

KILENC

9.1 Mit jelent az evolúció az ember számára?

¹A hylozoikában a lehető legszélesebb perspektívában tanulmányozzuk az evolúciót: mint a kozmikus megnyilvánulási folyamat részét. Ez szükséges ahhoz, hogy helyes felfogásunk legyen a céljáról. De nem szabad megfélekednünk ennek az emberi oldaláról sem. Ahhoz, hogy a hylozoikának gyakorlati értéke legyen számunkra, képesnek kell lennie segíteni minket abban, hogy most, ebben a létezésben jobb és gazdagabb életet éljünk. Ezért ez és a következő rész elmagyarázza az ember önfejlesztésének legközelebbi lehetőségeit.

²Nagy általánosságban elmondható, hogy az ember olyan mértékben fejlődik, ahogy erősíti, építi és aktiválja az emberi birodalomhoz tartozó összes pozitív tulajdonságot. Negatív (vagy rosszabb) tulajdonságok végső soron azon múlnak, hogy nem aktiválódtak még uralkodó erővé az ellentétes pozitívak: gyávaság lehetséges, mert a bátorság fejletlen, gyűlölet születik a szeretet hiányából stb. Amikor minden pozitív tulajdonság emberileg tökéletessé vált, az egyén valójában továbbment az ötödik természeti birodalomba.

³Az ember magasabb szintekre történő fejlődése elsősorban nem azt jelenti, hogy olyan „ezoterikai” vagy misztikus tulajdonságokat hódít meg, amelyek felfoghatatlanok a legtöbb ember számára. Az evolúció mindenekelőtt azt jelenti, hogy az ember erősíti a valamilyen mértékben már meglévő összes pozitív tulajdonságát. Az ember viszonylag bátor, állhatatos, hűséges, önzetlen, hálás, helyesen ítélő, igazságos és így tovább. Ugyanakkor viszonylag gyáva, állhatatlan, hűtlen, önző, hálátlan, helytelenül ítélő és igazságtalan. A két legalacsonyabb stádiumban a negatív tulajdonságok erősebbek, mint a pozitívak. A kultúra stádiumában a pozitív tulajdonságok lassan uralni kezdik a negatívakat. Az eszményiség stádiumában a negatív tulajdonságok teljesen legyőzötté válnak.

⁴Az evolúció az a folyamat, amelyben az időnként megjelenő tudatfölötti állandó ébertudattá válik. Az ébertudat és a tudatfölötti határa mindig egyéni, és az egyén fejlődésének szintje, aratása és önaktiválása szabja meg. Napjainkban a legtöbb emberben ez a tudatfölötti elsősorban emocionális (48:2,3-as) és mentális (47:4,5-ös). A legfontosabb aktiválható területek ezért a következő magasabb (48:3-as) emocionális tudat, az egységet elősegítő pozitív érzések; és a következő magasabb (47:5-ös) mentális tudat, a perspektíva-gondolkodás, a józan ész.

⁵Az evolúció önmegvalósítás a fizikai világban. Az emberi, fizikai ébertudatos én, a fizikai agyban lévő monádtudat az, amely a saját munkájával szert tesz nemesebb tulajdonságokra, mélyebb megértésre, szélesebb körű képességekre, nagyobb energiára. Mindennek egyértelműen ki kell fejeződnie a fizikai világban és a kölcsönös emberi kapcsolatokban. A magán belső szférában szerzett élmények és elért eredmények az egyén számára bármennyire meggyőzőnek mutatkozhatnak. Azonban, ha ezek nem eredményezik azt, hogy az egyén tevékenysége jobb lesz a fizikai világban, és hogy az egyén másoknak jobb segítőjévé is válik, akkor nagy a kockázata annak, hogy „spirituális élményei” csak önámítások.

⁶Az egyén számára az evolúció a problémák megoldásának egyre szélesebb körű képességét jelenti. Az élet látszólag vég nélküli sorozata azoknak a problémáknak és feladatoknak, amelyeket az embernek meg kell oldania. Nincs olyan szint, ahol a problémák megszűnnek, nincs olyan szint, ahol az ember nyugvópontra jut, mivel akkor az evolúció megállna. Az életproblémák objektívek. Ezek hatással vannak az emberre, tekintet nélkül a maga életfeladatáról alkotott szubjektív, hibás elképzelésére, folyvást egyoldalú érdeklődésére, korlátolt beállítódására. Ilyen egyoldalú nézetek mindig tartalmaznak vakfoltokat az ítélőképességében vagy kétbalkezességét. Amikor az ember elmulaszt fontos tulajdonságokat és képességeket elsajátítani vagy szemet huny a realitások fölött, akkor a sors törvénye olyan helyzetekbe állítja őt, ahol rákényszerül, hogy éppen az elhanyagolt (és lenézett!) tulajdonságokat és képességeket fejlessze.

⁷Az evolúció az önaktivitás magasabb fokára vezető folyamat. Alacsonyabb stádiumokban, ahol még a többség van, az ember túlnyomórészt a környezetéből jött benyomások és a tudatalattijából jött impulzusok passzív produktuma. A „közvélemény” masszív telepatikus nyomásának és a burkai automatikus reakcióinak a szolgája. Az önaktiválás azt jelenti, hogy az emberi monád megtanul egyre önállóbban érezni és gondolkodni. Ezzel az ember megteszi az első lépéseket ahhoz, hogy mestere legyen burkai tudatának, úgyszólván végül képes lesz maga eldönteni, hogy mit érezzen vagy gondoljon.

⁸Az evolúció illúzióktól és fikcióktól történő fokozatos megszabadulás. Az intellektuális fikciók elveszítik a hatalmukat, amint az ember a valóságra vonatkozó ezotérika tudást tanulmányozza, és végső soron megtanulja, hogyan számolja fel azt a megrögzött szokását, hogy összekeveri a véleményeket a tényekkel, az elvont elméleteket a konkrét valósággal, a spekulációt a tudással. Az illúziókat nehezebb elintézni. Ezek olyan emocionális értékelések, amelyek eltértenek a céltól, ellenkeznek a szabadság, az egység, az önmegvalósítás és az aktiválás törvényével, élet- és tudásellenes beállítódásokat hoznak létre. Ezek birtokláshoz („pénzhez”), tekintélyhez („hírnévhez”) és hatalomhoz való helytelen beállítódások. Az ezotérika tanítók lelkünkre kötötték, hogy az illúzióktól való megszabadulás a leghatékonyabban az önzetlen szolgálattal érhető el.

⁹Az evolúció megvalósítás. Kétségtelen, hogy a *tudat* evolúciójáról beszélünk. Azonban az evolúció ugyanúgy vonatkozik az erő- vagy mozgásaspektusra is. A tudatot nem lehet csupán az érzékelés és megértés egyre magasabb fokára fejleszteni. A tudatnak azt is meg kell tanulnia, hogyan használja az egyre magasabb energiákat, hogyan hódítsa meg az ezeknek megfelelő akaratokat és készségeket. Mi haszna a mindentudásnak mindenhatóság nélkül? A hylozoika szerint az ember csak olyan mértékben fejlődik, ahogy megvalósít, azaz: növeli a cselekvőképességét. A fizikai világ a legfontosabb világ. Ez a világ az, ahol az ember mások szolgálataival, segítségével, felemelésével bizonyítja a fejlettségi szintjét.

