

**Robert Earl Burton**

# **Önemlékezés Út az öröklétbe**

**Fordította Berényi Gábor az angol eredeti alapján: Self-Remembering  
(Samuel Weiser, Inc., York Beach, Maine, 1995) ISBN 0-87728-844-5**

*E könyvet szeretett tanítványaimnak ajánlom, mind az élőknek, mind az elhunytaknak; létük mindennél, amit csak kérhetnék, többet ér; nem is tudnék ilyen sokat kérni.*

*Szeretettel: Robert*

*Önök közül senki sem ismerte fel a legfontosabb dolgot, amire rámutattam, hogy úgy mondjam, egyikőjük sem ismerte fel, hogy nem emlékeznek magukra... Emlékezzenek magukra mindig és mindenhol. (George Gurdjieff)*

*A legfőbb az az erőfeszítés, hogy emlékezz önmagadra, mert nélküle semminek sincs értéke; mindennek ezen kell alapulnia. (Peter Ouspensky)*

*Amikor az ember kezdi látni, hogy egyszerre csak néhány másodperces önemlékezésre képes, ez jelentéktelennek tűnik, de meg kell értenie: pontosan azért olyan nehéz ez, mert egy új állapot kezdete, kulcs egy új világhoz. Ha könnyű lenne, és gyorsabban jönnének az eredmények, nem lehetne ekkora jelentősége. (Rodney Collin)*

*Az önemlékezés nem fogható semmihez sem; ez volt és ez lesz mindig is a legnagyobb csoda a világon, és az egyetlen tudatos csoda. (Robert Earl Burton)*

## **TARTALOM**

**Bevezetés**

**Jelenlét**

**Önemlékezés**

**Megosztott figyelem**

**Az önemlékezés eredményei**

**A gépezet**

**Hamis személyiség és esszencia**

**A lökhárítók és a sok „én”**

**Képzlődés és azonosulás**

**Súrlódás**

**Erőfeszítést tenni**

**A szenvedés**

**Átalakítás és negatív érzelmek**

**Skála és viszonylagosság**

**Az idő**

**A halál**

**Tudatosság**

**Magasabb központok**

**Asztráltest**

**Az önvaló**

**C-befolyás**

**A művészet**

**A negyedik út**

**A négyes számú ember**

**Az iskola**

**Szómagyarázat**

**Ajánlott irodalom**

## Bevezetés

Harmincöt évvel ezelőtt Robert Earl Burton megalapította a Fellowship of Friends-t, a spirituális fejlődés egy iskoláját, amely a negyedik út hagyományán alapul. Ezt a hagyományt G. I. Gurdjieff és P. D. Ouspensky munkássága tette ismertté a XX. században.

Gurdjieff, a szakrális táncokat tanító görög-örmény misztikus hosszú keleti utazásai során újra felfedezte a negyedik út hagyományát, ez inspirálta a *Találkozások rendkívüli emberekkel* megírására. Leginkább talán *Belzebub elbeszélései unokájának* című műve tette ismertté. Talán legjobb tanítványa Ouspensky, aki saját eredményei révén vált tanárrá, lejegyezte a negyedik út ideáit egy sor világosan megírt és elegáns gondolatvezetésű könyvben, többek közt *A negyedik útban* és az *Egy ismeretlen tanítás töredékeiben*, amelyek halála után, 1947-ben jelentek meg.

A Gurdjieff és Ouspensky által kifejtett tanítás egyik vonása, hogy sajátos nyelvezetet használ, amelynek célja, hogy lehetővé tegye a pontos megfogalmazást és a tanítványok közötti megértést. Néhány köznapi szó új jelentést kapott, ezért minden olyan kifejezés esetén, amely szokatlan vagy zavaró, javasoljuk az olvasónak, hogy tanulmányozza a könyv végén található szómagyarázatot.

Mivel a negyedik út személyes megbizonyosodáson és személyes átadáson alapul, minden tanár újraértelmezi. Robert Earl Burton tanítása amellelt, hogy a Gurdjieff és Ouspensky által közvetített tudáson alapul, felhasználja spirituálisan előrehaladott férfiak és nők örökségét minden korból és kultúrából, Marcus Aureliustól Pál apostolon át Lao-ceig és Abraham Lincolnig. Gurdjieff a negyedik utat szent táncainak kemény fizikai gyakorlatain keresztül közelítette meg, Ouspensky pedig hasonlóan szigorú intellektuális fegyelmet hangsúlyozott. Robert Earl Burton az érzelmek nevelésére és fegyelmezésére fekteti a hangsúlyt. Tanításának jellegzetességei között említhető a szépség szeretete, az a megértés, hogy a szépség a tudatosság magasabb állapotait hozhatja létre; valamint az emberek és események ítélkezés nélküli elfogadása olyannak, amilyenek, és egyfajta mély alázatosság és engedelmesség egy magasabb intelligenciával szemben. „Ha három kívánságom lehetne” – mondta egyszer – „azt kívánnám: legyen meg a Te akaratod, legyen meg a Te akaratod, legyen meg a Te akaratod.”

Robert Earl Burton talán legnagyobb hozzájárulása a negyedik út hagyományához képessége arra, hogy biztos kézzel ragadja meg a tanítás lényegét. Bár a szisztema egész sor elméletet tartalmaz, ellenállt minden csábításnak, ami eltérítette volna annak legmagasabb rendű alkalmazásától – attól, hogy magasabb szintű tudatosságot hozzon létre tanítványaiban. Sosem hagyott fel annak ismétlésével, hogy ez a munka egyszerű, de nem könnyű. A negyedik út által kínált tudás hatalmas tárházából két alapelvet választott ki, és emelt az összes többi fölé: az önméltóztatást és a szenvedés átalakítását.

Az önméltóztatás az a próbálkozás, hogy az ember az adott pillanatban tudatosabb legyen, jobban tudatában legyen a dolgoknak, még inkább *jelen* legyen. Egyfajta aktív meditáció ez, amely megjelenhet bármely pillanatban és bármilyen helyzetben, ha a tanítvány azon dolgozik, hogy egyidejűleg tudatában legyen önmagának és környezetének, ahelyett hogy elmerülne saját belső világában, vagy elveszne az őt érő ingerek sokaságára adott reakcióiban. Az önméltóztatásra tett ismételt erőfeszítések a tudatosság magasabb állapotaihoz és az emberiség univerzumban elfoglalt helyének teljesen új megértéséhez vezetnek. Ez a személyes belső küzdelem, azért hogy az ember tanúja legyen saját életének, az a folyamat, amelynek során létrehozza lelkét.

Robert Earl Burton rendületlenül az önmélekezést állítja iskolája középpontjába. Habár tanítványait arra ösztönözi, hogy tapasztalják meg a legjobbat abból, amit az élet kínál, és éljenek adottságaikkal és tehetségükkel, sosem tévesztette szem elől azt, hogy még a legnagyobb génius is elhalványul az egyszerű tudatosság mellett, és azt, mint oly gyakran említi, hogy „nincs nagyszerűbb cselekedet, mint a csendes jelenlét”.

A szenvedés átalakításával az ember megtanulja, hogyan használjon fel minden egyes negatív vagy fájdalmas tapasztalatot, illetve érzelmet, akár kicsit, akár nagyot, önmélekezés létrehozására. Ehhez a folyamathoz hosszú, a hozzáállások megváltoztatására irányuló munkára van szükség, míg végül a tanítvány megérti, hogy bármilyen negatív érzelmért – haragért, bosszúságért, félelemért, önsajnálattért – végül is ő felelős, nem a vele történő események. „Mindenki szenved, az iskolával vagy anélkül.” – mondta Robert Earl Burton – „Mi megpróbáljuk felhasználni a szenvedést, ahelyett hogy az használna fel minket.”

Tanítványai évek óta fordulnak hozzá kérdéseikkel, problémáikkal, fenntartásaikkal. Mint mindig, mélységes türelemmel tanítja nekik, hogy bármilyen „probléma” egyedüli igazi megoldása az az erőfeszítés, hogy emlékezzünk magunkra és alakítsuk át a szenvedést. Bármennyire is jogosak panaszai, bármennyire is igazságtalanok az életében történő események, az embernek nincs más választása, mint hogy a keblére ölelje mindezt. Ez a tágabb elfogadás a kulcs a negatív érzelmek tényleges átalakításához magasabb tudatossággá, amely képessé tesz az önzetlen szeretetre, és amely az igazi értelme minden spirituális tanításnak. Amit az egyén ezen a folyamaton keresztül nyer, később talán kisugárzik mások javára. „Van egy titok” – mondta egyszer Robert Earl Burton – „majdnem túl szent ahhoz, hogy el lehessen mondani. A titok: amit egyvalaki nyer, azt mindenki nyeri.”

Az alapítása óta eltelt években a Fellowship of Friends, amely Észak-Kaliforniából ered, lassan és csendben növekedett, és most körülbelül kétezer tagot számlál szerte a világon. (Az utolsó oldalon megadjuk az iskola elérhetőségét.) Ószintén reméljük, hogy e könyv nemcsak feljegyzésként fog szolgálni Robert Earl Burton tanítványainak, hanem másokat is megismertet spirituális lehetőségeikkel.

Ez a könyv sok Fellowship tag erőfeszítéseinek az eredménye. Lehetetlen külön-külön köszönetet mondani mindenkinek, de mindenképpen meg kell említeni Elizabeth Evans, Linda Kaplan, Catherine Searle és Brunella Windsor segítségét. Szintén hálás köszönet illeti a szómagyarázat íróját, Girard Havent, és azokat, kik számos nyelven hű fordításokat készítettek a könyvről.

Jeanne Chapman, Apollo, Kalifornia

## Jelenlét

Nincs nagyobb csoda a jelenlétnél. Mindennek ez a kezdete és vége nincs soha.

Mit jelent az önemlékezés fogalma? Azt jelenti: alvó önvalód emlékszik, hogy ébren legyen.

Minden vég illúzió, mert a jelen örökkévaló. Jelen lenni ott, ahol éppen van – ez az ember életének egyszerű története.

Minden egyes észrevétlen pillanat *maga az* életünk; ahogy itt ülünk, és próbálunk jelen lenni.

Nehéz jelen lenni, mégis életünk során minden bizonytalan a jelent kivéve. A jövőbe tekintünk azt gondolva, hogy többet tartogat, mint a jelen. Az ember a megfoghatatlan jövőt hajszolja vagy a múltban időzik, és elmegy a jelen mellett. Amit akarnunk kell, az a jelen, ám gépezet mindent akar, csak azt nem. Újra és újra vissza kell szereznünk – ennek szenteltük életünket.

Nem lehetsz jelen az út végén, ha nem vagy jelen *útközben*.

Megtanultam, hogy azokat az „én”-jeimet, amelyek másfelé húznak, rögtön átváltoztassam jelenlétté, mert a gépezet sosem elégedett azzal, ahol van. Bizonyos tekintetben szerencse, hogy az „én”-ek ismétlik magukat, és oly nyilvánvalóan lényegtelenek. Felfedik az élet lényegét, mert a legképtelenebb dolgok próbálnak távol tartani a jelentől. Minél képtelenebbek, annál jobb, mert annál könnyebben megértjük, hogy nincs értelme hajszolni őket.

A gépezet nem tud jelen lenni, így más lehetőségek után kutat, ez a sorsa. Bár rendszerint elégedetlen a jelennel, ez a nap is fontos annyira, mint harminc év múlva egy másik. A mai legalább biztos.

Egy érdekes „én” merült fel a koncert alatt: „Mit kívánsz?” A felelet ez volt: „Csak jelen lenni, ez minden.” Semmi sem fogható az önemlékezéshez, és semmi sem létezik igazán nélküle. Önemlékezéssel néha minden, amit az ember lát, költeménnyé válik, visszhangozva a mennyeket; a virágok, a fény, ahogy a pázsitra esik. Gondolj csak arra, a zöldnek mennyi finom árnyalata van a természetben.

Vacsoráink olyanok, mintha tengeren hajóznánk – nincs hová menni, és lecsendesülünk a jelenbe. Milyen nagyszerű, amikor együtt vacsorázunk, hogy itt vagyunk, és a gépezet nem elégedetlen a pillanattal, nem akar máshol lenni. A négy alsóbb központ most szívesebben elfogadja valami magasabb jelenlétét. A tudatosságnak fokozatai vannak, és tudatosságunk szintje ma talán most a legmagasabb. Még most is igyekszünk jelen lenni, és ez a pillanat sosem kínálkozik újra.

Ma este nem említettük az önemlékezést, de ott bujkál minden mozdulatunkban. Amikor valaki megpróbál jelen lenni, nem számít, hogy Rilke Duinói elégiáiról beszél vagy egy tanítvány tolószékéről, ha cselekedeteit önemlékezés hatja át. Ez az, amiért a negyedik út színtere elsősorban a mindennapi élet.

Minden nap megdolgozunk a jelenlétért, és erőfeszítéseinket a nap végén sem tehetjük félre. Mindnyájan megtettünk minden tőlünk telhetőt önmagunkért, az iskoláért és a C-befolyásért. Az eseményeket nem tudjuk megváltoztatni, csak önmagunkat. Összpontosítsatok csendben, ne azonosuljatok eseményekkel – transzformáljátok őket és legyetek jelen!

Az önvalót kivéve minden viszonylagos és szubjektív. Amikor valaki jelen van, akkor objektív, azaz nincs más tárgya, csak önmaga.

Fontos, hogy szüntelenül igyekezz a jelenbe, de ne erőltess túlságosan, mert akkor saját magadat akadályozod. Tegy meg minden tőled telhetőt a jelenlétért, de ne légy túl feszült – az is megghiúsíthatja az önemlékezést.

*Mi a legfontosabb, amit mostani utazásodon tanultál?*

Ott lenni, ahol vagyok – és elfogadni azt. Ha nem volnék jelen, amikor utazom, akkor nem lenne szükség az utazásra, mert valóban nincs hová menni, csak a jelenbe. Amikor valaki utazik, objektív tanúja az emberi szubjektivitásnak.

Jut öröm és boldogság, de a cél nem ez. Azért vagyunk itt, hogy jelen legyünk, boldogságunkhoz ez elég lehetne. Minden pillanat lehetőséget kínál, hogy a jelenbe hatoljunk. Használd ki az idődet, és ne felejtsetd, hogy éveid és napjaid meg vannak számlálva.

*Hogyan lehet véget vetni a rohanásnak?*

Úgy, hogy felismered: a következő sem nagyszerűbb a jelen pillanatnál.

*Mit lehet tenni, hogy az ember ne kritizálja magát, amiért nincs jelen?*

Az önlebecsülő „én”-ek nem tartoznak az önemlékezéshez. Az idő elherdálása ez, lusta elmére vall.

Az érzelmi megrázkódtatások lehetőséget nyújtanak jelenlétre és haladásra. Amikor erős negatív érzelmet éltek át, ne felejtsetek, hogy csillapodni fog. Gyakran azt kívánjuk, bárcsak emlékeztünk volna erre a vihar közben is, nemcsak utána. Amikor a negatív érzelmek elárasztanak benneteket, nem léteztek. Emlékezzetek arra is, hogy a nemes kőr királynak az a szerepe, hogy végül félreálljon, és így isteni magasabb központjaitok felemelkedhessenek.

Néhány sokk annyira érthetetlen, hogy az ember kénytelen az önemlékezéshez fordulni. Első reakciója a jelenlét, és az önemlékezés önvédelemmé válik. Johann Goethe mondta: „Aki a pillanatot megragadja, az a te embered.” *Neked* kell elkapnod a pillanatot – vagy elrabolja valami más.

Törekedj arra, hogy ne hamisítsd meg a jelent; fogadd el saját, megváltoztathatatlan feltételei szerint.

Plutarkhosz mondta: „A jelen csak egy pillanatra kínálja fel magát, aztán kitér érzéseink elől.” A jelen kitér érzéseink elől, mert a tudatosság nem funkció. Magasabb központjaink nem tartoznak az érzésekhez, de az érzéseket használni próbáljuk magasabb központok létrehozására. Elég, ha egy virágcsokrot szemlélsz, és tudatában vagy önmagadnak, így magasabb központokat hozol létre.

Az az otthon, ahol az ember jelen van. Az önemlékezés nagyon ismerős lett, amikor visszatértem az utazásból, de lényem mélyén tudtam, hogy nem a hely, hanem az állapot az, amit igazán meg kell becsülnöm.

Nem gondolunk arra, akik voltunk, mielőtt találkoztunk az iskolával, mert már nem vagyunk azok. Akkor tényleg nem volt, aki jelen legyen.

