érzelmek: merev várakozásainkból és arra való törekvéseinkből keletkezik. Az eredményeket a merev elvárásainkhoz igazítjuk. Az ilyen típusú érzelmek gátolják azon képességünket, hogy láthassuk az élet által kínált hatalmas lehetőségeket.
2) felhalmozott érzelmek (érzelmi csomagok): amelyeket a múltban nem tapasztaltunk meg teljes mértékben. Ezek a megoldatlan érzelmek olyan tudattalanul összegyűjtött energiákat hoznak létre, amelyek titokban akadályozzák és szabotálják életünket. Az felhalmozott érzelmek akkor keletkezhetnek, amikor nem engedjük meg magunknak, hogy valóban érezzünk valamit, ami történik bennünk, legyen az csalódás, undor, harag, frusztráció vagy szomorúság. **A gyermekkori durva bánásmód és trauma is okozhat mérgező, felhalmozott érzelmeket. Ezek az érzelmek betegségként jelentkezhetnek felnőtt korunkban.** A feldolgozatlan érzelmek elengedése felszabadít bennünket az érzelmi csomag súlya alól, ami megakadályozza, hogy kiaknázzuk a legnagyobb lehetőségeinket. Ez egyúttal a megkönnyebbülés és befejezettség érzését fogja adni nekünk.

- ❖ az érzelmeket meg kell élnünk és el kell őket engednünk.
- ❖ az érzelmi szabadság nem a negatív érzelmek megszüntetéséről szól

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

- mind a negatív, mind a pozitív érzelmek Minket szolgálnak
- a tudatos jelenlét felszabadít bennünket, helyre állítja az érzelmek egészséges áramlását
- **az érzelmi tudatosság öt szintje** (LEAS: Levels of Emotional Awareness Scale):

1) fizikai érzések: az érzelem különböző fiziológiai változásokat vált ki, mint például a pulzusszám, a testhőmérséklet és így tovább. A tudatosság fejlesztésének korai szakaszában a tapasztaló tudatossága csak az említett fiziológiai változásokra korlátozódik.
2) cselekvési tendenciák: érzelmi állapotunk, mint például az elkerülés, az apátia, az izgalom, az interakció, a visszautasítás, a dominancia, a behódolás, az antagonizmus, a passzivitás és a tehetetlenség „impulzusokat" generál a cselekvésre. Ezeket hívjuk cselekvési tendenciáknak. Ebben a tudatosság–szintben a tapasztalók tudatában vannak a cselekvési tendenciáiknak.
3) egyedüli érzelem: a tapasztalók vegyes érzelmeket, vagy egynél több érzelmet is érezhetnek, de a tudatosság ezen szintjén egyetlen érzelemnek lehetnek tudatában, mint például a boldogság vagy a szomorúság.
4) érzelmek keveréke: a tudatosság ezen szintjén a tapasztalók megélhetnek különböző típusú és intenzitású érzelmeket, amelyek egyidejűleg lehetnek jelen. Mások érzelmeinek azonban nincsenek tudatában.
5) az érzelmek keverékeinek keveréke: ez az érzelmi tudatosság legfejlettebb szintje. Ezen a szinten a tapasztalók különböző érzelmeket élhetnek meg, és fejezhetnek ki helyesen, néha mások által érthető metaforákat használva. Az, aki eléri ezt a tudatosságszintet, jó érzelmi tudatossággal rendelkezik mások belső állapotát illetően.

- az érzelmi tudatosság az első lépés az érzelmi szabadság irányába.
- az érzelmi szabadság elérésének négy lépése:

1) tudatosság: a tudatosság annak megértésről és felismeréséről szól, hogy megváltozott a lelkiállapotod, illetve annak felismeréséről, hogy ez az érzelem belülről származik, és Te vagy az érzelmeid teremtője.
2) elfogadás: az elfogadás a testi érzések megélésének és az azokra való reagálás elfogadásáról szól. Arról, hogy megéljük az összes érzelmet, amely a jelen pillanatban történik. Ez magában foglalja azt az ellenállást is, amely gondolatok, izomfeszültség, feszesség vagy akár fáradtság formájában jelenik meg.
3) megengedés: a harmadik lépés, ahol a meditáló csendben ül, megfigyeli az érzéseket, és

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

megengedi, hogy minden érzés jelen legyen a tapasztalásában. A meditáló egy különálló szemszögből figyel. Megengedi az érzéseknek, hogy belépjenek az elméjébe, majd eltűnjenek. Elfogadja és nem ítéli meg őket. Megengedi, hogy anélkül haladjanak át, hogy ellenállna nekik, küzdene ellenük, vagy bátorítaná őket.
4) elengedés: az az érzelmek felszabadításának utolsó lépése. Nem is egy valódi lépés, hiszen nem kell semmit sem tenned az érzelmek elengedéséhez, magától meg fog történni. A tudatosság és az elfogadás miatt fog ez a folyamat bekövetkezni. Ha az első három lépést hatékonyan végzed, a felszabadulás természetes és spontán lesz. Miután az érzelmeket elengeded, megkönnyebbülést tapasztalsz. A nyugalom mély érzése fog magával ragadni, belső békét fogsz érezni.

- abszolút valóság: a múlt és a jövő közötti vékony határvonal. Ez a határvonal a csatlakozási pont, minden megnyilvánulás és tapasztalás legerősebb pontja. Ez a pillanat mindig elérhető.
- a jövőben való elmélyedés nem változtatja meg a jövődet, de a MOST-ba merülve az egész életed örökre megváltozik.
- amikor a MOST-ban élsz, nincs szükséged semmire, hogy boldog légy, mert már képes vagy szeretni és értékelni ezt a pillanatot, ami boldoggá tesz. A valódi boldogság nem függ a tárgyaktól és a gazdagságtól, hanem attól függ, hogy képes vagy-e megbecsülni azt, amid most van

Immáron tanfolyamunk végére értél. Reméljük, hasznos volt számodra a tudás és be tudod építeni az életedbe. Kérdés, tanács, észrevétel esetén bátran vedd fel velünk a kapcsolatot!

Egészségedre – tovább élsz vele!

Henriett

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.