¹⁰Szokványos emberi mértékkel mérve az evolúció roppant lassú folyamat. Száz inkarnáció is elmúlhat figyelemre méltó haladás nélkül. Ez főleg két tényezőnek tulajdonítható: a taszító emocionalitásnak és a passzív mentalitásnak. Vagy egyszerűen fogalmazva: a gyűlöletnek és az ostobaságnak. Amikor az ember elkezd tudatosan törekedni a tökéletesedésre, akkor a fejlődése is nagyobb sebességre vált. Az aktiválás módszere adja neki azokat az eszközöket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy ezt megtegye.

9.2 Szükség van az egyensúlyra

¹Az evolúciónak nem rosszabb, hanem jobb egyensúlyt kell eredményeznie az ember különféle tudat- és energiafajtái között. Az ember a fizikai, emocionális és mentális természet egysége. Ha el akarja érni az emberi birodalomban a célját, a potenciális kauzális (47:2,3-as) természetének az aktiválását, akkor fizikai, emocionális és mentális képességeinek a legmagasabb fokát kell elérnie: fizikai egészséget és vitalitást, emocionális szeretetet és mentális intelligenciát. Ha bármelyiket elhanyagolja ezen életmegnyilvánulások közül, akkor az ember elveszít egy szükséges felhajtóerőt; és ha bármelyiket elnyomja, az azt jelenti, hogy az energiák bezáródnak a burkokba, és így gátolják a leáradó éltető kauzális energiákat. Az eredmény csökkent vitalitás, betegség, depresszió, rögeszmék lesznek.

²A fizikai szervezetnek meg kell kapnia, amire szüksége van. A testgyakorlás, a friss levegő, a pihenés, a hajsztól és túleröltetéstől mentes élet, a rendszeres és elégséges alvás (a lehető legtöbbet a szabadban) kiemelten fontos minden „spirituális” munkás számára.

³Az étrend jelentőségét gyakran eltúlozzák azok a spirituális keresők, akik még nem érték el a perspektíva-gondolkodás kiegyensúlyozott látásmódját. Mindenkinek azt az ételt kell ennie, amelyiktől a leghatékonyabb lesz a fizikai világban. Az a fizikai szervezet, amelyet mindenki örökölt, mindenki másétól különbözik, és ezért egyéni bánásmódot igényel.

⁴Az, hogy a misztikus nem érdeklődik a magasabb (47:5-ös) mentális aktiválása iránt és az,

hogyan az egyoldalú intellektualista húzódozik a magasabb (48:3-as) emocionális tudat művelésétől, egyformán nagy tévedés. A misztikus gyakran van híján a józan észnek. „Kinyilatkoztatásai” értelmezésével eljuthat a tiszta abszurditásig: „Én vagyok a kozmikus Krisztus”, „a világ csak az elménkben létezik” stb. Az intellektualista a magát másokkal történő összehasonlítására eredményeként gyakran kerül negatív emocionalitásba, a tartós bosszúság és lekicsinylés állapotába. Ezáltal megronthatja kiválóbb intellektusát, hogy olyan célokat hajszoljon, amelyek életellenesek.

⁵Manapság sok spirituális kereső annak a téves szemléletnek az áldozata, hogy az ember magasabb tudatot ér el azzal, ha rosszul bánik az úgynevezett alacsonyabb természetével. Kétségtelen, hogy valamikor a jövőben „ki fogjuk nőni” az összes, mentális alatti tudatot. Azonban ez csak akkor lesz így, amikor a kauzális burkunkban lévő objektív öntudattal leszünk képesek ténykedni, és akkor teljesen természetesen elveszítünk minden érdeklődést az emocionális tudat iránt. Ha azt hisszük, hogy magasabb tudatot érünk el az alacsonyabb megtagadásával, akkor összekeverjük az okot és az okozatot. Attól, hogy a gyermeket visszahagyjuk a játéktól, nem válik felnőtté, hanem csak visszamarad a fejlődésében. Éppen a játékkal lesz képesé válni és ennek következtében tovább fogja adni a játékait fiatalabb testvéreinek. Nem az emóciók és az ösztönök, a természetes játékoságunk elnyomásával érünk el magasabb képességeket, hanem azzal, hogy fokozatosan nemesítjük azokat az ideálok felé.

9.3 A rossz problémája

¹A teológia, a filozófia és az okkultizmus különféle módon próbálja megoldani a rossz problémáját. Ez általában abszurdításokban végződik. Három példa erre:

²Az ember bűnben született és örök pokolra vetik, ha nem fogad el egy bizonyos vallást. A rossz olyan illúzió, amely csak addig létezik, amíg hiszünk benne. A rossz egy örök érvényű elv a létezésben, szükséges a jó létezéséhez.

³A hylozoika szerint a rossz borzalmas realitás bolygónkon és a minden élőlény jogának a megsértésében nyilvánul meg. A rossz megnyilvánul már a növényi élet elősködésében és az állati élet ragadozó ösztönében. Az emberi birodalomban a rossz sokkal fejlettebb, és nemcsak az intoleranciában, zsarnokságban, kizsákmányolásban, öldöklésben stb. mutatkozik meg, hanem a jól szervezett és intelligens, minden elengedhetetlen életismerettel való szembenállásban is.

⁴Legmélyebb értelemben a rossz az egyén képtelensége arra, hogy érzékelje az összes többi élővel való egységét. Képtelensége a szájalomra és a beleélésre. Képtelensége annak megértésére, hogy mindegyik lény olyan egyedi sajátosság, akinek természetes joga van fejlődni, szabadnak lenni és a boldogságra törekedni. Gyűlölet, elutasítás és lenézés akkor keletkezik, amikor egy ember egy másik embernek a (valós vagy képzel) negatív jellemvonásaira összpontosít és figyelmen kívül hagyja a pozitív jellemvonásokat, amelyek mindig vannak mindenkiben. Gyűlölet akkor is létrejön, amikor egy emocionálisan negatív embert valami a saját kicsinységére emlékezteti, például egy magasabb stádiumban járó emberrel történő pusztán találkozás. A magasabb stádiumban járók vagy jobb módon élők iránti irigység és az alsóbbrendűség érzése erős indítékai a gyűlöletnek napjainkban. Teljes politikai ideológiák alakultak ki az ilyen illúziók észszerűvé tételére.

⁵Szenvedés csak a fizikai és az emocionális világban létezik és e világoknak is csupán az alacsonyabb három (49:5-7-es és 48:5-7-es) molekulafajtájában. Csak a fizikai szenvedés lehet gyógyíthatatlan: a fájdalom, az öregség, a betegség, a halál. Az emocionális szenvedés mindig megszüntethető határozott akarattal történő cselekvéssel, a szenvedés elutasításával, bármi olyanra figyelés elutasításával, amiről azt hisszük, hogy szenvedést okoz. Ez azt feltételezi, hogy képesek vagyunk ellenőrizni a tudatunkat. E képesség fejleszthető.