Már az önemlékezés, ha igyekszünk ott lenni, ahol éppen vagyunk. Önemlékezés nyilvánul meg abban is, hogy irányítjuk az elkalandozni vágyó gondolatokat.

Miközben az ember változtatja létezésének szintjét, sok kincshez jut, és az a legnagyobb kincs, hogy egyre mélyebben és egyre gyakrabban tud jelen lenni. Ha megelégszik a jellel, mindent megkaphat – nincs ennél izgalmasabb. Nagy diadal van kilátásban, és nyeresre állunk.

A jelen örökkévaló.

Annak, hogy oly nehéz emlékezni önmagunkra, az az egyik oka, hogy a jelen oly közel van. Ritkán nézünk az orrunk elé, amikor keresünk valamit.

Bizonyos vonatkozásban rémes a memóriám, mert igyekszem a jelenben élni, nem a múltban vagy a jövőben. Sok dolog feledésbe merül, de ez csekély áldozat a jelenlért. Amikor ébredni próbálunk, nem áldozunk fel semmi értékeset. Az élet nyomorult végzete a halál, de elpusztíthatatlanok azok a pillanatok, amikor behatolunk a jelenbe. Ami a többit illeti, csak elvesztegetett idő. Arra törekszem, hogy ne csábítsanak el az emlékek. Amikor kellemes vagy kellemetlen emlékek nyomulnak az élő a jelenbe, az ember egy rövid pillantásra méltatja őket, vagy nem is vesz tudomást róluk, és visszatér a jelenbe.

Életünk nem több, mint ez a lépés most, és ez a múló pillanat, de gépezetünk makacsul azt gondolja, hogy az életnek másnak kellene lennie, mint a jelen. Időnként megállok, és akárhol is találok magam, ismerős vagy ismeretlen helyzetben, azt gondolom: „E nap eseményei alkotják az életemet.” Minden kérdés mögött ott dereng a talány: hogyan legyünk jelen; és egy józanul gondolkodó ember számára az a legnagyobb boldogság, hogy jelen tud lenni a saját életében.

Ez a pillanat ugyanannyi lehetőséget hordoz, mint bármely másik a nap vagy az élet során. Mindent használj fel, amit a jelen kínál. Ne hagyd félrevezetni magad, a következő pillanat sem értékesebb nála. És valóban, a jövőt nem tudod megélni anélkül, hogy a jelenbe hatolnál, mert a jelen a jövő.

Minden kor a jelen pillanatot kínálja, ez minden, amit felajánlhat. Mennyire édes és tiszta a jelen; milyen tökéletesen elégedett önmagával.

Az ember – pontosan fordítva, mint ahogy szerette volna – hamis személyiségét gyarapítja, ha az önmélekezés helyett az önmélekezés *megjátását* sajátítja el.

Ahogy telnek az évek, mindinkább a mában élünk, és végül minden az önmélekezést és a barátságot építi. Horatius mondta: „Boldog az az ember, és csak az boldog, aki a mai napot sajátjának mondhatja.”

Hallgass figyelmesen, ez nagyon jó módszer a jelenlét elérésére. Zenét hallgattam, és közben arra törekedtem, hogy emlékezzek magamra. Nem jött hasznos gondolat egészen addig, amíg egy „én” ezt nem mondta: „Jelen lenni elég.”

William Shakespeare-nek ez a mondata: „To be or not to be” 6 szóból áll és ezek közül 5 csak kétbetűs. A nyelvvel való gazdálkodás hordozza a gondolatot, hogy a felébredés lényegi folyamat. A lét legmagasabb dimenziója akkor jelenik meg, amikor az ember önvalója emlékszik arra, hogy *legyen*.

Tényleg nincs hová mennünk, csak a jelenbe. A mozgási központ elvihet egy üdítő helyre, de mi sehova sem mehetünk, csak a jelenbe. Omar Khajjám írta: „Az árnykaraván már szülőföldjére ért, a Semmibe – óh igyekezz!”

A mai este nem vezet máshová, a mai este önmaga. A kiejtett szavak sem vezetnek máshová, csak a jelenbe.

Az önemlékezés azt jelenti, átölelni a jelent, bármit is tartalmaz; ízlelni a bort, vagy egy csokor gyönyörű fehér tulipánt szemlélni. Ouspensky mondta: „a rendszer minden ideája e körül az egy idea körül forog”. Az önemlékezés a kerék agya, a küllők pedig a többi idea.

A C-befolyás hozott össze bennünket – örvendjünk hát a meghívásnak. Bárkit hatalmába keríthet a képzelődés, bárki lehet csüggedt vagy negatív. Próbáld elkerülni a képzelődést, az azonosulást, a negatív érzelmeket. A jelen a miénk.

Johann Goethének rendkívüli élete volt, ő tudatos lény. A tavasz első napján fejezte be küldetését, jelképezve, hogy megtalálta a fiatalság örök forrását. A megfigyelő számára utolsó napjaiban olyannak tűnt, mint aki megszabadult sok illúziótól, és már nem a jövőnek vagy a múltnak élt, csak a tiszta jelennek.

A meditáció célja a jelenlét, és a jelenlét nincs fenntartva különleges alkalmakra, nem igényel különleges feltételeket. Fel kell bukkannia mindenütt, a körülményektől függetlenül.

A siker egyik meghatározása: minden nap légy jelen, amennyit csak tudsz. Azt is vedd számításba, hogy mennyire tudtál külső figyelembevételt alkalmazni. Fogadd egyszerűen ezt az ideát, mert minden mély idea egyszerű. Ha ketten lépnek be az ajtón, és úgy döntesz, hogy te leszel a második, az külső figyelembevétel. A nap hosszú, és sok ehhez hasonló apró lehetőség van arra, hogy alkalmazzuk a szisztéma különböző eszközeit. A külső figyelembevétel munkaeszköz; lehet, hogy az egyik pillanatban használod, és a következőben már számontartással küszködsz ugyanazzal az emberrel kapcsolatban. Életünk pillanatról pillanatra vívott küzdelmek sorozata, és azzal arányosan növekszünk, hogy mennyire tudunk adni; a tudatos lényeket ezért jellemzik könyörületes, az emberiség javát szolgáló cselekedetek.

Nincs nagyszerűbb tett, mint a csendes jelenlét – ezt nem lehet megjátszani.

„Én”-ek egész csoportjai csábító témákkal próbálják a figyelmünket elvonni a jelentől.

A jelenen kívül minden illúzió.

Legtöbben azt hiszik, nincs idejük jelen lenni; azt gondolják, hogy csak különleges körülmények között lehetséges. Légy ott, ahol vagy, és ne engedd, hogy a múlt áthassa a jelent. A múlt csak egy szó, a jelen pedig a mozgásban levő valóság. A múltat csak a jelen által hagyhatod el, és a jelenben a jövőért dolgozol. Mindig most van dolgunk. Nincs hová mennünk, csak a jelenbe, mivel minden út az élő pillanatba vezet.

Könyörtelenül összpontosíts a jelenre, annyira, amennyire csak tudsz. Légy hálás, ha minden nap sikerül néhány másodpercre vagy pillanatra. Nem kell, hogy a jelen több vagy más legyen, mint ami. Ahogy öregszünk, el kell határolni magunkat attól, hogy időnként nem vagyunk képesek jelen lenni. A jelenlét egyik legjobb módszere elhatárolódni a csalódottságtól, ami abból fakad, hogy nem voltunk jelen. A szívünk oly sokat kibír.

Jelenlétem első időszakában nem tudtam beszélni és jelen lenni egyszerre. Csak egy idő múlva sikerült. Amikor az önemlékezés kezdett megjelenni, nem azzal foglalkoztam, hogy mi ez az állapot, csak engedtem és átéltem. Nem akartam elszakadni tőle. Semmit sem akarok jobban, mint jelen lenni ebben a pillanatban.

Mindig térj vissza a jelenhez. A Földön a jelenlét az egyetlen megvalósítható idea, igazán ez az egyetlen, ami lehetséges, ami nem gépies.



Az utolsó leheletig minden pillanat jó alkalom az önméltóztatásra. Önmaga – ez a mindennapi szó nem fed fel az eredmény hihetetlen természetét.

*Mit tegyünk, hogy jelen legyünk?*

A környezetet érdekesebbnek kell találnod a képzelődésnél.

*Mi a teendő, amikor azonosulva vagyok, és nem tudok jelen lenni emiatt?*

Azonosulásunkat azonossággal váltjuk fel. Ez a nagyszerű szisztéma működik, de csak akkor, ha használjuk. Nem áztat, viszont lehetővé teszi a megszabadulást.

Fontos, hogy megtöltsük a központokat, de nem annyira fontos, mint jelen lenni.

Legyél hálás a jelenért.

Akarat – ez a legértékesebb képesség, a többi csupán mechanika. Az akarat: önméltóztatás, és jelen lenni: az akarat képessége.

*Hasznos az imádság?*

Igen, hogyha a megfelelőt kéred: a C-befolyás segítségével a felébredéshez, ami majdnem biztosan a szenvedés transzformálását fogja jelenteni.

Az utolsó leheletünkig igyekszünk jelen lenni. Önméltóztatással nem kell várnod, hogy megtapasztald az örökkévalóságot, mert amikor jelen vagy, az örökkévalóság itt van.

A 90 éves Bernard Berenson Dél-Olaszországban utazva így beszélt az eléje táruló csodálatos látványról: „Micsoda látványa ez Ischiának és Procidának és a távolból ékkőre emlékeztető Caprinak. Die alte Weise, mennyire magával ragad még mindig, csak hogy most ez az elragadtatás számít, nem az üzenet. Valóban, nincs több üzenet. Az AZ. Célja és egyetlen célja AZ. Tárgy nélküli.”

El kell érned egy pontot, amikor a jelenlétről már nem vársz üzeneteket. Ne beszélj róla, ragadd meg az önméltóztatást! Jelen kell lenned!

## Önemlékezés

Nem kis feladat az önemlékezésről beszélni, mert legmagasabb formájában szavak nélküli folyamat. Egészen a huszadik századig nem jelölték a saját nevével.

Mindannyian emlékeztünk önmagunkra, mielőtt találkoztunk a szisztémával, de nem tudtuk, minek nevezzük, és ami még fontosabb, nem értékeltük. Amikor valaki emlékezik önmagára, akkor önvalóját hozza létre – asztrálestet alkot. Életünk oly sok hétköznapi pillanatból, oly sok hétköznapi csodából áll. Az önemlékezés fontos eleme felismerni a fenségést a hétköznapiiban. Becsüljük meg egyszerű és nem feltűnő természetét. Ellentéte az életnek, amely lármásan követeli *nem-megosztott* figyelmünket.

Ouspensky mondta, hogy az ember magától nem ismerheti fel a helyzetét, azt el kell magyarázni neki. Vezetőre van szüksége, hogy megértse, mi az élet rejtett értelme a Földön: lelket teremteni az önemlékezés kitartó gyakorlásával. Azt is mondta, hogy felfedeztük a gépiesség falának gyenge pontját, a gépezet Achilles-sarkát. A szisztéma fő gondolata az önemlékezés, egy idea, amit a nyugati pszichológia teljesen figyelmen kívül hagyott. Az egész nyugati kultúrán belül csak az irodalomban találunk leírást arról, hogy az ember behatol a jelenbe.

Az önemlékezés egyik legjobb módszere: eltávolítani azt, ami nem önemlékezés. Paradox módon az embernek emlékeznie kell magára, hogy ezt megtegye. És ne keressetek egyetlen meghatározást az önemlékezésre, mert sok dolgot jelent. A századok során különböző gyönyörű neveket kapott. William Shakespeare mondta: „Mit rózsának hívunk mi, bárhogy nevezzük, éppoly illatos.” A történelem során többen váltak halhatatlanná, anélkül, hogy hallották volna az „önemlékezés” szót.

Egyszer örömteli, máskor kellemetlen dolgok történnek. Nem az ad életet, hogy az ember elmerül bennük, hanem az, hogy ettől is, attól is elválasztja magát. Az önemlékezés az egyetlen nem biológiai tevékenység a Földön.

Nem érthetjük meg harminc perc alatt, és egy nap is kevés ahhoz, hogy elmagyarázzuk. Az önemlékezés a szerves élet nagy misztériuma a Földön, és ne számítsunk arra, hogy az objektív bölcsesség – amely századokon keresztül rejtve volt – könnyen érthető legyen.

Az önemlékezés napi tizennyolc órás erőfeszítés. A nap minden órájában dolgozni kell néhány akadállyal, és ha az nem a hatalom vagy a nem-létezés, akkor a képzelődés, a belső figyelembevétel vagy az azonosulás. Az önemlékezést semmivel sem lehet helyettesíteni – jó és rossz hír ez egyszerre.

Amikor az intellektuális központ közli a tapasztalatokat, beszél róluk, mivel számára a közlés egyetlen eszköze a nyelv. Így hát szavakat kell használnunk, hogy egy isteni, szavak nélküli állapotba hatoljunk. Ouspensky emlékeztet arra, hogy az önemlékezés nem gondolati tevékenység, és hogy a tudás nem helyettesítheti. Intellektuális központunk helyesen működik, amikor leírja és osztályozza a jelenségeket, bár a leírások nem maguk a dolgok. Amikor tevékenysége gátolja az önemlékezést, helytelenül működik.

A négyes számú embernek korlátoznia kell azt az időt, amit az ideákról való gondolkodással tölt, mert az önemlékezés könnyen eltűnik a szavak mögött. Harriet Beecher Stowe javasolta, hogy

állítsuk meg a gondolkodást, és legyünk elégedettek azzal, hogy  *vagyunk*, és elég csodálatos az, amikor valaki befogadja a benyomásokat, melyeket környezete nyújt.

A formális gondolkodás egyetlen, mindent átfogó állításra próbálja egyszerűsíteni a dolgokat. Azt szeretné, hogy az önmélekezésnek egyetlen meghatározása legyen, mintha a magasabb központokat csak egyféleképpen lehetne megtapasztalni, de az önmélekezésnek sok arca van. Ízleld a bort, nézd a virágokat, hallgasd a zenét. Különös, hogy bár az önmélekezés sokféle formát ölt, mindig egészen közel van. Külső figyelembevétel, nem-azonosulás, a negativitás nem-kifejezése, önkéntes szenvedés, és mindenek felett a szenvedés transzformálása. Mindegyikük az önmélekezés egy alakja. Az önvaló életre kelhet a veszély pillanataiban és nagy szépség közepette is.

Az önmélekezéshez úgy is el lehet jutni, hogy az ember felismeri, mi nem az. Fő jellemvonásokról, testtípusokról és súlypontokról hasonló módon bizonyosodhatsz meg. Ha néhány változót eltávolítasz, kevesebb vizsgálni való marad.

Omar Khajjám mondta: „Egy dolog bizonyos... a többi hazugság”. Az önmélekezés az örök igazság, mely győzelmesen száll szembe az örök hazugsággal.

Ouspensky észrevette, hogy megszoktuk a nemvalóságot. Gurdjieff egyik utolsó munkájának ez a címe: *Az élet csak akkor valóságos, ha 'Én vagyok'*. Számunkra és számára ez azt jelenti, hogy az élet csak akkor valóságos, amikor az ember emlékezik önmagára.

Az önmélekezésnek nincs lendülete, az embernek pillanatról pillanatra kell erőfeszítést tennie. Amikor megjelenik a harmadik állapot, éld át, ahelyett, hogy csupán beszélnél róla – ez az, aki vagy, a lelked, Mendelssohn *Szavak nélküli dala*.

Az utat nem nyithatod meg sem beszéddel, sem evéssel, sem nevetéssel, sem sírással, de megnyithatod, ha emlékezel. Mindig emlékezz magadra egy kicsit.

Az önmélekezés akkor sikeres igazán, amikor mások számára nem látható. Amikor a hamis személyiség megjátssza az önmélekezést, önmagadat kisebbit.

Az emberi természet általában nem látja a nyilvánvalót, ezért az ezoterikus igazságok gyakran tündérmese formájában jelennek meg. Gyakran kezdődnek így: „Egyszer volt, hol nem volt”, jelezve, hogy a történet az időben bontakozik ki, és a királyfival és királylánnyal (a 6-os és a 12-es világ) fejeződnek be, akik „örökkön-örökké boldogan”, tehát az örökkévalóságban halhatatlanságban élnek.

Az ember létezési szintje kör királyának érettségével arányosan gyarapszik. Az önmélekezésnek a kör királyból kell erednie, mivel a tudatosság létrehozását nem bízhatjuk a véletlenre. Annyi segítségre van szükségünk, amennyit csak kaphatunk, akár saját erőfeszítésünk, akár a véletlen törvénye, akár a C-befolyás a forrása.