⁶A rossz és a szenvedés evolúciós problémák. Alacsonyabb stádiumokban elkerülhetetlenek, mivel az emberek tudatlanok az élettörvényekkel kapcsolatban és képtelenek azokat

alkalmazni. Magasabb stádiumokban az ember megtanul az élettörvényeknek megfelelően cselekedni és ezáltal több jót vet, mint rosszat. De a régi rossz vetés következményeként kínozza még szenvedés. Mielőtt a monád át tud menni az ötödik természeti birodalomba, ki kell törölnie az emberi birodalomban vetett összes rossz vetését, vagy a rossz vetésnek megfelelő rossz aratással, vagy önkéntes jótettel (a magasabb stádiumok módszere). Az ötödik természeti birodalomban és az egyre magasabb isteni birodalmakban nincsen gonoszság és nincs olyan szenvedés, amely az egyéni és a csoportos egoizmusnak tulajdonítható.

⁷A jó és a rossz nagyjából azonos azzal, ami segíti, illetőleg akadályozza az evolúciót és az egységet. Mivel az emberek a fejlődés különböző szintjein vannak, ami az egyik egyén esetében rossz, az nem szükségszerűen rossz a másik esetében. Egy példa erre: Az önérvényesítés szükséges és jó dolog a barbarizmus alacsonyabb szintjein, hogy erősödjön a korai, gyenge egyéniség. Magasabb stádiumokban, amikor az ember elsajátította az önmagára támaszkodást, valamint az önhatározottságot, az önérvényesítés rosszá válik és gátolja az ember csoporttudatba történő expanzióját. Az egyén számára rossz az összes alacsonyabb szint, amelyen túlhaladt az evolúcióban. Különösen rossz az a szint, amelyet éppen elhagyott, és amely még vonzza lefelé. Jó minden magasabb szint, amelyet még nem hódított meg. Különösen jó az a szint, amelyet éppen meghódít, az a konkrét ideálja, amely vonzza felfelé. Ez mutatja, hogy a jó és a rossz relatív. Azonban minden egyes szinten a jó és a rossz az ellentétességüket tekintve abszolútak. Muszáj ilyennek lenniük, ha az ember az igazságos és igazságtalan tekintetében nem akar káoszba jutni.

9.4 Az élettörvények az evolúcióban

¹Alacsonyabb stádiumokban az evolúció tudattalanul és automatikusan folyik. Magasabb stádiumokban az élettörvények alkalmazásával eredményesen dolgozhat az ember az evolúciójáért. Mind a hét élettörvény állandóan együttműködik az ember evolúciójában. Ezek azonban nagyon eltérő módokon működnek. Három élettörvény – a fejlődés, a sors és az aratás törvénye – az inkarnációk hosszú során át anélkül működik, hogy az ember képes lenne őket hatásaikban közvetlenül befolyásolni. Ezek határozzák meg az egyes inkarnációk alapvető feltételeit. Azonban, a minden fejlődési szinten meglévő, a sors és az aratás által megszabott, elkerülhetetlen korlátok között, az ember gyakran képes eredményesen és céltudatosan alkalmazni a többi négy törvényt – a szabadság, az egység, az én és az aktiválás törvényét. Ezáltal képes közvetve befolyásolni a többi törvény működését is. Ez a négy törvény tehát evolúciós szempontból a legfontosabb törvény az ember számára.

²Hibás nézete az aratás törvényének az, hogy minden, ami ér minket az életben csak aratás (úgynevezett karma). A szabadság törvénye kizárja az úgynevezett vak végzet lehetőségét. Kilencvenkilenc százalékos esélyünk van a látszólag elkerülhetetlen sorsunk megváltoztatására. De hogy így legyen, pozitív életbeállítódásunknak kell lennie, be kell látnunk, hogy képesek vagyunk látszólag leküzdhetetlen akadályokon felülkerekedni.

³Az aratás törvényének az a célja, hogy megértesse velünk az életet, tiszteletben tartassa az egységet azáltal, hogy a legnyilvánvalóbb módon mutatja meg nekünk annak következményét, hogy lábbal tiporjuk az egységet. Ha így állunk hozzá, akkor szenvedéseket és szerencsétlenségeket higgadtan és pozitív módon kell tudnunk elviselni, azoknak a megpróbáltatásoknak kell tudnunk tekinteni, amelyeken azért kell keresztül mennünk, hogy belső erőt és állhatatosságot, szükséges tulajdonságokat és képességeket nyerjünk.

⁴Általában az aratást negatív módon fogadjuk. Ezzel rosszabbá tesszük az aratás hatását, és újabb rossz vetést vetünk. Igaz, hogy az ember maga okozza szenvedését, de ennek a szenvedésnek csak egy tizede rossz aratás. A maradék kilenc-tizedet annak rovására kell írni, hogy az ember negatívan áll hozzá a rossz aratásához: szomorúsággal, aggódással, félelemmel, lehangoltsággal, bánattal, gyűlölettel, bosszúvágygal stb. A képzelet felnagyítja a szenvedést, és azt a képzelet miatt újra meg újra átéljük. A kultúra stádiumában eszmél rá az

ember arra, hogy meg kell tanulnia ellenőriznie a tudatát, tudatosan kell irányítania gondolatait, érzéseit és képzeletét. Ezzel felfedezte a leghatékonyabb fegyvert a szenvedés elleni háborújában. Ezt használva megtanulhatja, hogyan kerekedjen felül a legeslegtöbb szenvedésén.

9.5 Az emocionalitás pozitívizálása

¹Már az emberalatti birodalmakban elsajátított a monád egy alaphajlamot. Ez vagy vonzó (pozitív) vagy taszító (negatív). Vonzó alaphajlammal a monád ösztönösen alkalmazkodni törekszik a körülötte lévő lényekhez, mert – jóllehet homályosan – sejti az elkerülhetetlen, velük való egységét. Taszító alaphajlammal a monád arra törekszik, hogy érvényesüljön az őt körülvevő étellel szemben, kihasználja és uralja azt. Az emberi birodalomban a két alaphajlam továbbfejlődik szeretetté és gyűlöletté, az egységre irányuló akarattá és a hatalomra irányuló akarattá. Azoknak az emberi monádoknak, akiknek taszító hajlamunk van, le kell azt győzniük, ki kell cserélniük a vonzó hajlammal, mielőtt az eszményiség stádiumát elérhetik. Ez gigantikus munkát követel, annál is inkább, mivel a bolygónkon élő emberiség zöme taszító hajlamot sajátított el. Nem könnyű a kisebbségnek azon munkálkodni, hogy a vonzást erősítse vagy elsajátítsa, amikor a környezetük az egyéni vagy közösségi negativitásával (telepatikusan is befolyásolva őket) ellenszegül ennek a törekvésnek. A taszítás a legsúlyosabb akadály az evolúció számára bolygónkon, közösségileg és egyénileg.

²Mindebből világos, hogy a vonzásért – egységért, szeretetért, megértésért, türelemért, testvériségért, együttműködésért – dolgozni az a legfontosabb evolúciós munka, amit az egyén és a közösség végezni tud. E munkának a szükséges alapja az egyén pozitív életbeállítódásra törekvése.

³Tudatunk beállítódása az életben mindenhez, más emberekhez és magunkhoz vagy negatív, vagy pozitív.

⁴A negatív beállítódás (hagyományosan „rossznak” nevezik) magában foglal mindent, ami a szabadság, az egység, az önmegvalósítás és az önaktiválás törvényével szembeszegül. Ehhez tartozik minden olyan hajlam, amely megnyirbálja az ember jogát arra, hogy úgy élje az életét, ahogy jónak látja, amíg csak nem sérti másoknak a jogát ugyanarra. Ehhez tartozik egy bizonyos életmódnak vagy a konvenciók betartásának az összes moralista megkövetelése, a tudásra törekvés bármilyen akadályozása, az emberek magasabb szintekre törekvésének bármilyen korlátozása, az összes diktatórikus, totalitárius és tekintélyelvű hajlam (kivéve a mások jogainak megsértőivel szembeni szükséges intézkedések megtétele), minden, ami azon igyekezik, hogy félelmet, pesszimizmust, csüggedést és a céltalanság vagy az abszurditás érzését plántálja az emberbe (bőséges példa van rá a modern művészetben), mindenfajta pletyka, rágalom és vájkálás mások magánéletében, minden gyanakvás és kicsinyesség. Alapjában véve: minden ítélkezés és moralizálás.

⁵A pozitív beállítódás (hagyományosan „jónak” nevezik) magában foglal mindent, ami a fent említett négy élettörvénnyel összhangban működik. A pozitív beállítódás minden emberi szeretetteljes megértésére törekszik, igyekezik mindenkiben a legjobbat meglátni és a rossz oldalt elvszerűen figyelmen kívül akarja hagyni. Tartózkodik az ítélkezéstől és a moralizálástól, mivel mélyebben látja és tudja, hogy a hiányosságok mindig egyetemesen emberiek, hogy csak azt látjuk, amivel mi magunk rendelkezünk, hogy az, aki mást megítél, csak magát ítéli meg. Mivel mindent félre lehet érteni, ezért itt el kell mondani, hogy a pozitív beállítódás nem jelent semlegességet vagy gyengeséget a jogok megsértésével szemben. A pozitív ember mindent elkövet, hogy megakadályozza a gyűlöletet, a hazugságot és az erőszakot, elszántan közbelép a sértett oldalán, de ugyanakkor megpróbálja megérteni és nem megítélni a sértőt – e beállítódás megköveteli azt a képességet, hogy különbséget tudjunk tenni dolog és ember, a hiba és a hibázó között. A pozitív életbeállítódás az életbe helyezett bizalmon, valamint az énbé helyezett bizalmon alapul, és mindent elkövet annak érdekében, hogy ugyanezt a

szellemiséget belecsepegtesse másokba. Ki akarja domborítani és meg akarja mutatni az embereknek a roppant lehetőségeiket, mindazt, ami erőt, bátorságot és örömet ad; segít felülkerekednünk azon a begyökeresedett hajlamunkon, hogy akadályok és sikertelenségek által megbéklyózódjunk.

⁶Sohasem tudjuk túlzásba vinni a magunkban és másokban lévő pozitivitás növeléséért végzett munkát. Néhány tanács arra, hogyan dolgozzunk.

⁷*Boldogság.* Minden ember törekszik a boldogságra. Az ősi bölcsesség azt mondja, hogy a boldogság akkor jön el hozzánk, amikor felhagyunk azzal, hogy kergetjük a magunk számára, amikor azért élünk, hogy másokat boldoggá tegyünk. A boldogság nem a külső dolgokban és a körülményekben található, hanem a belső elégedettségben. Olyan mértékben válunk boldoggá, amilyen mértékben megszabadulunk elégedetlenségünkől, irigységünkől, másokkal és az étellel szemben támasztott igényeinktől.

⁸*Fogadjuk el az elkerülhetetlent!* Bizonyos dolgok hatalmunkban állnak, a legtöbb dolog nem. Hiábavaló az elkerülhetetlenre panaszkodni, bánkódni, makacsul ellenállni, másra vágni. A hiábavaló vágyak lopnak az akarattól, abból az erőtől, amelyre annyira szükségünk van ahhoz, hogy pozitívan hozzájáruljunk ott, ahol valóban tudunk.

⁹*Szenvedés.* A szenvedés elkerülhetetlen, amíg emberek vagyunk. Elvszerűen, kivétel nélkül, a szenvedő ember iránti rokonszenvünket vagy ellenszenvünket nem tekintve próbálunk segíteni bármikor és bárhol, ahol tudunk. A szenvedést alapjában véve mindig magunk okozzuk magunknak az élettörvényekkel szembeni bűnökkel. Azonban az élettörvények félreértése, ha mentséggént a „szenvedő ember karmájára” hivatkozva nem segítünk. Mert amikor a szenvedésen próbálunk enyhíteni, az élettörvények közvetítői vagyunk.

¹⁰*Támadások.* Amikor mások támadnak, amikor kritizálnak vagy hibáztatnak minket, akkor százból kilencvenkilenc esetben taszítással fogadjuk a taszítást: vagy erőszakosan és megtoroljuk az annak megfelelő sértéssel, vagy levertségre hajlamosan és önsajnálattal süppedünk. Azonban van egy harmadik módszer, amely pozitív, konstruktív és mindkét fél számára evolúciós: a személytelen részvétel. Ezt gyakorolva a következő szellemben figyelünk a kritikára: „Tanulhatok ebből valamit, bármennyire túlzó és torzító. Megtudhatom, hogy a másik ember mit tart hiányosságaimnak, ami segíthet engem felülkerekedni azokon. Tanulok valamit az ember természetéről és funkciójáról. Edzem magam a sérthetlenség erényében.” És mindenekelőtt: „Azzal teszem a legjobbat az ehhez az emberhez fűződő kapcsolatunknak, hogy nyugalommal fogadom a haragot, mert akkor később nem tud mást tenni, mint sajnálja az ügyet, úgyhogy ismét barátokká lehetünk.” Felelősek vagyunk egymásért. Ha a barátságatlanságot barátságatlansággal fogadjuk, akkor óhatatlanul elősegítjük, hogy a másik ember megrekedjen egy negatív és kellemetlen állapotban.

¹¹*Félelem a kudarctól,* ami komoly akadálya az evolúciónak. A tévedéstől való félelmünk miatt túlságosan gyakran elmulasztjuk megcselekedni, elvégezni azt, amire képesek vagyunk. A hylozoika annak elméleti megértését adja, hogy az ember nagyon tökéletlen lény, mivel fejlődés alatt áll. De így vagy úgy még ragaszkodunk ahhoz az életellenes moralizáláshoz (a kereszténység azon követelménye által ösztönözve, hogy az ember legyen tökéletes), ami azt mondja, hogy „tökéletes az, aki nem követ el nyilvánvaló tévedéseket”. Ennek a nézetnek az abszurditása világos abból, hogy természetesen „nem téved” az a passzív egyén, aki ölbe tett kézzel nézi, hogy rosszat követnek el. Az aratás törvénye értelmében azonban a passzivitásnak és a mulasztásnak megvan a maga következménye és nem is a legenyhébb. Egyik módja a természetellenes passzivitás lerázásának, hogy újra és újra ezt mondjuk magunknak: „Az az érték, amit adok magamnak, nem az úgynevezett kudarcaimnak, hanem őszinte próbálkozásaimnak és folyamatos előrefelé igyekvésemnek köszönhető.”

¹²*Legyünk restek vádolni másokat a problémáért!* Inkább magunkban keressük az okokat, ha egyáltalán keresni akarjuk! Ne legyünk restek cselekedni! Cselekedjünk azonnal!