Dante Alighieri mondja, hogy egy parányi szikra hatalmas lángra lobbanhat. A módszer, amit használunk kell, az önmélekezés. Ám az önmélekezésnél nincs megfoghatatlanabb, és a magunk gyarló módján vissza kell térnünk hozzá, mihelyt csak tudunk. A semleges állapot nem tompa vegetálás, hanem a nem-ragaszkodás állapota, ami elüzi a képzelődést; ez egyfajta önmélekezés. Életünk azon pillanatai, amelyekre élénken emlékszünk, az önmélekezés pillanatai. Ugyanakkor az önmélekezésnek fokozatai vannak; ha idegen országban utazol, fák százaira lehetsz jelen anélkül, hogy legtöbbjükre emlékeznél. Ahol emlékeztet, ahol megosztott figyelem van, ott van a valódi.

Életünket emlékezetünk pillanatai alkotják. Amikor az ember visszatekint az életére, a pillanatok, amelyekre igazán emlékszik, tanúsítják, hogy magasabb központjai jelen voltak. Ouspensky mondta: a többi pillanatról csak tudjuk, hogy megtörténtek.

A negyedik út megbízható alapot ad a fejlődéshez, és többet nem tehet, mert az önmélekezést nem lehet utánozni. Bár a legtöbb művészi alkotás utánczó, nincs utánczott önmélekezés. Csak az teljes önmélekezés, amikor az ember önvalója emlékezik.

Gyermekkorunkból vannak olyan emlékeink, amelyeket nem törölt ki az idő. Miért? Ezek a negyedik dimenzió pillanatai, és nem semmisülnek meg az idő múlásával. Az önmélekezés az egyetlen jelenség, amely időn és halálon felülkerekedik. Nem ragaszkodni hozzá – paradox módon ez az egyik legjobb módszer arra, hogy tovább tartson. Amikor szokatlan, termékeny állapotok merülnek fel, próbálj előcsalni egy munka „én”-t, ami azt mondja: „Hagyd, hogy legyen”. Jobban fogsz emlékezni önmagadra, ha nem akarod, hogy a pillanat más legyen, mint ami.

Az önmélekezés önmaga jutalma. Hátterben zajló, szenzációmentes, halhatatlan folyamat. Minden alkalommal, amikor emlékszel önmagadra, az örökkévalóság felvillanását hozod létre, ami nem vész el, míg a fizikai dolgoknak végül el kell pusztulniuk. Esztelenek vagyunk, amikor a megfoghatót többre becsüljük, a megfoghatatlannál. Az önmélekezésnek szüntelenül újra kell kezdődnie egész életeden át; mindig kéznél van.

Iskolánkban nem meditálunk, viszont próbáljuk irányítani az elmét – nemcsak különleges alkalmakkor, hanem bárhol, minden ébren töltött pillanatban. A legtöbb ember beéri varázslattal, és ennek egyik vonatkozása azt gondolni, hogy az elme ellenőrzése különleges körülményeket feltételez – hetente egyszer, vagy naponta hat órán át. Ez nem elég. Amikor valaki meditál, az elméjét próbálja irányítani. Mikor *nem* kell ezt megpróbálni?

*Lehetséges fejlődni önmélekezés nélkül?*

Nem – elég nehéz fejlődni *vele*.

Pillanatról pillanatra el kell határolódnunk attól, ami nem önmélekezés, az ember így közvetett módon teremti meg az önvalót. Michelangelo a szobrászattal kapcsolatban mondta, hogy azt faragja le, ami felesleges. Ugyanez a helyzet az önmélekezéssel. Az életünk a szobor, amelyről naponta lefaragjuk a haszontalant. Tudnunk kell különbséget tenni alvás és ébredés között. A felébredésre tett erőfeszítés le van írva ezoterikusan a Hófehérke és a hét törpe meséjében. A törpék labirintusra emlékeztető bányában dolgoznak drágakövek után kutatva, amelyek olyanok, mint az önmélekezés pillanatai, mert fénylenek a sötétben. Tedd fel magadnak a kérdést: „Ez önmélekezés?” Ha nem, vedd el.

Ouspensky emlékeztet, hogy az önmélekezés mindig helyes cselekedet. A feladat az, hogy ez a gondolat helyes skálát kapjon. Ez a legnagyobb idea, amit a szisztéma kínál, és független mind az ember testének, mind az iskolának a formájától.

Majd' minden képzelődés negatív, mert elfoglalja az önvaló terét. Nehéz emlékezni, hogy *próbálj* emlékezni magadra. A próbálkozás azonban még mindig nem önmagadra emlékezés, bár áldottabb állapot, mint az alvás. A teljes önmélekezés azt jelenti, hogy a magasabb központok működnek – az önvaló emlékezik, hogy ébren legyen.

Oly sok dolog van, ami nem önméltézés. E szavak: „Légy jelen”, nem az állapot; bár célunk, a felébredés szempontjából szívmengetők. Ha elválasztod azt, ami nem az önvaló, akkor az önvalóért dolgozol. Emlékezz, hogy megvalósítható, és van, akinek sikerült.

Az önméltézés nem érzékelés. William Blake mondta: „A szememen át nézek, és nem velem.”

A tudatosság fokozatai vannak. Amikor valaki megragadja a jelent, a tudatosság isteni. Amikor valaki negatív és lefokozza önmagát, a tudatosság nagyon alacsony. Gúnyolni magadat nem önméltézés, csak az idő pazarlása.

Az sem önméltézés, ha büntudatot érzünk szerencsénk miatt, hogy találkoztunk az iskolával. Ha minden jól megy, az embert nem befolyásolja semmi, ami rajta kívül áll. Furcsa, hogy amit öntanulmányozásnak hívunk, az ténylegesen nem az önvalónak, hanem a gépezet sajátosságainak tanulmányozása. Amit valaki megfigyel, akár pozitív, akár negatív, az nem az önvalója. Ami megfigyel, az az önvalója.

A felébredés érzelmi folyamat, és a súrlódásnak is érzelminek kell lennie. Valóságos szenvedést kell átélni, mivel az állapotok, amelyeket létrehozunk, valóságosak. Nem kellemes megbizonyosodni erről, mégis áldás. A súrlódás mindaddig átoknak tűnhet, amíg nem ismerjük fel a mögötte rejlő nagy eszmét. Mi ez a nagyszerű eszme? A halhatatlanság. Van, ami ehhez fogható?

Tedd fel magadnak a kérdést: „Emlékszem magamra?” Amikor negatív vagy, és azzal próbálsz, hogy megváltoztasd gondolataid vagy a beszélgetés tárgyát, meglátod, hogy a gépezet azonosulni fog, és az új tárggyal kapcsolatban ugyanannyira negatív lesz. Tehát a negativitás forrását kell ellenőrizned, és a tárgy megfigyelésével tanulod meg felismerni a forrást. Próbálkozásokon és tévedéseken keresztül értjük meg az önméltézés.

A felébredés tényleg egészen egyszerű, bár a hamis személyiség szívesen teszi bonyolulttá. Az önméltézés nem szembeütnő: az ember magasabb központjai tudatában vannak önmaguknak és a tárgynak, amit látnak.

Az iskolák hétköznapi lehetőségekkel bíró hétköznapi emberek számára vannak. Épp erről gondolkodtam a vacsora közben – egyszerű emberek, akik feltűnés nélkül lelket alkotnak. Az önméltézés szépsége abból fakad, hogy független a tárgytól, és mindig elérhető.

Az önméltézés igazi jelentése: visszaadni a holtat az életnek.

Nagyon kevésbé lehet bízni az emlékezetben. Azért is nehéz emlékezni a részletekre, mert helyette önmagunkra próbálunk emlékezni.

Külső figyelembevételre van szükség ahhoz, hogy az ember magasabb rendű testet fejlesszen.

Specialitásunk az önméltézés. Más területeken ezért gyakran átlagosak vagyunk.

Sose gondold, hogy egy külső cselekedet vagy eredmény fontosabb, mint emlékezni önmagadra. Soha ne tekintsd jogosnak a negativitás kifejezését. Próbálj önméltékezést vinni kis és nagy célokba egyaránt.

Magunkban hordozzuk a teremtés kezdetét és végét. Amikor valaki a szisztémával találkozik, sok felfedezése között az a legfurcsább, hogy meg kell tanítani, hogy emlékezzen önmagára.

*Mi az eredete a gépezetünkben lévő feszültségnek, és ez hogyan használható önméltézésre?*

Mechanikus korban élünk, ami feszültséget teremt. A felébredéshez az ember gépezetében feszültségnek kell lennie. Az önmélekezés a központok helyes munkáját támogatva csökkenti a feszültséget. Meg lehet próbálni a mozgási központ irányítását az arcizmok ellazításával, mert a szigorúan zárt ajak, ami ritkán figyelhető meg kisgyerekeknél, a feszültség jele.

Az önmélekezésnek – mivel érzelmi tapasztalás – általában az érzelmi központ intellektuális részéből kell erednie. Az ember akkor tudja ellenőrizni az érzelmi központot, ha nem fejez ki negativitást, és végül az esszencia kiszorítja a negatív érzelmeket.

Ne aludd át a hétköznapi csodákat. Szerencsére tudás nélkül is létre lehet hozni létezését. Az önmélekezés természetének megértéséhez szükség van néhány évre. Az ember csak akkor értheti meg teljesen, amikor önvalója emlékszik, hogy jelen legyen. Gépezeteink azt gondolják, hogy a magasabb központok megtapasztalását és a szenvedés átalakítását, amely a magasabb központok fejlesztéséhez szükséges, másvalakinek szánták, pedig ez rátok vár.

A szisztémának egészen egyszerűnek kell lennie, hogy elérjen minket. Az önvaló független a témától. Még a munka „én”-ek sem önmélekezés. Az önmélekezés egyik szépsége, hogy tárgytól függetlenül mindig megjelenhet – ez megosztott figyelem kérdése.

Amikor beszélünk róla, az nem önmélekezés. A szisztéma arra tanít, hogy túllépünk a szavakon.

Annak, hogy tanítványaink 85 %-a az életben dolgozik, nem Apollón, az az egyik oka, hogy minél több ember negatív körülöttünk, annál nagyobb lehetőségünk van a megszabadulásra, mert próbálunk nem azonosulni a negativitással. Amikor valaki valóban dolgozik, a negatív helyzetek olyanok, mint a mentőöv.

*Nem vagyok régóta az iskolában, és nemigen tudok emlékezni magamra.*

Ahogy telik az idő, képes leszel minimumra csökkenteni azt, ami eltérít a jelenléttől, és a lelked erőre kap. Minél többet emlékezel önmagadra, annál inkább képes leszel emlékezni önmagadra. A tanításban eltöltött első év után az ember jobban tudja hasznosítani a második évet, a második után a harmadikat.

Miközben valaki emlékszik önmagára, az idő állni látszik; valójában az ember akkor a leggyorsabb, azáltal hogy egyszerűen van, ahol van.

*Mit kell tennem?*

Amikor eszel, érezd az étel ízét. Amikor hallgatsz, dolgoztasd a füledet, és ne hagyd, hogy csak úgy halljon. Nézz aktív, nem pedig passzív látással. A szíved vezetni fog, tudja, mi helyes.

Célod, az önmélekezés igénye az első erő, a gépezet tehetetlensége a második vagy tagadó erő, és a szenvedés átalakítása a harmadik erő.

Az intellektuális központ intellektuális része, a káró király bátortalan műszer, amit ritkán használunk. Az önmélekezés kreatív folyamat, ahol szükség van a káró királyra. Az intéző, ami az érzelmi központ intellektuális részében van, segítségül hívja a lélek felébresztéséhez.

Végül is közted és az önmélekezés között nem áll semmi, csak te magad.

Az a dolgom, hogy megértessem veletek amit értek, azt, amit a magasabb iskolától kaptam. Ezt újra és újra át kell adnom azért, hogy túllépjek a szavakon, mivel egy állapotot keresünk, nem pedig szavakat. Minél inkább megváltoztatja valaki a létezését, annál inkább arra összpontosít, hogy visszatérjen az önmélekezéshez és a központok ellenőrzéséhez. Az önmélekezésről nem elég beszélni, bár még az is ritka. Meg kell tanulnunk, hogy értékeljük mindenk felett, és

próbáljunk a szavakká válni. A beszéd néha hiábavaló, mert a tudatosság nem funkció. Szükség van szavakra, de nem túl sokra. Kényes egyensúly.

Az önmélekezésnek véget lehet vetni látványosan vagy apró lépésekben; a felesleges beszéd apránként öl. A mi a csend oldalán állunk, ez a valódi munka otthona. Figyelni másokra, amikor beszélnek – egyfajta önmélekezés. Milyen egyszerű gondolat, de ha szokássá válik, megváltoztatja az ember létezésének szintjét. Reméljük, van mit mondaniuk, és nem nyújtanak hosszúra egy rövid történetet.

Nagyon kedvelem Walt Whitman egy sorát az önmélekezésről, bár ő ezt nem nevezte annak: „Íme az elfogadás mély tanítása, sem sóvárgása egynek, sem utálása másnak.” Azaz, csupán fogadd el, amit a pillanat kínál.

Az önmélekezés egyesíti a központok intellektuális részeit. Az önvalót újra összegyűjtjük és egyesítjük, és az egység állapotában vagyunk. Az önmélekezésnek minden egyszerű pillanattal törődnie kell, mert elsősorban ezek alkotják az ember életét. A hamis személyiség nagy eseményekre vár, ám alaposan téved.

Az önmélekezés nagyon letisztult. Amikor az ideák túl bonyolulttá válnak, akkor a hamis személyiség nyomult be a munkába. Az önmélekezés egyéni, és bár az objektív tudás nem személyes, a róla való megbizonyosodás teljesen személyes. Sem az önmélekezés, sem a negatív érzelmek transzformálása nem feltűnő, de ezekkel az erőfeszítésekkel a „legdrágább igazgyöngyöt” teremtjük meg.

Az vagyunk, ami figyel, és nem az, amit megfigyelünk – megnyugtató gondolat. Az önvaló az, ami a gépezetet megfigyeli, és az önvaló az, ami a szenvedést transzformálja. Valami csendesen, szavak nélkül szemlél belülről.

Ami valóban az ember sajátja, az nem használ szavakat, és a homlok mögül figyel. Ez gyermek önvalója, ami a halántéklebenyek között helyezkedik el a tobozmirigyben. Nincs az a tapasztalat, amely felébredéssel összemérhető lenne. A nagy igazság a nagy hazugság közepette.

Van kulcsunk az örökléthez. Bárcsak át tudnám adni, hogy micsoda vicc majd’ minden az önmélekezéshez képest.

*Ámulatba ejt, hogy a rendszer ideái mennyire frissek maradnak.*

Az önmélekezés mindig új. Hálás vagyok, hogy éveken át egyetlen szóról – az önmélekezésről – beszélhetek, ami számunkra élet-halál kérdése. Az önmélekezést fáradhatatlanul kell folytatni egy életen át. A halál felé közeledve ráébredünk, hogy csak önvalónk marad, semmi más.

*A hála az önmélekezés egy formája?*

Nem lehet hálátlan, aki emlékezik önmagára. Idővel hála fogja kísérni az önmélekezést. Walt Whitman írta élete vége felé: „Melyért, ó, Uram, Neked, s utolsó szavam ez legyen, térdre hullva hálálkodom, szegényen, vénen, tehetetlenül.”

A történelem során egy iskola sem hangsúlyozta annyira az önmélekezést, mint a mienk. Megbizonyosodtunk arról, hogy jelentőségét más gondolatok bősége nem csökkentti, és minden más eszme fölé helyezzük. Ötmilliárd ember él a földön, és még csak fel sem merül bennük, hogy emlékezzenek önmagukra vagy lelkükre. Látható, hogy az elmékre micsoda tudatlanság borul.

Gyorsul az iram. Minél többet emlékszik magára az ember, annál inkább képes emlékezni magára, mert ez halmozódó folyamat. Bármikor élhetünk vele, mindenén átvág, a létezés leglényegéig.

Gyönyörű így gondolkodni az önémlékezésről: „Szeresd azt, amihez visszatérsz” – a vezérfonal, amelyhez egész életünkben visszatérünk. Az ember önvalóját kivéve minden elmúlik. Semmi sem önémlékezés, csak az önémlékezés.