¹³*Az énbe helyezett bizalom.* Általában túlságosan függünk attól, hogy mások milyennek

látnak és értékelnek minket. Ennek hatására igyekszünk mások kedvében járni és belső kényszerünk van arra, hogy igazoljuk mások előtt a cselekedeteinket. Erősíteniünk kell az énbe helyezett bizalmunkat. Jó kezdet elvből tartózkodni attól, hogy másoknak bepillantást nyújtsunk a magánéletünkbe, attól, hogy elmagyarázzuk magánjellegű álláspontjaink indítékait stb. Ez egy olyan jog, amelyet a szabadság törvénye biztosít számunkra. Ez olyan módszer, amely az evolúciót is támogatja, mivel erőszakmentes módja az általános pletykálkodás és kíváncsiskodás hatékony elhárításának.

¹⁴*Hála.* Minden nap elmélnünk kellene néhány percet, milyen roppant sok mindenünk van, amiért hálásnak kellene lennünk, mennyi jóindulat, kedvező alkalom, lehetőség van, amiben az élet majd minden pillanatban részesít bennünket, hogyan tudnánk ezeket az élet szolgálatában jobban használni és ezzel rendezni adósságunkat. Mottó: „Légy hálás mindenért!”.

9.6 Aktiválás

¹A létezés három aspektusának a tana alapvető a hylozoikában. A kezdőket mehökkenti az az idea, hogy mindennek van tudataspektusa. Ugyanakkor nem szabad elfelejteni azt sem, hogy mindennek van egy erő- vagy energiaaspektusa is. Nem elegendő a magasabb tudatfajtákat fejleszteni, egyre többet érzékelni és érteni. Pontosan ugyanilyen fontos az akarat és a képesség magasabb fajtáinak, a cselekvőkészség magasabb fajtáinak a fejlesztése. Mert csak ezután leszünk képesek megvalósítani azt, amit megértettünk. A megvalósítás a mozgás- vagy erőaspektusban van.

²Napjainkban egyre több ember jut arra a belátásra, hogy az élet értelme nem az anyagaspektus (a nyereség-hajhászó társadalom) értékeiben, hanem a tudataspektus értékeiben van. Talán elkerülhetetlen, hogy e növekvő mozgalom egy „új korért” egyoldalúan a „magasabb tudat” mint öncél felé irányuljon, mivel a legtöbb ember a miszticizmusban végzi és „spirituális élményekre” kezd törekedni. A misztikus az eksztatikus állapotokat tartja végső célnak, és úgy véli, hogy amikor ezeket elérte, „egyesült istennel”. Ezzel szemben az ezoterikus „csupán kezdetnek” tekinti az ilyen élményeket.

³Az ezoterikus tudja, hogy e tudataktiválásnak a fizikai világban is teret kell adnia. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a fizikai életben, a fizikai élet problémáival való küzdés során és azok megoldásával sajátítja el az ember az összes olyan tulajdonságot, amely szükséges a magasabb evolúcióhoz. Ezek a tulajdonságok esszenciálisak, ami azt jelenti, hogy ezeket emberileg tökéletessé kell tenni, mielőtt a monád az ötödik természeti birodalomba továbbléphet.

⁴Az esszenciális tulajdonságok szolgáló beállítódásból származó szolgáló életmóddal tökéletesednek. A szolgálat a magasabb emocionális tudatunk aktiválására készíti, majd segít megtartani a tudatunkat azon a szinten. A szolgálat segít elvonni figyelmünket a magunk és mások negatív emócióitól és gátolja bennünk az olyan emóciók keletkezését, mint az önimádat, önsajnálát, ingerültség, erőszakosság, levertség emóciói. A szolgálat segít valóságosabb perspektívában látni a dolgokat, az embereket és magunkat. A szolgálat segít megszabadulnunk sok illúziótól és fikciótól.

⁵Az önaktiválás, a kifelé forduló aktivitás és a szolgálat szükséges a hatékony evolúcióhoz, valamint a túl nagy és céltalan érzékenység ellensúlyozásához is. A magyarázata a következő: Némileg magasabb tudatfajta aktiválását nagyobb érzékenység és benyomásokra való fogékonyság követi. Ha az egyén ezzel egyidejűleg nem tanulja meg felügyelni a tudatát, maga eldönteni, hogy mit tartalmazzon a tudata, akkor ez befolyásolhatósággá és sebezhetőséggé válik. Szintén a kifelé forduló munka edzi hozzá a tudatot az önaktivitáshoz, az aktív figyelemhez, és ezzel hatásosan elhárítja a passzivitásra, érzékenységre, befolyásolhatóságra, sebezhetőségre való hajlamot.

⁶Életünk harmadát a szokásos alvásra fordítjuk. Ráadásul, úgynevezett éber óráink java

részét valamilyen félálomfélében éljük. Ekkor alig vagyunk többek egy mentális robotnál, és az én sem nem teljesen éber, sem nem különösen figyelmes. Nézzük anélkül, hogy látnánk, hallunk anélkül, hogy odafigyelnénk, beszélünk anélkül, hogy gondolkoznánk és az úgynevezett gondolkodásunk alig több mint gépies asszociációk láncolata. Amikor néhanapján nagyobb ébrenléti állapotra ébredünk, az olyan, mint az alvásból ébredés, így nincs pontos vagy tiszta emlékünkről, hogy éppen mit csináltunk vagy miről gondolkodtunk. Csak ha megragadja egy bizonyos dolog az érdeklődésünket, akkor figyelünk rá teljes figyelmünkkel. Azonban a fokozott figyelemnek még ebben az állapotában is a legtöbb esetben még nélkülözzük az öntudatot, az „én itt-és-most vagyok”, „én éppen nézem azt a tárgyat” stb. ráeszmélést. Eléggé rémisztő látni, hogy az ember sokkal inkább gépies, mint tudatos, és hogy az ember gyakorlatilag nincs birtokában az öntudatnak. Megrémülés helyett azonban kiindulópontként használhatnánk ezt a belátást abban a munkában, amit magunkon végzünk.

⁷Mert semmi sem ösztönöz arra, hogy keményen dolgozzunk olyan valami elsajátításán, amiről feltételezzük, hogy már birtokoljuk, nevezetesen az öntudatot. Már egy pillanatnyi önfigyelés elegendő, hogy meggyőződjünk arról, hogy ez a feltevés jókora önámítás. Csak akik nagyon hosszú ideje gyakorolják az önfigyelést és az önemlékezést, birtokolják a folyamatos öntudatot; nekünk többieknek, amikor hébe-hóba előfordul, ez úgy öt másodpercig tart. Mindez azt jelzi, hogy a mentális még mindig gyengén fejlett az emberiségben. Az ember lényegében emocionális lény.

⁸Azonban képesek vagyunk fejleszteni a mentális tudatot és vele annak legfontosabb tulajdonságát: az öntudatot. Megtanulhatjuk irányítani a gondolatainkat, úgyhogy mi leszünk azok, akik megszabjuk, hogy mi legyen és mi ne legyen a gondolatunk. Megtanulhatunk megnövekedett mértékű énjelennel élni belül, a szubjektív valóságban, valamint kívül, az objektív valóságban. A két döntő tényező: 1) annak felismerése, hogy nem vagyunk öntudatosak, de azzá válhatunk, és 2) a figyelmet irányító képességünk. Hébe-hóba, rövid időtartamokra emlékezünk erre, és éberebbé válunk. De rövid idő múlva a robot átveszi a hatalmat felettünk és megfeledezünk önmagunkról. Tehát valamelyest képesek vagyunk az önemlékezésre, de minduntalan elfeledjük használni. Képesnek kellene lennünk nem elfeledni használni az önemlékezést, napjában sokszor.

⁹A figyelem iskolázása az alapja mindazon aktiválási módszernek, amelyet az ezoterikai iskolákban tanítanak. Ez a következő kérdéssel kezdődik: amikor figyelek valamire, a figyelmemet valamilyen gépies hajlam irányítja vagy én irányítom? Az, hogy úgy lebilincsel egy tévéjáték, hogy közel két órán keresztül elfeledkezünk önmagunkról, egy példa a legalacsonyabb fajta figyelemre: a robotikus irányításra. Beszélgetés közben önmagunk és a beszélgetőtársunk tanulmányozása egy példa a következő, magasabb fajta figyelemre: az én általi irányításra. A harmadik és legmagasabb fajta figyelem akkor valósul meg, amikor képesek vagyunk figyelmünket rajtatartani egy külső tárgyon (például egy virágon) vagy egy belső tárgyon (a saját gondolkodásunk folyamatán), egyidejűleg azzal, hogy öntudatosak vagyunk („én éppen most itt vagyok”, „én éppen most ezt figyelem”). Ezt a harmadik fajta figyelmet egy mindkét végén hegyes nyíllal lehet szimbolizálni. Ez nagyon nehéz, és kezdetben csak ritka alkalommal valósul meg. Azonban a fáradhatatlan, kemény munka eredményt hoz, úgyhogy végül egy állandó állapot jön létre. Szükséges ez a munka, mivel ez az állapot az az alap, amelyből minden magasabb tudatfajta kifejlődik. E tudatfajták mind az állandó öntudatos figyelem egyre hatékonyabb fajtái sorozatának írhatók le.

¹⁰Napjainkban nagy érdeklődés van a meditáció különféle formái iránt. Ezoterikai nézőpontból három szakasz különböztethető meg: a koncentráció (előkészítő szakasz), a tulajdonképpeni meditáció és a kontempláció. A koncentráció nem más mint én által irányított figyelem: egy tárgyon tartjuk a figyelmünket, és olyan sokáig tartjuk rajta, amíg csak képesek vagyunk rá, nem hagyva, hogy idegen gondolatok vagy asszociációk beavatkozzanak. A meditáció az én által irányított figyelemnek az a magasabb minősége, amelyben egyidejűleg

emlékezünk önmagunkra, önmélekezünk: „Én ezen gondolkodom”. Ha ebben a szakaszban elveszítjük az öntudatosságot, az eredmény transz vagy közönséges alvás lesz. Azonban ha sikerül megtartani az öntudatosságot, eljuthatunk a harmadik szakaszhoz, a kontemplációhoz, amelyben a meditáció tárgya egy magasabb tudatfajta fényében látszik, úgyhogy az eredmény illumináció, azaz magasabb belátás lesz.

¹¹Mondani sem kell, hogy a meditációnak nevezett olyan formák, amelyekben a figyelem nincsen irányítva és az önmélekezést nem gyakorolják, nem eredményezik a magasabb tudat elérését, és így valójában nem nevezhetők meditációnak.

¹²A meditációnak vannak veszélyei. Ha van néhány rossz indítékunk – naggyá vagy befolyásossá válásnak a vágya, okkult erők megszerzésének a vágya stb. – akkor a meditáció többet árt, mint használ. A meditációnk indítéka mindig az legyen, hogy az evolúció szolgálataira tökéletesítsük eszköztárunkat. A meditáció soha ne vonatkozzon bizonytalan dolgokra vagy hipotetikus problémákra, hanem csak valóságos vagy legalábbis valószínű dolgokra, ellenkező esetben a meglévő fikciókat és illúziókat fogjuk mélyebben bevésni a tudatunkba.

¹³A legnagyobb hatását a meditációnak akkor érzük el, ha naponta végezzük, és lehetőleg ugyanabban az időben. Legyen rövid (elég öt perc) és azonnal megszakítandó, amint a koncentráció nem tartható fenn tovább és a gondolatok kezdenek elkalandozni.

9.7 A gondolat ereje

¹A gondolat a leghatékonyabb, legfontosabb energia, amit az ember a céltudatos evolúciójára felhasznál. A következő hét belátást hasznosíthatja ebben a munkában:

²(1) *A gondolatot energia követi.* Minden gondolat és érzés ok, amelynek elkerülhetetlen okozata van. Ez valamilyen módon alakot ölt. A következményre szintén érvényes: minden, amit akarunk, hogy alakot öltjön, minden, amire törekszünk vagy el akarunk érni, először gondolat kell hogy legyen. Mindenre, amire gondolunk, amit szemlélünk, amit figyelemmel kísérünk, befolyással vagyunk. Ezáltal az megerősödik és vitalizálódik.

³(2) *Az ismétlés erősíti a gondolatot.* Az az energiahatás, amely minden egyes gondolatot és érzést kísér, ismétléssel erősödik. Minél gyakrabban ismétlünk egy bizonyos tudattartalmat, annál erősebb lesz, annál könnyebben tér vissza a tudatunkba. Végül, egészen automatikusan, cselekedetben nyilvánul meg.

⁴(3) *Ne harcoljunk a negatívval!* Mivel minden, amivel a tudat foglalkozik megerősödik, ezért ne harcoljunk a nem kívánatossal, a negatív tulajdonságokkal, ne ismétlőgessük ezeket gondolatban és érzésben, ne szándékosan „szakítsunk a múlttal”, ne harcoljunk a hibákkal és hiányosságokkal. Az ilyen beállítódás csak reménytelen háborúhoz vezet ellenük. Éppen ellenkezőleg, vegyük semmibe ezeket, elszántan vonjuk meg tőlük minden figyelmünket és az ellenkezőjére, a jó tulajdonságokra összpontosítsunk. Ezzel kiéheztetjük a negatív tulajdonságokat, és azok táplálék hiányában elsorvadnak.

⁵(4) *A gondolat sohasem veszhet el.* Sohasem fog elveszni, ami egyszer áthaladt a figyelmes ébertudaton. Minden megőrződik a memóriában, ami a tudatalatti, és ott tovább él nagyobb vagy kisebb erejével egyetemben. Ahogy az emlékek, úgy az elsajátított tulajdonságok sem veszhetnek el soha, lappangóvá válhatnak, de újraéleszthetők. Ebből következik, hogy a legcsekélyebb pozitív gondolatnak vagy érzésnek maradandó okozata van a nagy pozitívizáló munkában, nagy vagy kis építőkövé válik a nagy építőmunkában. Ezért nincs olyan tett a jó szolgálataiban, amely egyszer hiábavalóvá lesz.

⁶(5) *A gondolat kifogyhatatlan.* Ez csak egy másik megfogalmazása az adás törvényének, amely kimondja: „Aki ad, annak adatik. Aki visszatart, attól elvétetik.” Sohasé féljünk attól, hogy határhoz érünk a gondolati képességek folyamatos meghódításában, ameddig folytonosan továbbadjuk másoknak, amit kaptunk. Attól se féljünk, amikor így szétosztunk, hogy kimerülünk vagy nem részesülünk belőle. Minél többet adunk, annál többet kapunk, hogy adjunk. Azok az energiák, amelyek életben tartanak, ezt nem azzal teszik, hogy tárolódnak

bennünk, hanem azzal, hogy átáramlanak rajtunk. Vagy egy bibliai hasonlattal élve: A vízen járhatunk, de nem állhatunk rajta.