George Kates-t, a *The Years That Were Fat* és a *Chinese Household Furniture* szerzőjét élete vége felé, 94 éves korában arról kérdezték, hogy hiányzik-e neki Kína. Azt felelte: „Ne gondolják, hogy visszavágyom Kínába. Az a Kína, amit ismertem, nincs többé. De az a Nyugat, amit ismertem, sincs többé... Nincs sóvárgás vagy honvágy bennem egy eltűnt világ után. Eltűnt mindenki számára. Nosztalgikussá tehetném az életem, de bizalmatlan vagyok ezzel kapcsolatban. Van egy kötelességünk, hogy a jelenben éljünk, és én jó viszonyban akarok élni vele.”

Végül, már senki sem szól, és *vagyunk*. A szeretet átütő erejű, és az önémlékezés hiánya a szeretet hiányáról tanúskodik. Az ember legfőképpen azzal tud segíteni másokon, hogy emlékszik önmagára.



## Megosztott figyelem

A megosztott figyelem *maga* önemlékezés. Az vagy, ami figyel, nem az, amit figyelsz. Amit nézünk, sosem valóságos, de ami rajtunk keresztül megosztott figyelemmel néz, az igen. Amikor megosztjuk a figyelmünket, a teremtés egy másik rendje vagyunk, és magasabb – 6-os, 12-es – világok működnek bennünk. Egy tetemet hurcolunk végig az életünkön, és megosztott figyelmet próbálunk kikényszeríteni belőle.

Téves ügy mellé áll az, aki nem lelke építésével foglalkozik, mert az egyetlen igazi elfoglaltság: jelen lenni. Bármely napon, bármely században, bármelyik országban, a válasz mindig megosztott figyelem. A holnap sem lesz más; a dolgok sosem lesznek jobbak, mint a jelen.

Egy tanítványnak, aki az útra lépett, a körül az erőfeszítés körül forog az élete, hogy a figyelmét megossza.

Az ember élete minden napján megdolgozik az önemlékezés fenntartásáért. A figyelem megosztását ne áldozd fel soha, semmiért, mert minden másodlagos hozzá és a lélek megteremtéséhez képest. Az egész napot megosztott figyelemnek kell kísérnie, függetlenül attól, hogy milyen tennivalók adódnak. Egy tanítvány említette, hogy az elmúlt három hétben alig tudta megosztani a figyelmét. Azt válaszoltam, hogy talán azelőtt sem osztotta meg, és csak most kezd ráébredni a nehézségekre.

Sajnos még akkor is hajlamosak vagyunk képzelődni, amikor a munka ideáiról olvasunk vagy hallunk. Amikor nem osztjuk meg a figyelmünket, a gondolataink sodródnak. Lehet, hogy egy mai eseményről képzelődünk, lehet, hogy egy holnapra várt problémáról. Használunk kell az észrevétlen önkéntes szenvedés eszközét, hogy ne essünk képzelődésbe. Jó, ha a feltűnést kerülve alkalmazod: a testhelyzeted legyen egy kicsit kényelmetlen, csússz a széken egy kissé balra, jobbra vagy előre. Tedd keresztbe a lábad, ha egyébként nem teszed. Az embernek sok kis sokkot kell teremtenie, mert oly sok kis pillanat van az életében.

A figyelem megosztása az élet szintjén túlra repíti az embert. A megosztott figyelemre, mint önmaga jutalmára összpontosítunk – ez valódi specialitásunk, de ez soha nem lesz érthető az emberiség tömegei számára. Az önemlékezés természete szerint nem feltűnő, eredményei viszont mélyrehatóak.

A megosztott figyelem mindenünk, az élet rejtett értelme a Földön. Annyira belemerültünk kis világainkba, hogy a nagyobbakat nem tudjuk érzékelni.

Az ember fejlődésében egy bizonyos ponton túl minden képtelenség a megosztott figyelemhez képest. Vicc, hogy bármi eltéríthet, csakhogy velünk viccel. Rossz vicc, ha a figyelem nagyon elterelődik.

Soha semmiért ne áldozd fel a megosztott figyelmet, mert kívül minden hazugság. A Földön ötmilliárd ember nem próbálja megosztani a figyelmét. Amikor sporteseményeket nézek, ahol 100000 ember boldogan elveszti magát, néha azt gondolom: „Próbáld ezeknek az embereknek az érdeklődését felkelteni a megosztott figyelem iránt.” Azonban megtanultam, hogy az emberek azt kapják, amit akarnak, és azok, akik iskolát akarnak, iskolát kapnak.

Találkoztam ma egy tanítvánnyal, aki egy problémájáról beszélt. Azt mondtam neki, hogy egyetlen problémája van, a figyelem megosztása. Beszélgettem egy másikkal is, akinek valami

aprósággal volt gondja, de a valódi nehézség figyelmének megosztása volt. Minden más abszurd, mert felbomlik az időben. Az a nagy titok, hogy bárhol is vagy, ott önméltóztatásnak is kell lennie.

Nem feltétlenül tanításnak gondolom azt, amit teszek, hanem mintha újra bejárnám már megtett utamat, mert az nagyszerű lépésekből áll, amelyek a csillagokhoz vezetnek.

Mindenünk megvan, amire szükségünk van – önméltóztatás és megosztott figyelem. Mily nagyok és mily szerények! Ha nem válunk egyszerűbbé, és nem engedünk nagyravágásunkból, akkor emelkedésünknek nincs alapja.

Minden pillanat ugyanolyan értékes, mint életünk utolsó napja. Ma talán több megosztott figyelmet tudunk nyerni gépezetünkben, mint hetven évesen.

A halál mindent elsöpör. Megosztott figyelmünk pillanatai ezért oly értékesek – a halál nem érhet hozzájuk. Amikor idősebbé válunk, testünkben hanyatlásnak indulnak a sejtek, amelyek egykor egészségesek és vibrálóak voltak. Szerencsénk van, hogy felfedeztük a megosztott figyelmet, és értékeljük mindenek felett.

A kérdések nem feltétlenül segítenek abban, hogy megoszd a figyelmet. Egyszer egy tanítvány túl sok kérdést tett fel, és azt válaszoltam: „Emlékezz, hogy a válasz egy állapot, és nem egy kérdés.”

Mikrokozmosz – ember – vagyunk, az egyetlen lény a Földön, amely kétszer születhet meg. A hernyó gépiesen pillangóként születik újjá, mi tudatosan születhetünk újjá a megosztott figyelem által.

A megosztott figyelem nem vezet azonnali eredményekhez, és a magasabb központok nem jelenhetnek meg éveken át tartó, állhatatos erőfeszítés nélkül. Felébredni nehéz, de nem lehetetlen. Az ember nem ébredhet fel, ha nem kötelezi el magát teljesen a fejlődés mellett. Becsapja magát, ha azt gondolja, hogy részleges lépések elegendők.

Megosztott figyelem nélkül minden hazugság.

Gondolj az összes megállásra, elakadásra, szünetre az életedben, az összes elpocsékolt időre. Egy tanítvány, aki más központokba utazott, megkérdezte, küldök-e üzenetet. Azt feleltem: „Nincsenek új üzenetek, csak osszátok meg a figyelmeteket!”

Amikor a negatív érzelmek elültével az ember életörömöt figyel meg, megbizonyosodhat arról, hogy a figyelmének megosztására tett ismételt próbálkozások friss energiát hoznak.

Epiktétosz egyenesen kimondta: „Mutasd a varázslatot, ami legyőzi a halált!” Az a varázslat a megosztott figyelem.

A gyermekek esszenciában, de elbűvölt állapotban vannak. Amikor *te* vagy esszenciában, próbáld megosztani a figyelmet. Nézd ezeket a virágokat, és ugyanakkor próbáld meg tudatában lenni annak, hogy *te* nézel. A megosztott figyelem esszenciába helyezi az embert. Krisztus mondta: „Ha olyanok nem leszte, mint a kis gyermekek, semmiképpen nem mentek be a mennyeknek országába.”

Az ember nem képes tenni. Az emberiség hősiességgel küzd, hogy tegyen, de bármit, is tesz, az gépies. Hogyan lenne képes *tenni* megosztott figyelem nélkül? És mivel nincs megosztott figyelmű, hibát hibára halmoz. Minél inkább hiszi azt, hogy képes tenni, annál távolabb kerül az igazságtól.

Azok figyelme, akik az életben jól teljesítenek, koncentrált, de nem megosztott. Amit elszántan keresünk, az a megosztott figyelem, mert amikor valaki megosztja figyelmét, a lelke van jelen. És valódi nyomás alatt minden filozófiai bölcsesség utat enged a vezérlő értelem csendes tűrésének – a léleknek, vagyis magasabb központoknak. Az emberek inkább külső dolgokra törekszenek, mint belsőkre, ez sok előttünk zajló tragédiát megmagyaráz. Elképesztő látni, miféle dolgok ejtik rabul a figyelmünket annak ellenére, hogy a figyelem megosztásához és a lélek megteremtéséhez képest mindennek másodlagosnak kellene lennie. A C-befolyás megosztott figyelmet vár tőlünk, ebben akarunk kiemelkedők lenni – semmi más nem közelíti meg ezt. Túl kell jutnunk a tárgyon a mögötte levő üzenethez. Olyannyira börtönben vagyunk, hogy nem tudjuk: ez börtön, és a falakat csak a megosztott figyelem törheti át.

Pál apostol a megosztott figyelemről beszélt követőinek, mondván: „Ímé titkot mondom néktek. Mindnyájan nem aluszunk el.”

Az emberiség alapjában véve hosszú-hosszú ideje ugyanazon a szinten van, és mindenhol sürgős dolga akad, csak nem a jelenben. A véletlen törvényének hatása alatt kell maradnia, mert nem tud az önemlékezésről és a figyelem megosztásáról, és – főként a negatív érzelmek kifejezésén keresztül – eltékozolja energiáját.

Igazán kiváltságosak vagyunk. Amikor az ember utazik, alig hiszi, hogy akiket lát, mind megosztott figyelem nélkül jönnek-mennek. Pedig így állnak a dolgok. És nem csodálatos, hogy mi meg tudjuk osztani a figyelmünket? Küzdenünk kell az örök életért, vagy örök sötétségbe hullunk.

Az emberiség nem képes felfogni, hogy a Teremtés Sugarának tápláléka. Minél többen vannak a Földön, annál rosszabb, mert ahogy a mennyiség növekszik, a minőség csökken. Az emberiség termőtalaj, amelyből iskolák és tudatos lények növekednek. Furcsa arra gondolni, hogy a Földön legtöbben soha nem találkoztak a ‘megosztott figyelem’ kifejezéssel.

*Miben különbözik az önemlékezés a megosztott figyelemtől?*

Szinonimák, a megosztott figyelem *maga* önemlékezés. Ez az állapot érzelmek széles skáláját tartalmazza. Johann Sebastian Bach alkotott néhány művet, amelyeket mély érzelmek jellemznek, míg a többi pásztordal. Ugyanígy a léleknek is sok árnyalata van.

Az önemlékezés azt jelenti, hogy az ember tudatában van mind önmagának, mind annak, amit szemlél. Ha valaki anélkül néz egy tárgyat, hogy tudatában lenne önmagának, akkor elvarázsolt állapotban van, és ez az egyik utolsó akadály az alvás és a magasabb központok között.

Miközben beszél a szisztémáról, az ember lehet alvó állapotban. Furcsa módja ez az alvásnak, mert közel áll az istenihez. Mindazonáltal, ha a figyelmét nem próbálja megosztani, bármit tesz is, alszik. A megosztott figyelmet érdemes a csapongó elme irányítására használni, amikor valaki más beszél, mert ilyenkor a gépezet hajlik a képzelődésre. Így próbál – tévesen – aktív erővé válni. Epiktétosz mondta, hogy az embernek két fül és egy nyelv adatott, így kétszer annyit kellene hallgatnia, mint amennyit beszél. Továbbá, amikor valaki öt vagy tíz perc múlva sem ért egy gondolatot, hasznos, ha letesz róla, mert a megosztott figyelem terét foglalná csak ezzel. Az ügyek nem annyira nyomasztók, ha az ember képes a figyelmét megosztani, és figyelni, részrehajlás nélkül.

William Blake mondta: „Az egész teremtés szabadulásért sóhajtozik.” A természetben minden létezésre van irányozva, de nem tudják, merre menjenek. A megosztott figyelem titkát felfedezve kibogoztuk a gordiuszi csomót, és energiánkat arra használjuk, hogy asztráltestet hozzunk létre.

Amikor megtalálod a varázslatot, amivel úrrá lehetsz az időn – a megosztott figyelmet – abbahagyod a helyben járást, és kezdesz felülkerekedni az időn, ami nem tudja kitörölni jelenléted pillanatait. Mivel mikrokozmosz ember vagy, egyedül kell eljutnod halálodig.

Nem a szerep vagy, amit játszol, és az iskolában minden lélek egyéni. Lelked túl fogja élni az iskolát, mert megosztott figyelemmel megszabadulhatsz a haláltól.

Amint az ember felébred, két dolog válik nyilvánvalóvá. Először, hogy megosztott figyelem nélkül nincs remény, és másodszor, hogy mily hatalmas a C-befolyás.

Mely időpont nem megfelelő a figyelem megosztására?

## Az önemlékezés eredményei

Amikor megismerkednek a szisztémával, az intellektuális központú emberek gyakran túl sokat beszélnek, az érzelmi központúak néha túlzottan érzelmesek. Bár a felébredéshez érzelminek kell lenni, az önemlékezés nem kívánja meg, hogy a súlypont az érzelmi központ legyen. Amikor az ember az útra lép, esszenciájában kezd élni, és igazán érzelmivé válik. Azok az érzelmek, amelyek nincsenek kapcsolatban az önemlékezéssel, nem valódiak.

Ha mindent uralni akarsz, urald saját magadat.

Az érzelgősség elkerülése nem tesz érzéketlenné, éppen ellenkezőleg, érzékenyebbé tesz letisztultabb állapotok és nemesebb értékek iránt.

Gurdjieff tanácsolta, hogy saját magunknak hozzunk létre sokkokat. Éveken keresztül egy apró sokkot használtam: az ajtót a kilincsnél fogva csuktam be, mert a központok mechanikus részei az ajtó bármely részét használnák. Tulajdonképpen bármibe vihetünk önemlékezést, ha akarjuk.

Emlékeznünk kell arra, hogy ez a szisztéma nem tőlünk származik, hanem *objektív* tudás. A pillanatok, amikor az ember önvalója emlékezik, a munka gyümölcsei, az ember sajátjai. A munka az önemlékezésre tett erőfeszítések által válik az ember sajátjává.

Ha nem képes fejlődni most, amikor a C-befolyás olyan könnyen elérhető, hogyan fog fejlődni később, amikor a körülmények kevésbé lesznek kedvezők?

Ouspensky egyik legjelentősebb megfigyelése önemlékezésre tett erőfeszítéseivel kapcsolatos. Azt mondta: „Az első próbálkozások megmutatták, mennyire nehéz ez. Az önemlékezésre tett kísérletek semmi eredményt sem hoztak, kivéve, hogy megmutatták: gyakorlatilag sosem emlékszünk magunkra.” Ouspensky kivételes ember volt, nagyra tartotta magát, így többet kellett feladnia, mint számos embernek, aki a szisztémával találkozik. Többje volt, mint a legtöbb embernek, de megértette, hogy magasabb központjai nélkül semmije sincs. Bár első erőfeszítései sikertelenek voltak, kitartott, és végül egyesítette magasabb központjait. Beteljesítette szerepét azzal, hogy teljes hetes számú emberré vált. A halál után elhagyta fizikai testét, és folyamatos összeköttetésben maradt az őt túlélő tanítványokkal.

A központok helyes feltöltését önemlékezésre tett erőfeszítéseknek kell kísérni. Szerencsére az önemlékezés önemlékezést hoz létre, éppen úgy, ahogy a kultúra kultúrát. Miután megtanították az önemlékezésre, az ember tovább halad, hogy általa létrehozza önvalóját. Mennyire szegényes, ha valaki másra törekszik. Legtöbben az A-befolyást hajszolják a C-befolyás helyett.

Középpont nélküli embereknek újdonságra van szükségük. Az újdonság időnként megidézi a magasabb központokat, de a négyes számú ember nem építhet erre, ha állandó tudatosságot akar létrehozni. Ki kell egyensúlyoznia ezoterikus és általános tudását, ám kerülje, hogy izgalmas gondolatok félrevezessék. Nem foglalkozunk tantaluszi kínokat okozó filozófiai és teoretikus kérdésekkel. Ezeket a kérdéseket intuitív módon alá kell rendelni a jelenlétért folytatott mindennapos küzdelemnek.