⁷(6) *Minden dolog jelkép.* Fizikai események, cselekedetek vagy tárgyak vagy jelképei tudatállapotoknak és belső tulajdonságoknak, vagy jelképeivé válhatnak azoknak, és így emlékeztetnek minket rájuk. A jelképeknek ezt a törvényét gyakrabban használjuk negatívan, mint nem negatívan. Hagyjuk, hogy történések, emberek, dolgok olyan negatív élményekre emlékeztessenek minket, amelyeket – velük vagy rájuk emlékeztető dolgokkal kapcsolatban – tapasztaltunk. A jelképek élnek a maguk életét a tudatalattiban, miközben irracionális érzések, gátlások, fóbiák formájában rombolnak. Azonban tudatosan cselekedve, az ember fizikai eseményeket belső pozitív állapotok és tulajdonságok – öröm, bátorság, bizalom, felszabadulás, szeretet, remény és így tovább – jelképévé tud tenni.

⁸(7) *A gondolat felszabadít az azonosulás megszüntetésével.* Azonosulásaink megkötnék minket. Csaknem minden tudataktívitásunk legjellemzőbb vonása a gépiesség, az öntudat hiánya és az azonosulás. Ezek csak három aspektusa ugyanannak az állapotnak. Az azonosulás annyira általános jelenség, hogy alig vesszük észre; mint hal a vízben élünk és úszunk benne. Általában ez olyan bennünk ható gépies erőnek írható le, amely ráirányítja valamilyen tárgyra – dologra, emberre, eseményre, gondolatra, érzésre stb. – a figyelmünket, úgyhogy teljesen belefelejtkezünk vagy elveszünk benne, amelynek során átmenetileg el is veszítjük az önmélekezést, az öntudat és az akarat képességét.

⁹Elvégezhetjük a következő kísérletet. Ha van némi önfigyelő képességünk, akkor tudjuk, hogy az életünkben vannak bizonyos visszatérő helyzetek, amelyek negatívak, szükségtelenek és magunk által okozottak. Például vannak konfliktusok másokkal, igényeljük, hogy tekintetbe vegyenek minket, úgy érezzük, hogy nem kapjuk meg a kiérdemelt figyelmet stb. A másokkal történő konfliktusok során negatív emóciók keletkeznek, amelyek szükségtelenek és ártalmasak. Ezek az emóciók annyira elnyelnek minket, hogy átmenetileg semmiről nem veszünk tudomást – ezekkel a negatív emóciókkal azonosulunk: „Dühös vagyok”, „bánatos vagyok”, „sértődött vagyok” stb. Nos, a kísérlet abból áll, hogy megpróbáljuk „elcsípni magunkat”, még mielőtt elragad ez a negativitás. Más szóval: próbálunk önmélekezni, még mielőtt ilyen helyzetek kialakulnak. Muszáj sokszor elvégeznünk ezt a kísérletet, mielőtt jelentős eredményeket érünk el, és a sikerhez vezető útnak három szakasza van. Az első szakaszban még csak eszünkbe sem jut, csak hosszú idő múlva, hogy meg kellett volna próbálni „elcsípni magunkat”. A második szakaszban már eszünkbe jut – rögtön utána, de már túl későn –, és az azonosulás állapotát annak felismerésével hagyjuk el, hogy: „Éppen most ébren vagyok, de az imént mélyen aludtam.” A harmadik szakasz a siker szakasza: éppen jókor ébredünk fel és megakadályozzuk a bennünk lévő robotot, hogy átvegye az irányítást.

¹⁰Ez a kísérlet kétféle értelemben is értékes. Megmutatja nekünk, hogy robotok vagyunk és alszunk, azonban képesek vagyunk öntudatos, felébredt lényé válni. Megmutatja egyik módját annak, hogyan javítsuk a másokhoz fűződő viszonyainkat.

¹¹Néhány belátás, ami hasznos lehet: Ne mondjuk: „Dühös voltam.” Mondjuk ezt: „A harag érzése ragadott el engem.” Minden életművészet összefoglalható a következő szavakkal: „Nem a burkaim vagyok. A burkaim vágnak erre, de én nem vágyom rá.”

9.8 Az aktiválás módszerei

¹Az aktiválás következő hat módszere a gondolat erejének hét belátásán alapul. Akkor eredményesek, ha rendszeresen végezzük ezeket, és nincs negatív hatásuk, ha a 9.6. fejezetben leírtaknak megfelelően használjuk.

²(1) *Önfigyelés.* Önmagunk, belső állapotaink figyelését gyakoroljuk. Ne próbáljuk irányítani vagy befolyásolni ezeket, semmilyen módon ne nyomjuk el, ne analizáljuk és a legkevésbé se kritizáljuk. Csak figyeljük a gondolatok szakadatlan áramlását, ahogy egyik asszociáció szünet nélkül követi a másikat. Amíg gyakorolunk, teljesen az önfigyelésre

összpontosítunk, de szakítsuk meg, amint a legcsekélyebb kényelmetlenséget vagy nehézséget érzékeljük. Ez a gyakorlat olyan gyakran végezhető, ahogy jónak látjuk, egyszerre csak néhány percig.

³Idővel észrevesszük ennek az egyszerű gyakorlatnak a pozitív hatásait. Mérséklődik a nyugtalanság, a belső megosztottság és szétszórtság (ami leggyakrabban a telepátikus tömegnyomás következtében van), növekszik az összpontosítás, a nyugalom, a belső harmónia. Nem tolakodnak annyira a nem kívánt érzések és gondolatok, mint előtte. Gyakran még az ébertudat küszöbének elérése előtt elhalnak.

⁴(2) *Meditáció a kívánatos tulajdonságokon.* Figyelmünket egy bizonyos, választott tulajdonságra összpontosítjuk legfeljebb öt percen keresztül. Minden oldalról tanulmányozzuk, erősödőnek képzeljük, beleképzeljük magunkat helyzetekbe, ahol próbára tesszük. A gyakorlatot minden nap el kell végezni, lehetőleg ugyanabban az időben, és oly módon, hogy szabályosan kicseréljük a tulajdonságokat. Tizenkét hónap van és tizenkét esszenciális tulajdonság. Azért, hogy a gyakorlás eredményt hozzon, nem szabad, hogy csupán intellektuális aktivitás legyen. Érzést és képzeletet kell bevonni a gyakorlásba, úgyhogy az említett tulajdonságok a vágy és vágyódás tárgyává válnak. Ez a beállítódás is továbbképezhető a meditációban.

⁵A tulajdonságokon való meditálás könnyebbé teszi azok elsajátítását. A csodálat hatékony erő az ideálok megvalósítására. Egy kicsi gyermek egyszer hallotta szüleit csodálattal beszélgetni egy olyan emberről, aki nagy lélekjelenléttel mentette meg sok ember életét, amikor egy hajó elsüllyedt. Ez kitörölhetetlen benyomást tett a gyermekre. Ennek következtében, amikor katasztrófákról hallott vagy olvasott, beleképzelte magát a helyzetbe, közben azon elmélkedett, hogy ő hogyan cselekedett volna. Felnőttként egy komoly vasúti szerencsétlenségénél ő volt az egyedüli, aki nem vesztette el a fejét és így képes volt nagy szolgálatot tenni embertársainak. Tudtán kívül medítált az énjelenlét tulajdonságán és ezzel azt elsajátította.

⁶(3) *Vizualizáció.* Behatóan figyelünk egy tárgyat egy percig. Majd behunyjuk a szemünket vagy eltakarjuk a tárgyat és a lehető leghívebben és legrészletesebben megpróbáljuk azt rekonstruálni a belső látásunkkal. Természet dolga, hogy valaki a vizualizálást behunyt vagy nyitott szemmel végzi – a két módszer egyenértékű. Természetesen vizualizálhatunk képeket emlékezetből, írhatunk gondolatban betűket és számjegyeket egy táblára, felidézhetünk arcképeket, amelyeket a nap során láttunk stb. A vizualizáció növeli az összpontosító képességünket és aktiválja a mentális tudatot.

⁷(4) *Okkultációk* a „kicsiben tanúsított hősiesség” cselekedetei. Ez azt jelenti, hogy belső ellenállás kifejtése nélkül éppen az ellenkezőjét tesszük annak, amit a lusta részünk akar tenni. Például: a lépcsőt választjuk a lift helyett, a kutyasétáltatást választjuk a tévénézés helyett. Két dolog fontos: Az elhatározást előkészület, utógondolat vagy belső rábeszélés nélkül azonnal követi a cselekedet. Derűsen, negatív emóciók nélkül tesszük azt, amit eldöntöttünk.

⁸Az okkultációk erősítik a mentális akaratot, gyengítik a hajlamot a passzivitásra és negativitásra. Olyan gyakorisággal végezhetjük őket, ahogy jólesik. Ezek különösen akkor értékesek, amikor jobba tehetjük vele a másokhoz fűződő viszonyainkat. Hagyhatjuk, hogy mások negativitása és agresszivitása pozitív akaratunk edzésére szolgáló „mentális bordásfal” legyen – azzal, hogy a felénk irányított durva bánásmód ellenére nyugodtak és változatlanul kedvesek maradunk. Ez az egységre irányuló akarat edzése.

⁹(5) *Feltöltés.* Legfeljebb egy percig feszülten összpontosítjuk figyelmünket egy bizonyos pozitív ideára vagy tulajdonságra és ezzel egyidejűleg elképzeljük, hogy ezt a koncentrált energiát átvezetjük egy tárgyba vagy cselekedetbe. Majd valami másra irányítjuk figyelmünket.

¹⁰A gyakorlat hatása olyan valóságos, mint az energiaátvitel – annak a törvénynek megfelelően, amely kimondja, hogy a gondolatot energia követi. Az erő gondolata erő és erőt ad. Az ember pozitívizálja ezzel a körülötte levőket és saját magát. A töltés hosszú ideig

megmarad és ismételt feltöltéssel megerősödik. Egy új kapcsolat a töltött dologgal vagy csupán a gondolati asszociáció rá felidézi a pozitív ideát a töltő személy tudatában annak a törvénynek megfelelően, amely kimondja, hogy minden dolog jelkép. Ilyen módon körülvethetjük magunkat mindenfajta pozitív energiát sugározó mentális erőművek egész készletével. Pozitív energiával feltölthetünk ajándékokat, szívességeket, kézfogásokat, tetszés szerint bármit.

¹¹Csak egyetlen figyelmeztetés: Ne adjunk energiát a méltatlan, rosszindulatú, a jót rosszal viszonzó embereknek. „A szeretet személytelen energia” – ami ezoterikai axióma. Ez többek között arra utal, hogy szeretet-energiáinkkal, ha elég erősek, fokozzuk a különféle, a töltendő emberben már meglévő hajlamokat. Ha ezek túlnyomóan negatívak, akkor leginkább e negatívak erősödnek meg, hasonlóan ahhoz, ahogy a nap melegítő sugarai növesztik a gyönyörű virágokat, de a bogáncsokat is.

¹²(6) *Önemlékezés.* Idézzük fel, amit a 9.6. fejezet tartalmazott erről. Kössünk megállapodást magunkkal, hogy mondjuk, háromszor egy nap, alkalmanként legalább három percen át önemlékezünk. Ha úgy gondoljuk, hogy ez túl kicsi vállalás, próbáljuk meg, hogy be tudjuk-e tartani akár egy hétig. Ez nagyon nehéz munka, de szükséges, ha az öntudatosság létrehozása a célunk.

¹³Azonban magunknak kell kísérleteznünk ahhoz, hogy meggyőződjünk arról, miért jobb önemlékezni, mint nem önemlékezni. Ennek során ehhez a legjobb módszernek azt találjuk, hogy összehasonlítjuk a tudatállapotokat: állandóan mozgunk egy aránylag ébrenléti vagy öntudatos állapotból egy aránylag alvó vagy gépies állapotba, vagy fordítva. Például kérdezzük meg magunkat egy olyan dologgal kapcsolatban, amit bánunk, hogy megtettünk: képes lettem volna-e ezt megtenni önemlékezés állapotában?

¹⁴Időbe telik, míg megtaláljuk az önemlékezés nyitját. Olyan, mint megtanulni kerékpározni: minden normál ember meg tudja tanulni, lehetetlen azonnal, de hirtelen megvan a készség. A kerékpározástól eltérően azonban minden alkalommal vissza kell nyernünk a készséget, amikor eszünkbe jut, hogy önemlékezzünk. És időbe telik, amíg megtanuljuk észlelni a különbséget a beképzelt önemlékezés és a valódi önemlékezés között: ugyanaz a különbség, mint a munkavégzés eltervezése és a valódi munkavégzés között. A valódi önemlékezésnek van valami idegenszerű vonása, akárcsak annak, amikor egy reggel alvás után felébredünk egy idegen házban: „Jéé, én itt vagyok. Milyen különös!” Van egy fokozott érzékenységgel, elevenebb benyomásokkal jellemezhető aspektusa. Nyugalom, mindamellet erős optimizmus is kíséri, olyan, mint a misztikusok ráébredése arra, hogy „minden rendben”. A valódi önemlékezés fontos jellegzetessége, hogy sosem akadályozza vagy rontja a normál tudatfunkciókat, a gondolkodást, az érzést vagy a mozgást. Ez „felette” van ezeknek a funkcióknak, nem elvesz ezek minőségéből, hanem ellenkezőleg, hozzáad minőséget.

¹⁵Az önemlékezésnek sok minőségi fokozata van egy emelkedő skálán. Idővel megtanulunk „egyre többet beletenni”, hasznosítva azt több és nagyobb ideákkal kapcsolatban, figyelve különféle irányokba, egyidejűleg lekötve különféle tudatfunkciókat: gondolkodást, érzést, érzéki benyomásokat és izmok mozgását énjelenléttel és szándékosan. Amint felfedeztük az önemlékezésnek ezt a világát, sohasem fogjuk látni a végét a gazdagságának.

A fenti szöveg a Section Nine of *The Explanation* by Lars Adelskog. Copyright © 2004 and 2018 by Lars Adelskog magyar fordítása. Javított 2018.