A tudatosságnak fokozatai vannak. Az egyik pillanatban ember megbizonyosodik arról, hogy a gépezet nem valóságos, ám öt perc múlva egy újabb hamis állapot keríti hatalmába a gépezetet, ami azt fogja hinni, hogy *ő* valódi. Ahogy múlnak a hetek és hónapok, az ember növeli létezését, és mélyebben megérti, hogy a gépezet igazából lényeg nélküli. Az ilyen megfigyelésekből

elegendő bátorságot gyűjt ahhoz, hogy ellenőrizni tudja gépezetét, hiszen egy illúzióval száll szembe.

Amikor az önvaló emlékszik, megszabadít a véletlen törvényétől. Ha az ember tudatában van annak, hogy éppen a véletlen törvénye hat rá, akkor eldöntheti: ellenáll-e vagy támogatja. De csak akkor lehet rajta úrrá, ha emlékszik önmagára.

Bár mindannyian ugyanazt a szisztémát tanulmányozzuk, erőfeszítéseink meglehetősen személyesek. A látási és a hallási gyakorlatot részben azért végezzük, mert megszakítják azt az állapotot, amikor az ember túlzottan elmerül vágyaiban, mert gépezet önmagába feledkezett. Ehelyett az ember gyönyörködhet a csodálatos természetben. A létezést gazdagítja például, ha valaki örömet lel a fáknban, és oly sok gyönyörű fa van a világon. Értékelni a természetet és valójában a Teremtés teljes Sugarát – a galaxisokat, a csillagokat és a bolygókat – ez ki-ki impresszió oktávjának létfontosságú vonatkozása. Walt Whitman írta: „Elegendőnek hittem a planétát valamíg milliárdnyi más planéta nem szökkent körém nesztelenül.”

Gyakran kell emlékeztetni bennünket, hogy a gépezet – gépezet. Miközben tanulmányozzuk a szisztémát, megváltoztathatjuk létezésünk szintjét, és a létezés minden egyes változásával valami állandót nyerünk.

Miközben beszélünk, próbálunk önmagunkra is emlékezni. Van egy pont az ember fejlődésében, ahol akadályá válhat, ha az önmélekezésről beszél, de ez nem jelenti azt, hogy feladja a munka második és harmadik vonalát.

Amennyiben emlékezik önmagára, megfigyelheti és elkerülheti mások hibáit; ahogy ismerheti a megfázást, anélkül, hogy beteg lenne. Galilei azt mondta, legjobb tanítója mások hibáinak megfigyelése volt. Micsoda áttörés, amikor fülünk hallani és szemünk látni kezd.

Apollói földünket nehéz megművelni, ami bizonyos fokig szerencse. Építi férfiak és nők jellemét, ha dolgoznak, mert az eredmények nem jönnek könnyen. Rodney Collin mondta, hogy az önmélekezés pontosan azért nehéz, mert kulcs egy új világhoz. Ha az eredmények könnyen jönnének, nem lennének értékesek.

Ha az embernek az önmélekezés a célja, az az első erő; a képzelődés a tagadó vagy második erő; a magasabb erők által létrehozott súrlódás a harmadik erő, amely segíti az első erőt. Amikor két erő kerül szembe gépiességével, az ember elérheti célját; ha valaki ezt érti, akkor érti, hogy a felébredéshez sürgősen szüksége van külső segítségre. Így már tudja, miért imádkozzon. Omar Khajjám mondta: „A Sötét Angyal majd ha megkínál, fogadd el tőle bátran a kehelyt.”

Érdekes, mennyire szokásunkká vált, hogy átítassuk magunkat kultúrával: a hangverseny, ez a szoba, a zene, a benyomások – mind magasabb hidrogének. Ebből próbálunk létrehozni önmélekezést. A zenehallgatás általában sokkal szebb élmény, mint az elme tevékenységére, a sok „én”-re figyelni.

Csodálatos, amikor áttörsz az önmélekezéshez, még ha csak néhány másodpercre is. Ez megmutatja, hogy nélküle minden hamis, még ha igaznak tűnik is. Hihetetlen, ugye? Ez olyan, mint Aliz Csodaországban a „tükrön át” utazva.

A piramisokra gondoltam. Még ezek is múltóban vannak – a környezetszennyezés lassan elpusztítja őket. Az önmélekezés azonban állandó, elpusztíthatatlan.

Emlékezz, az önmélekezés mindig helyes cselekedet, és ezt a gondolatot ápolni kell. A szisztéma sok látszólag ellentmondó ideát mutat be, és megosztott figyelem nélkül a tudás könnyen félreérthető.

Áldás és sokk egyszerre öregedni és fiatalá válni. Az önmélekezés a fiatalság örök forrása, amit Ponce de Léon kívül keresett. Mi önmagunkban keressük és találjuk meg. Az ember találkozik egy iskolával, és teste ugyan öregszik, de esszenciája feléled, növekedésnek indul, és az ember megfiatalodik. Az idősebb tanítványok öregen is fiatalnak néznek ki, mert elérték fiatalságuk örök forrását – az önmélekezést.

Ouspensky jól mondott sok dolgot, amelyek kizárólag iskolában hallhatók. Azt mondta: „Mindig és mindenhol emlékezz magadra.” Tehát emlékezz magadra a leghétköznapibb körülmények között is. Azt is mondta, hogy az önmélekezés meghatározott kémiai változásokat hoz létre, amelyek előre jelzik az esszencia felemelkedését, és ezen túl a 6-os és 12-es világokét, Jancsiét és Juliskáét.

Az ember látja, hogy csak akkor tud újra meg újra ellenállni a központok helytelen működésének, ha folyamatosan ébren van. Bizonyos megnyilvánulásokat még nem képes szabályozni, mert ahhoz több erőre volna szüksége. Ha nem emlékszik önmagára, hogyan tudná ellenőrizni központjait?

*Sokkolt, amikor rájöttem, hogy egész nap egyetlen „én”-em sem volt az önmélekezésre.*

Idővel meg fogod fordítani ezt, és gyakrabban emlékezel majd, mint felejtesz. Lehet, hogy ehhez életek sorozatára lesz szükség, de győzni fogsz. A C-befolyás segít bennünket, és az a célja, hogy halhatatlanná tegyen; nincs alávetve a véletlen törvényének. Amikor az ember ezt megérti, érti, hogy nem engedheti veszélybe kerülni célját, a felébredést.

## A gépezet

Az önemlékezés nyűg a gépezetnek, ami mechanikus akar maradni, és múlatni akarja az időt. Saját vágyait szeretné valóra váltani, és nem akarja, hogy ebben megzavarja az önemlékezés. Ouspensky figyelmeztetett, hogy az önemlékezés szemben áll a hamis személyiséggel. Gyakori, hogy mielőtt valaki az útra lép, a hamis személyiség egy utolsó nagy rohamra indul, olyankor az ember nem tud tájékozódni, és bekerítve érzi magát. Ha minden jól megy, a hamis személyiség összeomlik, és előbukkan az esszencia. Ez fájdalmas folyamat, de sokan így lépnek az útra.

A gépezet nem képes emlékezni önmagára, mivel az önemlékezés nem mechanikus. A teremtés teljes sugara, a földi szerves élet, és saját testünk is szemben áll az önemlékezéssel. A gépezet ravaszul meg akarja győzni az embert, hogy emlékszik magára, míg közben az alsóbb központok továbbra is alantas célokat hajszolnak. Számolni kell ezzel a csalással, mert a felébredés matematikai. Az önemlékezésen kívül nincs más lehetőség, hogy megmeneküljünk a haláltól.

Gépezetünkön belül ellentmondások vannak, mert nem vagyunk *egy*. Négy agyunk van: az intellektuális, az érzelmi, a mozgási és az ösztönös agy. A kérdés ennél összetettebb, mert mindegyik agy négy részből áll: intellektuálisból, érzelmiből, mozgásból és ösztönösből. A magasabb központok egységesek, vagyis ők az *egység állapota*. Ha az ember megbizonyosodik arról, hogy négy agya van, akkor megértheti, hogy ezek között ellentéteknek kell lenni, amelyeket feloldhat az önemlékezés.

Megtanuljuk hasznosítani a negatív „én”-eket úgy, hogy transzformáljuk őket. Gurdjieff mondta, hogy mi mindenből hasznot húzunk. „Oszd meg a figyelmedet!”, „Légy jelen!” – ezek kitűnő munka „én”-ek. A negatív „én”-ek akkor hasznosak, ha nem azonosulunk velük, és felhasználjuk őket, hogy jelen legyünk.

A négy alsóbb központ versenyez a térért. Olyan ez, mintha egy darabka földön elültetnénk négyféle fenyőt. Versenyeznének, hogy birtokba vegyék ezt a kis területet. Így van ez a négy alsóbb központ esetén is. Illuzórikus életük minden pillanatban kockán forog.

A gépezet leggyengébb elméje az intellektuális központ, és nehéz táplálni a vágyat, hogy képezzük magunkat. Néhányan elvesztik az önemlékezést, mert zokon veszik, hogy meg kell tölteniük központjaikat, és képezniük kell esszenciájukat. I. Erzsébet kijelentette: „Amire vágytok, túl nagy fontosságú ahhoz, hogy ily széljárta elmék gyülekezetének ki legyen nyilatkoztatva.”

A gépezet kiegyensúlyozásához a központokat irányítani kell, amihez viszont önemlékezésre van szükség. A központok kiegyensúlyozását a józan ész diktálja, ami a négy központ közös belátását jelenti. A józan ész legmagasabb formája az egymással összhangban működő királyok megértése (a központok intellektuális részei).

Napunk nagy része abból áll, hogy a gépezet könnyelműen feléli az energiát. Ahelyett, hogy elménket önemlékezésre használnánk, a lusta gépezet az éppen hangadó központból származó témák sokaságával foglalja a teret.

Naivitás azt gondolni, hogy az önvaló könnyen elérhető. Ezért kinek-kinek magának kell megértenie, hogy milyen nehéz a központok intellektuális részeit működtetni. Nem árt, ha az ember ügyel a kőr dámára, ami lényünknek nem alapvető része. Központjaink érzelmi és



mechanikus részei szemben állnak az önemlékezéssel, ugyanis ahhoz, hogy a magasabb központok felemelkedjenek, befolyásukat minimumra kell csökkenteni. Sok belső ellenségünk van, és szabadulási lehetőségeink egy tudatos iskola külső segítségével nélkül korlátozottak. Krisztus mondta: „az embernek ellensége lesz az ő háznépe.”

*Hogyan lehet megkülönböztetni a kőr dáma érzelmeit a királyétól?*

Az érzelmek tárgya megmutatja, hogy az érzelmi központ mely része a hangadó. A gépezet különböző részeit más-más téma érdekli. Ha valaki azért boldogtalan, mert nem képes emlékezni önmagára, akkor ezt a fájdalmat a kőr királynak tulajdoníthatjuk. Ha egy kapcsolat miatt boldogtalan, akkor azonosulás kerítette hatalmába a kőr dámát.

*Feladja-e valaha is a gépezet azt az elképzelést, hogy lemarad valamiről?*

Emlékeznünk kell, hogy minden „én” az önemlékezést szorítja ki. A gépezet mindig meg akarja hiusítani az önemlékezést, mivel ő maga nem képes rá. Nem tud jelen lenni, és így gyakran ő érzi, hogy lemarad valamiről, amikor *te* vagy jelen.

*Hogyan fogadjuk a rémületet, amit az idéz elő, hogy világosabban látjuk helyzetünket?*

Szerencsére ezek az állapotok néhány perc múlva elmúlnak. Amikor az ember megretten attól, amit saját mechanikusságáról megfigyel, akkor a kőr dáma van felül. A gépezet túlzott félelmet vet be, így próbálva lehetetlenné tenni a munkát – és ez szintén nem önemlékezés. Azonnal helyrehozhatod, ha emlékezel önmagadra.

A mohóság kielégíthetetlen, és az érzelmi központ érzelmi részének kellemetlen megnyilvánulása. A kőr dáma pusztán a kívánság kedvéért kíván – ezzel teret foglal. Ha az ember eleget tesz kívánságának, pillanatokon belül valami másra fog vágyni. A kőr dámából hiányzik a viszonylagosság, és azonnali kielégülést keres.

A kőr dáma nem haszontalan, viszont nem is az önvaló. Ha az esszencia állapotában megosztott figyelem kíséri, akkor elragadó.

*Hogyan lehet a szexuális energiát a valósághoz hűen fényképezni?*

A szexuális központ a gépezet energiaraktára. A teremtés más rendjéhez tartozik, mint a négy alsóbb központ. A szexuális központ az a mechanizmus, amely az anyagok finomítását szolgálja, beleértve az ember által elfogyasztott táplálékot, a belélegzett levegőt és a befogadott benyomásokat. Mechanikusan a négy alsóbb központot szolgálja ki, magasabb, láthatatlan rendeltetése mégis az, hogy önemlékezésre hasznosítsák. A szexuális központ a hidrogéneket finomabb energiává alakítja át, és az átalakítás termékei az önemlékezés következtében belépnek a tobozmirigybe, amelyet Descartes a „lélek trónusának” nevezett. A központok helytelen működése visszaélés a szexuális energiával. Nehéz a szexuális központot fényképezni, mert igen nagy sebességgel működik, de érzékelhető, többek közt a tevékenységek megnövekedett szenvedélyességében. Például, amikor valaki túl gyorsan mozog, vagy fel van villanyozva, akkor szexuális energia lépett be egy vagy több központba. Ez általában akkor fordul elő, ha valaki túl sokat pihen, és nem tesz elég erőfeszítést a nap folyamán. Megszabadulhat a túlzott szexuális energiától, ha tovább marad ébren. Ha azt tervezi, hogy éjfélkor fekszik le, fenn maradhat hajnali egyig. A szexuális energiát az ember fordíthatja a négy alsóbb központ, a magasabb központok, vagy mindkettő javára. Mi elsősorban a magasabb központok javára próbáljuk fordítani, és felhasználásának az a legmagasabb szintje, amikor a negatív érzelmeket transzformáljuk asztráltestté. Az emberek többsége nemzésre használja, ami a szexuális, és a többi központ

hihetetlenül erőteljes megnyilvánulása. A nemzés bizonyos értelemben fenséges, fenséges addig a pontig, amin az isteni felé az emberiség túlnyomó része nem, vagy alig hajlandó túllépni. A szexualitás, miként a vallás is, alvásban tartja az embert. Megvan a maga helye; egy emelkedő lélek lehet jól akár vele, akár nélküle. A bölcs elsősorban asztráltestének megalkotására használja.

Ha az ember uralja a képzelődést és a negatív érzelmek kifejezését, transzmutálja a szexuális energiát, mivel önlelékezés nélkül nem lehet ellenállni a gépiesség e makacs formáinak.

Bizonyos szinten a szexuális központ arra szolgál, hogy fenntartsa a fajokat; magasabb szinten az a szerepe, hogy a tobozmirigyét, a lélek székhelyét a szexuális energia transzmutálásával lánggra lobbantsa. A természet elképesztő mennyiségű szexuális energiával adományozta meg az embert, és hasonló elgondolásnak lehetünk tanúi a természetben, amikor egyetlen fáról rengeteg mag hullik le, mindegyikből fa válhatna, mégis csak kevés lesz azzá. Általában csak a magasabb központokból lehet fényképezni a szexuális központot, és még akkor sem könnyű, annyira megfoghatatlan.

Minden megnyilvánulásunk a szexuális központ energiájától függ. A magasabb központok, az esszencia és a személyiség igénylik a szexuális központ energiáját, csakúgy, mint a negatív érzelmek, a képzelődés és az azonosulás. Így az életünk küzdelem azért, hogy a szexuális központ energiáját magasabb központjaink felé irányítsuk. Ez az energia használható fizikai egyesülésre, transzmutációra, vagy mindkettőre.

Minél többet beszél valaki, annál kevesebb lehetősége marad megvalósítani azt, amiről beszél, mert a beszédnek az a tendenciája, hogy helyettesítse a valóságot. Cselekedetekkel éppúgy taníthatunk, mint szavakkal. Hálások lehetnek, hogy szavaink létezésévé változnak.

*Mit gondolsz, van egyfajta intelligencia a gépezet mögött?*

Hihetetlenül intelligens gépezet áll rendelkezésünkre, amit ritkán tekintenek annak, ami: gépezetnek. Mindegyik központ saját intelligenciával bír. Az ember többnyire jó, de van sötét oldala, különösen az ösztönös központ intellektuális részében, a treff királyban. Együgyűnek tette magát, hogy becsapjon, és ne higgyük rávasszak. Nem szabad alábecsülnünk – az alacsonyabb megpróbálja bekebelezni a magasabbat. Nem számít, milyen keményen próbálkozik a gépezet, képtelen az önlelékezésre, és mindig meg fogja próbálni, hogy megszakítsa jelenlétünket, még akkor is, ha ezzel semmit sem nyer. Ismételteti magát, hogy alvásba ringasson, és sosem szabad azt gondolnunk, hogy az összes trükkjét felfedte. Amikor más beszél, a gépezet azzal nyer teret, hogy türelmetlenkedik, vagy „én”-eket termel, hogy rögtön elmondja, vagy befejezi a mondatot mások helyett.

Bizonyos mértékig meg tudjuk nyugtatni magunkban a vadállatot, ha megetetjük. Ugyanakkor uralnunk, vagyis korlátoznunk is kell az ösztönös központot. Egyetlen része sem érdekelt a felébredésben. A magasabb központok létrehozásának eszköze a kőr király, az ösztönös központ pedig arra való, hogy védelmezze a szervezetet földi élete során.

Az ösztönös központ szükségtelen beszéddel próbálja uralni környezetét, mert ez a megnyilvánulás elfoglalja a teret.

Sose becsüld alá az ösztönös központot – mindig kész, hogy aláássa az önlelékezést. Megkísérli lerombolni a reményt. Az embernek, mielőtt irányítani tudná, ki kell ismernie, és ez hosszú tanulási folyamat. Kevesen jutnak el az ösztönös központ irányításáig, mert elrejtőzik és nehéz fényképezni. Ouspensky azt állította, hogy csak akkor fényképezhető, amikor az ember tudatos,

vagy közelít a tudatossághoz. Megnyilvánulásai ellenőrzésének feltétele, hogy a véletlen törvényét uralma alá hajtva az ember képes legyen *tenni*.

Az alkalmi étkezéseket nem számítva hozzávetőleg 86000-szer eszünk az élet során, ezért evés közben is módot kell találnunk az önemlékezésre. Van rá idő, amikor az ételre várunk, de bele is lehet feledkezni az ösztönös központba. Az étkezés gyakran pozitív energiát hoz a gépezetbe, de ha túlzásba viszik, belső figyelembevétel könnyen kiszoríthatja az önemlékezést. Az iskolában az étkezést a felébredés érdekében használjuk. Jelen lenni az ételre – ritka példája annak, hogy az ösztönös központ az önemlékezést támogatja.

Az ösztönös központ tudatosságot színlel, és azt gondolja, hogy ez lehet a harmadik állapot. Azt várni tőle, hogy harmadik állapotot éljen át, olyan mintha egy tehéntől várnánk, hogy repüljön. A harmadik állapot tapasztalatai az asztráltesthez vagy lélekhez tartoznak. Amikor viszont, valaki figyelmet visz az étkezésbe, az ösztönös központ az önemlékezés létrehozásának eszközévé válik.

Az ösztönös központ szeret a sírokra szobrokat állítani, ami az állandóság illúzióját kelti. Ám még a kő is enged az időnek. Az önemlékezés viszont nem – ez az egyetlen, ami megghiúsíthatja a halált. A felébredés szubjektív módszerei az ösztönös központban gyökereznek, és valójában ennek a központnak a megnyilvánulásai.

Az érzelmi központ intellektuális részében van egy mechanizmus, amely képes megtanulni a szépség értékelését, anélkül hogy azonosulna vele. Szerencsés, hogy minket megérint a szépség, ám nem az érzelmek ellenőrzésének rovására.

A Bibliában található: „Mert most tükör által homályosan látunk.” Ezoterikusan ez azt jelenti, hogy a világot testtípusunkon, gravitációs központunkon, alkímiánkon és fő jellemvonásunkon keresztül érzékeljük, és talán a kultúra, amelyben felnőttünk, nyomja rá bélyegét a látásmódunkra. Objektíven látni nem könnyű, de lehetséges. Objektív megfigyelésekhez objektív tudásra van szükség, ami a tudatosság állapotához tartozik. Hosszú folyamat, mire az ember képes lesz objektíven látni saját állapotát; így az iskolák jó házigazdák, és nem tartalmatlan emberek számára vannak.

Másoktól való félelmében az ember a fő jellemvonását erősíti, és lökhárítóként hatalmaskodó, hiú vagy kapzsi módon viselkedik. A hiúság mindenkiben erős. A gépezet mechanikusan aktív erővé szeretne válni az adott helyzetben, ezért hiú módon elfoglalja a teret. Minél tudatosabb valaki, annál kevésbé foglalja a teret.

A fő jellemvonás azt óhajtja leginkább, hogy megnyilvánulásait kedvezően ítéljék meg, mert illuzórikus léte veszélyben foroghat.

*Hogyan figyelhetjük meg a fő jellemvonást?*

Csak akkor figyelheted meg, ha emlékszel önmagadra. A fő jellemvonás megpróbál lehúzni másokat, főleg, amikor önmagukon dolgoznak. Amikor nem emlékszünk magunkra, akkor nem akarja, hogy körülöttünk mások emlékezzenek. Például egy hiú ember túlzásba viszi a beszédet, hogy a figyelmet magára összpontosítsa. Nem jelent előnyt vagy hátrányt, hogy valakinek a hiúság vagy valami más a fő jellemvonása. A fő jellemvonást arra szánták, hogy önemlékezéssel valami istenivé: önmagaddá alakítsd át. Ha azt gondolod, hogy a te fő jellemvonásod a legrosszabb, az a hiúság jele. Az is valószínűleg hiúság, ha azt gondolod, hogy nincs fő jellemvonásod, vagy pedig nem találod.

Nem haladunk töretlenül a fő jellemvonással szemben. Vannak szünetek és visszaesések a fejlődés közben, és a fő jellemvonás sok éven át vámot szed létezésüktől. Ha a gépiesség valamely területén ellenállást akarunk kifejtetni, akkor figyelembe kell vennünk, hogy ehhez időre van szükség.

A fő jellemvonás azt a teret foglalja el, ami az önmélekezést illeti meg. Amikor valaki gyengíteni tudja a fő jellemvonást, bármelyik is az, az esszencia megjelenik.

Ugye csodálatos, amikor nem kívánczunk máshová? A gépezet nem képes jelen lenni, de mi itt vagyunk, megállapodva a jelenben. Amikor jelen vagyunk, bármiről beszélhetünk, mert a szavak mögött az önmélekezést próbáljuk mozgásba hozni. Nem használjuk azt a szót, hogy „én”, mert a gépezet kedvenc témája önmaga.

Nagyon erős vonásunk az utánzás. Nehéz nem utánozni az emberek milliárdjait, és az ellenkező irányba haladni, hogy felébredjünk. Az utánzás olykor értelmetlen, de amikor alszunk, és nem ismerjük fel, akkor értelmes. Mondjunk „nem”-et az utánzásra!

Folyamatosan kényszeríteni kell magunkat a jelenlétre, mert a gépezet csakis aludni akar. Tudomásul kell vennünk típusunkat, súlypontunkat, jellemvonásunkat, alkímiánkat, és azzal dolgozni, ami jön. Az önmélekezés egészen más, mint a gépiességnek ezek a vonatkozásai.

Amit már tudunk, az veszélyezteti a gépezetet, ami válaszul még elszántabban védelmezi illúzióit.

A gépezet beszél és mozog, de önmélekezés nélkül csak egy mozgó illúzió.

Ezek a gépezetek magasabb erők találmányai, arra szánták őket, hogy emlékezzenek önmagukra, és lelket alkossanak. Amink van, az tényleg gépezet, viszont van lelke vagy vezérlő értelme.

Ha az ember nem tudja a gépezetét irányítani, akkor *ő maga* gép.

## Hamis személyiség és esszencia

Mindenkinek ugyanaz a problémája, és mindenkinek ugyanarra van szüksége. Az a problémánk, hogy gépezetben vagyunk, és szükségünk van arra, hogy emlékezzünk magunkra.

A hamis személyiség szembeszegül az ellenőrzéssel és a korlátozásokkal. A felébredéshez sok képzelt tagadó erőn kell átvergődnöd, meg kell küzdened a pillanatról pillanatra jelentkező gyengeségekkel. Csak annyira lehetsz hatékony, amennyire erőfeszítéseid hatékonyak.

A hamis személyiség nem hiszi, hogy egyszerű helyzetek elég jelentősek az önméltósághoz. Az embernek élete minden eseményébe, még a közönségesnek tűnőbe is, önméltósítást kell vinnie. És valóban, a nap sok közönséges eseményének megvan a maga szeretetreméltó bája.

Ouspensky mondta, hogy a hamis személyiség vonzó és szórakoztató, és gyengeségeit nemes elnevezésekkel leplezi. Nagy célt tűz ki, aki mellőzni szeretné a szórakoztató beszélgetést, de az embernek mindent el kell vetnie, ami elfoglalja az önméltósítás helyét. A hamis személyiség azt gondolja, hogy a tudatossá váláshoz templomban vagy csendes visszavonultságban kell lenni. Az önméltósítást a körülményektől függetlenül gyakorolni kell, mert nélküle az ember nem létezik.

Dávidnak (6-os világ, magasabb intellektuális központ) el kell pusztítania Góliátot: a hamis személyiséget.

A hamis személyiség szemben áll az önméltósítással, mert látszólagos élete forog kockán. Eleped az újdonságért. Egyre újabb dolgok után veti magát, ahelyett hogy beérné az önméltósítás egyszerűségével. Az önméltósítás mindig megszakítja a hamis személyiség működését. Ne végy tudomást azokról az „én”-ekről, amelyek nem akarnak dolgozni.

A találkozók közti időszak teszteli létezésünket. Amikor a mindennapi életben tanítványokkal vagy együtt, ne támogasd a hamis személyiséget magadban és másokban azzal, hogy más személlyé válsz. Az életben pedig emlékezz az őszinteség szándékos mellőzésére, és játszd el a hamis személyiséget.

A hamis személyiséget befolyásolják mások „én”-jei, mert a feminin dominancia hatása alatt áll, és azt akarja, hogy szeressék. Végül az ember külsőleg fogja figyelembe venni mások szükségleteit, anélkül hogy törődne elvárásaik teljesítésével.

A hamis személyiség a magasabb központok elől próbálja elfoglalni a jelent. Azt kellene legjobban értékelnünk, amit a hamis személyiség legkevésbé értékel: az önméltósítást. A hamis személyiség jellemző állapota, hogy elégedetlen az önméltósítással. A szisztéma egészen egyszerű, csak a hamis személyiség próbálja ellehetetleníteni azzal, hogy bonyolultnak mutatja. A kozmológia ellenére a lényeg: lenni ott, ahol vagy.

A hamis személyiség gyakran becsapja a tanítványokat amikor – akár ezoterikus témákról is – kérdéseket tesznek fel. Hangsúlyoztam, hogy a válasz egy állapot, nem kérdés. Ne hagyd, hogy a hamis személyiség kíváncsisága az orrodnál fogva vezessen. Ez is megghiúsíthatja az önméltósítást. A szisztémába foglalt tudás ragyogó, de be is csaphat, ha nagyon belefeledkezel.

A hamis személyiségnek fogalma sincs az egységről, tolvajok közt nincs becsület. „Én”-jei támadást indítanak, de amikor az ember már az útra lépett, nem tudják fenntartani az igazi személyiség ellenében.

Sokkal egyszerűbb türelmetlenkedni, mint önmagunkra emlékezni, és átalakítani a negatív érzelmeket. Ez igazi csalás, lökhárító. Micsoda képtelenség, hogy negatívvá válunk valakivel szemben, utána pedig magunkat szidjuk érte. Ez az idő pazarlása, és majd' minden, amink van, az idő. Nehéz visszatartani a tanítványokat attól, hogy felnagyítsanak kis problémákat, mert a hamis személyiség szempontjából az ember annál fontosabb, minél nagyobb a probléma.

Kezdetben a felébredés természetesen romboló, mert a hamis személyiséget háttérbe kell szorítani azért, hogy létrejöjjön az alap az igaz személyiség számára. Ouspensky mondta, hogy a szisztéma nem népszerű, mert azt kéri az embertől, hogy hagyjon fel gépies hozzáállásaival, hiedelmeivel és megnyilvánulásaival. Hozzátette, hogy ennek ellenére nincs vesztenivalója. A rombolás folyamata egészséges, ha építkezés követi. Az esszencia kedves, és nem szeretné, hogy a felébredés szigorú folyamat legyen, pedig az, akár a tagadás, akár a szeretet útját járja az ember.

A hamis személyiség másoktól átvett, tudatosság nélküli cselekedetéből áll, de az esszencia valóban belső, az ember sajátja. Kifejletlen állapotában erősen korlátozott, mert nem tudja megosztani a figyelmét. Az igaz személyiségnek az a feladata, hogy fejlessze az esszenciát.

A valódi részünk erős. A másik, a hamis személyiség, persze egyáltalán nem létező, csupa hazugság, csupa utánzás, kölcsönzött dolgok, és azzal tesz bonyolulttá mindent, hogy azt képzelettel minden cselekedete eredeti és belőle fakad.

Fontos hogy ne azonosulj, és ne indítsd el a negativitás láncolatát, amikor nehéz perceket szerez az, amit mechanikusságotról megfigyeltél. Térj vissza céloddhoz, az önméltóhoz.

A hamis személyiség önmagát nem látja hamisnak, úgy érzi, minden helyzetre tudja a helyes választ.

Változatos álarcokat öltve elfoglalja az igazi személyiség és az önméltó helyét. Megkönnyebbülés elkezdeni az igazi személyiség építését. Az ember láthatja, hogy hamis személyisége megtörtént vele, de önméltóval hozzászól, hogy központjait hasznos dolgokkal töltsd meg, és megformálja önmagát.

A negyedik úton szükség van az őszinteség szándékos mellőzésére, ami azt a célt szolgálja, hogy az ember legkisebbre csökkentse az élet-emberek felől érkező negativitást. Így is nehéz szerepet kell eljátszania, amikor az esszenciájában van, a másik pedig a hamis személyiségében. A sikerhez emlékeznie kellene önmagára. Bármely helyzet a javára válhat, mint alkalom az önméltóra.

A magasabb központok és az esszencia megjelenése a felhalmozott erőfeszítések eredménye. Az esszencia az erőfeszítések hiánya miatt marad távol. Sok lehetőséget szalasztunk el, mert a hamis személyiség túl szentnek és sérthetetlennek tekinti a súrlódások azon területeit, amelyeket a magasabb erők választanak. Ha nem ott kapna súrlódást, ahol azonosulás van, akkor az ember gépezet maradna.

Vizsgáld meg, mi foglalja el az önméltó helyét és vívd meg a belső polgárháborút.

Az önméltó nem függ testtípustól, súlyponttól, alkímiától, vagy fő jellemvonástól, mert a tudatosság nem funkció. Amikor a magasabb központok megjelennek, a hamis személyiség kétségbe vonja őket, hiszen megszületésük a létét fenyegeti. Az ember önvalója új lény – egy új ember.

Másokat bírálunk, mert csalódunk magunkban. A hamis személyiség egyik szánalmas vonása, hogy – önmaga leértékelésén túl – másokat is megpróbál leértékelni. Törvény, hogy az alacsonyabb megpróbálja elpusztítani a magasabbat.

A nevetésben sok a hamis személyiség és az infra-szex, ezért gyakran visszataszító. Néha nevetünk, amikor belépünk egy szobába, vagy amikor kijövünk, mert ez a lökhárító segíti a gépezetet, hogy megszilárdítsa helyzetét a környezetében.

Nyomás alatt gépezetünk gyakran olyankor is mosolyog, amikor nincs oka rá. Ez az álérzelem lökhárító, és a hamis személyiségből ered. A mosoly és a nevetés gyakran a hamis személyiség megnyilvánulásai, de ez nem jelenti azt, hogy mindig szemben állnak a fejlődéssel, hiszen az esszencia vidám.

Csillagok tengerében élünk. Az emberek a Földön túlrá, a Tejútra tekintenek, és megfélemlenek arról, hogy egy kis bolygón állnak. Ez a galaktika, ahol vagyunk, a mindenség jelentéktelen része. Néha feltesszük a naív kérdést: „Vajon befolyásolnak bennünket ezek a roppant égitestek?” Lehet, hogy a hamis személyiség nem hagyja, hogy az égboltra tekintsünk, mert az felfedné az emberi létezés parányi skáláját.

A hamis személyiség legnagyobb gyengesége az egység hiánya. Nincs önemlékezése.

Néhány tanítvány időt veszít, ugyanis nem változik a megértése egy eszméről, mert olyanokkal barátkozik, akik hamis személyiségét erősítik.

A jelenen kívül az embernek semmije sincs. A zűrzavar a hamis személyiség táptalaja. Általában nincs tűz; lehet, hogy tüzet kiáltanak, de nincs tűz. Fordíts háttal a sokféle csalónak!

A kettősséget nyilvánvalóan gépezetünkbe tervezték. Két szemünk, fülünk, karunk, kezünk, lábszárunk, lábunk és orrlyukunk van. Ha valaki tanulmányozza az arcvonásokat, két különböző embert láthat egy gépezetben, mert a test bal oldala, az esszencia, más lény, mint a jobb. A jobb szem a személyiségé, a bal szem az, ahol az esszencia lakik.

Az esszencia naiv és kedvességet vár az élettől. Amikor valaki negativitásba ütközik, esszenciáját gyorsan be kellene takarnia az igazi személyiséggel. Az ember oly mértékben emlékezhet arra, hogy mások gépezetek, amilyen mértékben felismeri, hogy önemlékezés nélkül ő maga is gépies.

Az önemlékezés eredményeként átjár bennünket az esszencia. Az ember a 48-as világból a 24-es felé halad, végül belép a 12-es és a 6-os világba. Az esszencia csendes, félnk, szelíd és gyengéd, míg a hamis személyiség szembeötlő és harsány.

Az esszencia egyik korlátja, hogy elbűvöli az, amit megfigyel, de a figyelem megosztásának gyakorlásával magasabb központokká transzformálható.

Az esszenciának megvannak a korlátai. A mars típus számára a negatív érzelmek kifejezése esszenciában rejlő gyengeség, ahogy a szaturnusz típus számára az uralkodás. A jellemvonás képtelen arra, hogy önmagát korlátnak tekintse, így a gépezet számára ártalmatlannak tűnik. Ez a hozzáállás szubjektív gondolkodás eredménye. Így hát a mars típusnak meg kell tanulnia, hogy taszítsák a negatív érzelmek.

Kezdetben az ember súlypontja az egyik fő tagadó erő. Később, amikor tanulmányozza a szisztémát, és megpróbál a szavakká válni, súlypontját – annak korlátait átalakítva, és pozitív vonásait fejlesztve – a felébredés érdekében kezdi használni. A munkának érzelmivé kell válnia,

és mindenki, aki az útra lép, érzelmivé válik, mert behatol az esszenciába – ez nem függ a súlypontjától.

Az esszencia az, ami kiszorítja a negatív érzelmeket, és ő a híd a magasabb központokhoz.

Mindegyik típus vonzó, amikor esszenciában van.

Ha az esszencia tudatában van mind önmagának, mind pedig a tárgynak, amit lát, akkor a magasabb központok működnek. Ha ezt az energiát egyfajta szigorúság kíséri, akkor valószínűleg ösztönös központ színleli a magasabb központokat.

Az esszenciának önmagában nincs értéke, csak ha megosztott figyelem kíséri. Alapvetően a Földet díszíti, és bizonyos értelemben a teremtés sugara használja.

Rilke mondta: „A bölcsességet sose képzeld többnek a gyermeki megértésnél.” Hacsak nem olyan, mint az esszencia állapotában lévő gyermek, az ember nem fogja megtapasztalni önmagát.

*Miért akarunk egy meglévő tehetségre összpontosítani a tudatosság helyett?*

Mi mindent érhetnél el, ha ugyanezt az erőfeszítést tudatosság megszerzésére fordítanád! De az önméltósággal párhuzamosan valóban fejleszteni szeretnénk az esszenciában rejlő képességeinket.

Az esszencia nagyon egyszerű, nagyon egyszerűek vagyunk. Tragikus, hogy „én”-jeivel az ember saját maga útjába áll.

Gépezeted hajlamainak ellenállva felbukkan igaz valód.

Sokan egész életüket jellemvonásaik erősítésével töltik az esszencia erősítése helyett.

A magasabb központok megtapasztalásához szükségünk van az esszenciára. Éveket, valójában éveket vesz igénybe az esszencia átalakítása magasabb központokká.



## A lökhárítók és a sok „én”

Majd' minden lökhárító az önmélekezéssel szemben. Sokkal könnyebb képzelődni, azonosulni, negatívnak lenni, mint emlékezni önmagunkra. Ezek mind kényelmes pótszerek. Azért nagyon nehéz emlékezni önmagunkra, mert az nem gépies. *Minden* tévút, ha az ember nem emlékszik önmagára.

Lökhárítót használunk, amikor egy eseményt vagy egy másik személyt teszünk felelőssé negativitásunkért; amíg másokat hibáztatunk, nem jutunk a dolgok mélyére. Mások hibáztatásával lökhárítjuk azt, hogy nem vagyunk képesek emlékezni önmagunkra. Még magunkat se hibáztassuk. Az sem önmélekezés.

Amikor nincs önmélekezés, a lökhárítók rendszerint aktívak. Működhetünk viszont nélkülük – az önmélekezésnek nincs szüksége rájuk. A lökhárítás nem állandó állapot. Lehet, hogy a gépezet néhány percig lökhárítót használ, majd pedig egy magasabb állapot következhet, megosztott figyelemmel. A lökhárítók és az illúziók lebontásával erősítjük felébredés iránti vágyunkat, ám ez időt igényel. Ahogy múlnak az évek, egyre mélyebben értjük, hogy önmélekezés nélkül minden meddő.

A sok „én” lökhárítja az önmélekezés egyszerűségét. Az intellektuális központ számtalan kérdést tesz fel, eltérítve az embert az önmélekezéstől. Próbáljuk észrevenni, hogy legtöbbjük lökhárító. Annak a kérdésnek, hogy miért történnek sokkok, megvan a maga helye, de a kérdés maga jelentéktelen, ha összehasonlítjuk a sokkok önmélekezéssé alakításával és a jelen megragadásával.

A felesleges szenvedés lökhárítja azt, hogy az ember nem képes emlékezni önmagára. Az elégedetlenség szintén lökhárító az önmélekezéssel szemben, de hát mi nem az? Mi, akik használjuk ezt a szisztémát, önmélekezéssel helyettesítjük a lökhárítókat.

*Hogyan kerülhetjük el a versengést a munkában?*

Úgy, hogy felismerjük: a versengés lökhárító az önmélekezéssel szemben, és hogy nem egymással futunk versenyt; azért vagyunk itt, hogy egymást segítsük a munka második vonala által. Azok az „én”-ek, amelyek túl sokat foglalkoznak azzal, hogy az ember milyen ütemben halad az iskolában, a hiúság kifejeződései.

Az önsajnálát lökhárító az önmélekezéssel szemben; bármely negatív érzelmek lökhárító vele szemben. Sokkal könnyebb negatívnak lenni, mint jelen lenni. Miért nem helyettesítjük az önmagunk lebecsülését önmélekezéssel? Nehéz megszabadulni a lökhárítóktól, mert az embernek önmélekezéssel kell őket helyettesítenie, és nincs, ami ennél valószínűbb vagy kielégítőbb lenne.

*Milyen érzés látni, hogy tanítványaid azonosulnak az iskola formájával?*

Ez lökhárító a jelenléttel szemben, de majdnem minden az. A C-befolyás megteszi a megfelelő lépéseket az azonosulás csökkentésére.

Az önmélekezést különböző lényegtelen jelenségek helyettesítik, mint negatív érzelmek, képzelődés, azonosulás és mások. Ha nem az önmélekezés, akkor a képzelődés és a negatív érzelmek kifejezése használja el a szexuális energiát. Az önmélekezés legerősebb akadályai a képzelődés és a negatív érzelmek kifejezése. Ha valaki képes szabályozni ezt a két negatív erőt,

akkor az esszencia ki fogja szorítani őket. A hamis személyiséggel ellentétben az esszencia az ember sajátja, és nem valaminek az utánczata. Minél inkább eltávolodik az ember a jelentől, annál inkább a hamis személyiségben van.

Küzdenünk kellene azért, hogy az önmélekezés ne tűnjön el kicsinyes hétköznapi érzelmeink mögött. Például, nem volna szabad hagynunk, hogy befolyásolja érzelmi életünket, amikor elvesztünk egy tollat. Az csak egy toll, és van bennünk valami, ami halhatatlanná válhat, ha nem azonosulunk kis és nagy eseményekkel.

A türelmetlenség, akár a többi negatív érzélem, kiszorítja az önmélekezést. Végül felfogjuk, a negatív érzelmek lökhárítók, és miattuk nem látjuk, hogy nem tudunk emlékezni önmagunkra. Mennyi negatív érzélem van, amiben az ember elmerülhet; mindegyikük el próbálja foglalni az önvalót megillető teret. A tündérmesében Hóféhérkét (magasabb érzelmi központ vagy 12-es világ) figyelmeztették, hogy ne bízzon a boszorkában, aki változatos álruhákat ölt majd. A kór dáma ugyanígy csábítja az embert, változatos témákat kínál az azonosulásra.

Az embernek másokat és önmagát is tanulmányoznia kell, hogy megértse, miként nyilvánulnak meg olyan jellemvonások, mint a hanyagság, a hiúság vagy a félelem. Ugyanakkor azt is érteni kell, hogy ezeket nem lehet megfigyelni önmélekezés nélkül. Amikor valaki a saját munkáját értékeli, kerülnie kell a csalódottság negatív érzelmét. Meg kell értenie, hogy amikor emlékezik önmagára, valami valóságos és örök dolgot nyer, függetlenül attól, milyen kicsinek is tűnik ez a nyereség.

*Mostanában volt egy nagy földrengés. Lesz-e rövidesen még nagyobb?*

Lehet, hogy özönvízszerű katasztrófa közeleg, ami talán a hidrogénháború előjátéka. Ha Kalifornia elsüllyed, Apollo közelében nem lesz nagyobb lakott település, így üres lesz a partvidék. Platón mondta: „A háború állandó állapot az emberiség számára.” Az emberiség mindig háborútól és felkelésektől fog szenvedni; szerencsénk van, hogy nem kell földrengésre várnunk ahhoz, hogy megosszuk a figyelmünket. Bizonyos nézőpontból mindegy, mi történik – földrengések, háború vagy bármi más. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy hanyagul gazdálkodjunk az idővel. Annyit tehetünk mindannyian, hogy emlékezünk magunkra egy esemény előtt, alatt és után. Nem várhatunk arra, hogy a jóslatok vagy próféciák igaznak vagy tévesnek bizonyuljanak, mert akkor csak két vagy három alkalommal fogunk emlékezni önmagunkra az életben. A sokkok: anyag a fejlődéshez, és elengedhetetlen, hogy föléjük emelkedjünk. A tagadó erő mindig lehetőség, akár kicsi, akár nagy.

A magasabb erők úgy intézik, hogy ne következzenek be bizonyos események, amikre számítunk, így megtanulhatjuk, hogy ne bízzunk megtörténtükre számító „én”-jeinkben. A hazugságokat fokozatosan eltávolítva a magasabb erők lassan az élő jelenbe szorítják az embert.

A fizikai test halála része a játszmának, de halhatatlanná válhatunk. Túlélni saját „én”-jeinket, és behatolni a jelenbe: ez a végső harcmező.

Sok nagyszerű mondás származik Ouspenskytól. Ezek egyike az, hogy a tudatosság nem az ész tevékenysége. Hála Istennek, magasabb központjaink nem azonosak a sok „én” egyikével sem.

Pinocchio valóságos kisfiúvá vált – 6-os világ – és végül is uralkodott a róka és a macska fölött (ösztönös-mozgási és érzelmi központ).

Nem egy esemény, egy személy és nem az élet időtartama az akadály, hanem sok „én”.

Gondolj arra a nagy zűrzavarra, ami bennünk van minden nap. Gondolkodásunk véletlenszerű, asszociatíván mozog egyik területről a másikra, és ezt nevezzük „ember”-nek. Nagyvonalú elnevezés egy isteni színjáték számára.

Van elég baj a sok „én”-nel, ugye? Felbukkannak hivatlanul. Meg kell próbálni, hogy az ember ne tévessze össze őket önmagával, mert azok nem ő maga. Érdekes nem, hogy oly sok különböző jellem lehet valaki lényében? A központok különböző részei felszínre kerülnek, és működésük „én”-eket teremt. Olyan az ember gondolkodása, mint az időjárás – kiszámíthatatlan. A sok „én” teljesen el van foglalva magával, és mindegyik ugyanazt a szócsövet használja. Különös, ahogy a sok „én” keresztültáncol az elménken, és kiválasztjuk azt, amit hangosan kimondunk. Ne gyötörd magad miattuk, fordulj inkább az önméltóság felé.

Minden nap küzdünk, hogy a jelent visszaszerezzük a képzelődéstől. A sok „én” nem egységes, az intéző viszont ismeri ezt a fogalmat. Fejlődünk tehát, amikor felfordulás van, és akkor is, amikor nincs. Mindannyiunknak sok „én”-je van az intellektuális központban, amelyek hívogatnak, hogy hagyjuk el a jelent. Hanyatt-homlok térj vissza a jelenbe, amíg csak élsz.

A sok „én” körbe-körbe vezeti az embert. Nehéz elszakadni tőlük, valahogy mégis tartani kell a három lépés távolságot tevékeny és tétlen időkben. Ki kell várni, míg az ember talál egy olyan „én”-t, amely elfogadható a munkában. Kevés a hasznos gondolat, harminc-negyven felesleges is felbukkanhat, míg egy érdemes megjelenik.

Az ember egy pillanatra sem engedheti el magát, mert a jellemvonások vagy a sok „én” az önméltóság helyére lépnek. Elképesztő, mi minden kering az elménkben. Az embernek ki kell fejlesztenie az intézőjében egy „én”-t, ami figyelmezteti, óvakodjon attól, hogy „én”-jei szórakoztassák. Néhány „én” ártalmatlan, de még ezekért is az önméltóság feladásával fizetünk. A hamis személyiség intelligens, és bizonyos ravasz „én”-ek olyasmit hajszolnak, ami ártalmatlan vagy elbűvölő dolognak tűnik – így próbálják meggyőztetni a munkát.

Minél inkább felébred valaki, annál bizarrabb „én”-eket kap a C-befolyástól; ezek felrázzák a vezérlő értelmet, és magasabb központokat teremtenek. Mindannyian átesünk olyan időszakokon, amikor szélsőségesen működünk, és ilyenkor az a munkánk, hogy emlékezzünk önmagunkra és tartsunk ki. Eljön az a pont, amikor kimerítettük az érzelmi központ választékát. Az érzelmi központ megpróbálja lerombolni az önméltóságot, amikor csak teheti, még a legkellemesebb körülmények között is. Ha reggel van, a délutánra akar gondolni.

A sok „én” lényegtelen. Mintha hangyák mászkálnának az agyunkban. Azonosulni velük még rosszabb. Lehetnek alattomosak is, így néha egy „én”-ben sem szabad megbízni. Ilyenkor egyszerűen csak légy jelen. Minden olyan „én”, amely nincs kapcsolatban az önméltósággal, idegen. Az ólmot változtatjuk arannyá, amikor a sok „én”-t önméltósággá alakítjuk. William Blake mondta: „A sas sosem vesztegette annyira idejét, mint mikor leereszkedett, hogy a varjútól tanuljon.”

Az ember csak akkor tudja megváltoztatni létezési szintjét, ha meglévő képességeit meghaladóan dolgozik. Epiktétoszról szólva ilyenkor „az Olymposzt próbálják bevenni”. A gépezetnek rengeteg megnyilvánulása van, amelyek az önméltóság helyét foglalják el. De ezek csak szavak, és ezt kinek-kinek magának kell megértenie. Meg kell tanulnod, hogy ne szedjen rá a gépezet, és hogy ne ülj fel munkádat romboló módszereinek. Mindegyikünk gépezete hajlamos, hogy valamiképpen meggyőztessen az önméltóságot, mert nem képes jelen lenni.

Meg kell tanulnunk, hogy beérjük a jelennel. Marcus Aurelius mondta: „S valahányszor vezérlő értelmed zúgolódik amiatt, ami történik, tulajdonképpen elhagyja a számára kijelölt helyet.”

Régóta dolgozom a szisztémával és a C-befolyással, és megtanultam, bármit mondjanak is az „én”-ek, ne higgyek nekik, csak hagyjam, hogy menjenek. Az ember mindig új „én”-eket keres, ami aláássa a munkáját; ezért nem válhat gondatlanná. A felismerés, hogy a gépezet nem valóságos, az önemlékezéshez fog hajtani.

Néhány tanítvány már tizenöt éve tanult Ouspenskynél, amikor Rodney Collin találkozott vele. Mégis megelőzte őket, és teljesen tudatossá vált sorsának köszönhetően, és őszinte vágya miatt, hogy a felébredést vegye üzöbe, és ne mellékvágányokon időzzön. Az önemlékezés semmit sem ígér a gépezetnek. Nagyszerű gondolkozásmódra vall, amikor a gépezet által felkínált milliárd eltérés helyett inkább a megosztott figyelemre törekszünk. A jelenléthez képest minden száználmas alternatíva.

## Képzlődés és azonosulás

Érdemes végiggondolni, hogy ma mi akadályozta az önemlékezést. Meg lehet figyelni, hogy sok helyzet nem volt méltó azokhoz az állapotokhoz – bánathoz vagy örömhöz – amit okozott, mert skálája jelentéktelen. Amíg az ember várakozik, hogy felszolgálják az ételt, a bosszúság negatív érzelmét kellene féken tartania. És amikor az étel megérkezik, akkor az öröm pozitív érzelmét kellene uralnia. Mindkettő egyformán gépies, csak egy korlátozott szinten léteznek.

Mióta csak a szisztémával dolgozom, az az egyik legfurcsább megfigyelésem, hogy az embert meg kell tanítani arra, hogy emlékezzen önmagára – egy ilyen magától értetődő dologra. Az érthető, ha valaki megféledekzik egy kabátról vagy esernyőről, de megféledekzeni önvalójáról – megbocsáthatatlan. William Shakespeare mondta: „Az ember: ember; még a legkülönb is hibázik olykor.” Még Krisztus is megféledekezett önmagáról olykor. Amikor aludni tért a csónakban és a vizek felkavarodtak, felébredt, hogy lecsendesítse a vihart. Ezoterikusan: a csónak volt az Iskola, és a vizek az igazság; az igazság volt eltorzítva.

Amikor az ember nem emlékszik önmagára, akkor a véletlen törvénye uralkodik rajta. Hányszor emlékszik önmagára a nap során? Olyan ez, mintha kormánylapát nélküli csónakban ülnénk; az önemlékezés a kormánylapát, ami irányban tart. Negatívvá válni azért, mert a véletlen törvénye kormányoz, ugyanolyan gépies, mint a véletlen törvénye maga. Légy résen, amikor oldalsó oktávok csalogatnak, amelyek eltérítenek az önemlékezés főoktávjától.

Az „én” szó ritkán fordul elő kiadványainkban. Ennek az a rejtett célja, hogy ne bíztassa az embereket arra, hogy túl komolyan vegyék magukat, és túl sokat gondoljanak magukra. A magasabb központok egyszerűen képtelenek áttörni a saját vágyak túlzott dődelgetésén. Ez elzárja az embert a magasabb központoktól, és ez a büntetése. Emlékezz, hogy a negatív állapotok nem tartanak sokáig, és helyüket két-három nap múlva emelkedettebbek veszik át.

A véletleneket általában nevetés követi, ez lökhárító, és mélyíti az azonosulást. Önemlékezés és nevetés ritkán jelennek meg együtt. A nevetés gyakran az infra-szexszel kapcsolatos, jóllehet, megvan a saját szerepe. Segít enyhíteni a feszültséget, a gépezet részben így engedi ki a fölös energiát.

Azonosulni azzal, hogy valaki nem tud emlékezni önmagára: negatív érzélem, amit nehéz leküzdeni. Ám a jó intéző nem hagyja, hogy egy ilyen trükkös negativitás megzavarja a felébredésért tett további erőfeszítéseket.

Amikor az ember kezd felébredni, természetesen felmerül a kérdés, miként válhat érzelmibbé anélkül, hogy azonosulásba esne, mert amikor azonosulunk, akkor elveszítjük identitásunkat. Az önemlékezést becsülve érzelmibbé válunk, így erősítjük éretlen érzélemi központunkat, ahelyett, hogy azonosulnánk az első utunkba eső dologgal. Az is segíti az érzélemiség kibontakozását, ha uralkodunk azokon a mesterséges érzelmeken, amelyek nem tudatos cselekvés miatt jelentkeznek.

Az azonosulás létét mindenütt elfogadják, mert lökhárítóként eltakarja azt, hogy az ember nem képes emlékezni önmagára. Gépezete egyenlő intenzitással azonosul kis és nagy dolgokkal, mert igen elszánt, hogy az önemlékezést meghiusítsa.

Megdöböntő, amikor az ember felébred, és felfedezi, hogy valami jelentéktelen dologgal azonosult. Az azonosulás elsöpri a munkát. Nehéz küzdeni ellene, de a harcot éppen ez teszi értékessé.

A képzelődés az ember természetes állapota. A negatív érzelmeket könnyebb szabályozni, mint a képzelődést. Meg kell érteni, hogy problémák *májá*, vagyis illúziók. Az ember olyan, viszonylag jelentéktelen jelenségekkel azonosul, mint gyermekei, férje vagy felesége, otthona. Amikor felébred, látja, hogy élete e vonatkozásait tiszteletben kell tartania, és mégsem valóságosak. Bár segíthetik fejlődését, akadályozhatják is, ha azonosul velük.

Alapvető kérdés, hogy ne azonosuljunk a problémákkal. Végül az azonosulást igazi önazonosság váltja fel. Az azonosulásért feladjuk legnagyobb kincsünket, az önméltóságot.

Egy tanítvány azt fejtegette ma, hogy a munkám elviselhetetlen. Azt mondtam: „Nem, én élvezem tanári munkámat. Csak akkor válik elviselhetetlenné, ha azonosulok vele.” Résen kell lennünk amennyire csak lehet, és igyekeznünk kell, hogy ne azonosuljunk, amit csak önméltósággal lehet megvalósítani. Gyakran kérdezem magamtól: „Fel akarsz áldozni az önméltóságért az aktuális azonosulásért?”

Az azonosulás – tárgytól függetlenül – negatív érzelmek, és meggyűlölet az önméltóságot. Az azonosulás tárgya nem lényeges: nullaszer nulla, még mindig nulla.

Próbálj nem azonosulni, amikor hazugságon kapod gépezetet, mert ez a megnyilvánulás minden gépezetre jellemző. A hazugság mind a négy központot áthatja, mert mindegyiknek saját hazugságkészlete van. Ha az ember abba akarja hagyni a hazudozást, akkor meg kell céloznia a központok ellenőrzését. Ehhez viszont vissza kell térnie az önméltósághoz, mert alvásban semmit sem lehet tenni. Amikor az ember alszik, nem számít, hogy gépezete mit tesz. Testünket alvásra, nem pedig felébredésre tervezték, így kénytelenek vagyunk a természet ellenében haladni.

Az azonosulás alázatosság képében is megjelenhet; amit az ember alázatosságnak könyvel el, az gyakran azonosulás saját képzeletbeli képével.

Ha nem vagy elég körültekintő, életed legnagyobb részét azonosulásban fogod tölteni. Fel kell ismernünk, hogy mi is az azonosulás, és aztán hátrálni. Egyáltalán semmi sincs benne. Némely dolog, amit komolyan veszünk, egy lyukas garast sem ér.

Az emberek az önazonosság szimbólumait akarják, mert magát az önazonosságot nem birtokolják.

A régi köteleket nem lehet elvágni fájdalom nélkül, de az ember fejlődése bármikor megállhat – az valóban halál.

Ma egy kis azonosuláson dolgoztam, és felismertem, hogy az azonosulás elveszi az időt, pedig az idő minden, amink van.

A tudatosságnak fokozatai vannak, és az azonosulás tényleg őrült állapot. Nagyon apró dolgok ragadnak el minket. Amikor nem azonosulunk, látjuk mi az azonosulás: elvesztegetett idő. Néha a C-befolyás visszaállít egy oktávot, emlékeztetve arra, hogy miért vagyunk itt: hogy ne azonosuljunk.

Annak, aki azonosulva van, leginkább úgy lehet segíteni, hogy te nem azonosulsz. Amikor ketten azonosulnak, tovább csökken esélyük az önméltóságra. Amikor a másik igazi bánatot él át, a

legjobb nem azonosulni. Bizonyos azonosulások akkor is kivételes lehetőséget nyújtanak a fejlődésre, ha nehezen kezelhetők. Meg kellene fékezni a negatív érzelmeket, függetlenül attól, hogy mennyire tűnnek indokoltak. Sose felejtsetek, hogy létezik egy magasabb jog – az, hogy az ember saját önvalója legyen.

Az embernek azért vannak nehézségei másokkal, mert nehézségei vannak önmagával.

*Hogyan fejleszthetjük az akaratot anélkül, hogy azonosulnánk erőfeszítéseinkkel?*

Az azonosulás tárgyától függetlenül negatív érzelem. Bizonyos képességekhez nem lehet hozzájutni, ha túl buzgón keresik. Így nem férhet önvalójához az, aki önmagával van elfoglalva. Táplálja érzelmiségét, amikor munkája valóságos eredményeivel szembesül, mert mihelyt túllép az azonosuláson, megjelenik igazi énje. A szisztéma számos ideáját csak akkor lehet megérteni, amikor az embernek már tényleges tapasztalata van magasabb központjairól.

Nem lehet fejlődni a legmélyebb azonosulásokkal való szembesülés nélkül.

*Mi a legnagyobb tagadó erő az önemlékezéssel szemben?*

A képzelődés, ami az ember természetes állapota. Könnyen elfelejti, hogy a képzeletbeli események sosem történtek meg. Ez olyan állapot, ami ellen egész életünkben küzdenünk kell.

A képzelődés éppoly ártalmas, mint a negatív érzelmek kifejezése, és bár a gépezet nyugodtabbnak tűnik képzelődés közben, az ember még sincs ébren. Újra meg újra meg kell próbálnunk áttörni a képzelődés felhőin. Omar Khajjám írta „Volt egy Kapu, de kulcsa elveszett; volt egy Fátyol, nem tépte szét kezéd.” A fátyol a képzelődés, a kulcs az önemlékezés. Önemlékezéssel fellebbenthetjük a fátylat. A képzelődés az utolsó akadályok egyike az ember és a magasabb központok között.

A képzelődés elhasználja az energiát és behatol minden helyzetbe, ezért a valóság tűnhet idegennek. Amikor megadod magad a képzelődésnek, valami nagyszerű tűnik el egy apróság mögött. Az önemlékezés mindig hozzáférhető, és átjárhatja napod bármely pillanatát. Bármikor elkezdődhet, és bármilyen negatív érzelmet megszakíthat. A képzelődés a fő jellemvonásnál is erősebben uralkodik – ez legnagyobb ellenségünk.

Érdekes itt ülni ebben a szobában ma este, és arra gondolni, hogy harminc év múlva is itt ülünk majd. Az igyekezet ugyanaz lesz – jelen lenni, ízlelni a bort, hallgatni a zenét. A képzelődés átok lesz életünk hátralevő részében. A negatív képzelődés néhány formája nem annyira támadó, mint a többi, ezeket a hamis személyiség akár tetszetősnek is találja majd. Akkor kezdünk csak igazán elhatárolódni a képzelődéstől, amikor őszintén megértjük, hogy az nem önemlékezés. Az önemlékezés minden másodperce áttör a képzelődésen és behatol az örökkévalóságba.

Megmutatkozik, mennyire kétségbeejtő az állapotunk, amikor egy önemlékezéstről szóló beszélgetés közben az ember azon kapja magát, hogy képzelődik. Képes emlékezni önmagára, de ehhez vágyania kell a felébredésre.

*Hogyan dolgozhatunk a szexuális képzelődéssel?*

A képzelődés minden megnyilvánulása ugyanazon a síkon zajlik, a témától függetlenül. A képzelődés más formáival éppúgy meg kell küzdeni, mint a szexuálissal. Ha ez hosszú időn át gondot okoz, akkor érdemes fontolóra venni a házasságot.

A hamis személyiség nem szeretné, hogy képzelődésének hamis életét megszakítsa az önemlékezés valósága.

Erős bennünk a formális gondolkodás. Amikor valóban a harmadik állapotban vagyunk, a gépezet szavakat keres majd, hogy leírja az állapotot. Amikor a magasabb központok jelentkeznek, óvnunk kell őket, mert a gépezet közbe akar lépni. Kitartóan próbálkozik, hogy az önvalót alvásba taszítsa. Bizonyos fejlettségi szinten hasznos „én” a magasabb tapasztalatok védelmére: „Ne bízz az „én”-ekben – légy jelen most!”

William Shakespeare mondta: „Hisz naphosszat unottan nézem a dolgokat.” Gyakran nem vagyunk jelen környezetünk egyszerű belső szépségére, mert figyelmünkért a képzelődés a jellel versenyez. A jelen elvezet bennünket mindenhova – a képzelődés sehova sem. A képzelődés a magasabb központokat illető energiát használja. Feltartóztatásának sok gyakorlati módja van, de ez nem csökkenti a felébredés misztikus vonatkozásait. Minél gyakorlatiasabb egy iskola, annál misztikusabb. Az embernek emlékeznie kell önmagára, hogy megszakítsa a képzelődést.

Milyen gyönyörű, amikor önmélekezés izzik a képzelődés sötétjében. A képzelődés, akár az éjszaka, és az önmélekezés a nappal.

Milyen különös, hogy tanítani kell bennünket, hogy a jelenben éljünk? Amikor az ember arra riad, hogy a gépezet beszél, megrémül, mert felismeri, hogy gépezete alvásban is kielégítően működik.

*Miként tanulhatja meg valaki, hogy együtt érzőbb legyen más tanítványokkal?*

Emlékezz, hogy a C-befolyás segít mindenkit, aki az útra lépett, és mi külső figyelembevétellel segítünk mind magunknak, mind a C-befolyásnak. Figyelembe vesszük egymást, és ez lehetővé teszi, hogy az esszencia élményében osztozzunk. A hibákat egymásnak is és magunknak is meg kell bocsátanunk. Azért vagyunk itt, mert nem vagyunk tökéletesek. Ha az iskolában valaki nem őszinte a többiekkel, akkor nem emlékszik magára, és kárt okoz magának is, másoknak is. Az önmélekezést sokszor kell újra kezdeni minden nap. Az ember elveszíti a fonalat, megtalálja, újra elveszíti és újra meg kell találnia. Felébred, törli a fejét, vajon mit is mondott vagy tett, mert alvásban egyszerűen nem tudhatja.

Amikor össze vagy zavarodva, próbáld a józan eszedet használni: hallgass zenét, olvass egy könyvet, haladj tovább egy soron levő feladattal. Beépíthetsz néhány nagyszerű alapvet az életedbe, amelyek biztosítják fejlődésedet. Ilyenek: emlékezni önmagadra, ellenállni a negatív érzelmek kifejezésének és elkerülni az azonosulást. A zűrzavarért gyakran az azonosulás a felelős. Ha nem kapcsolod hozzájuk magadat, megtanulod kikerülni az azonosulásokat.

Rémes ez a csata, amit a képzelődés és a képzelt tagadó erő ellen vívunk – már-már nevetséges. Képzelt szenvedést nem lehet átalakítani; az ember csak képzelt eredményeket kap. A valódi szenvedést lehet, ami halhatatlan asztrálestet teremt.



## Súrlódás

Minden találkozónkon visszatérünk az önmélekezésre, és arra, hogy mi akadályozza. Két jól ismert ellenfele a képzelődés és az azonosulás. Egy életen át kísértik az embert, és elfoglalják azt a teret, ami az önvalót illeti meg. Bár az azonosulás tárgya változik, a gépezet kitartóan azzal érvel, hogy ha bizonyos problémák megoldódnának, akkor a súrlódás megszűnne. Ám a súrlódás átalakítása nélkül nincs fejlődés.

Az a jó a súrlódásban, hogy elmúlik, és mi győzünk. Goethe mondta: „Folytasd, mert folytatnod kell.” Az ember gépezetében feszültségnek kell lennie, hogy felébredjen, de a legtöbben alszanak, és nem termelnek elég feszültséget az átalakításhoz, így a felébredéshez sem.

Amikor a súrlódás heves, és nehéz uralni a belső viharokat, a józan ész kell használni. Ouspensky mondta, hogy bizonyos esetekben, amikor az ember nem tud emlékezni önmagára, csak annyit tehet, hogy megpróbálja. Amikor a súrlódás rendkívülivé válik, lehet, hogy összeroskadunk vagy közömbössé válunk. Ouspensky mondta: „Ha megszűnik a súrlódás, megszűnik az önmélekezés”. Igazi nyomás alatt minden filozófiai bölcsesség utat enged a vezérlő értelem csendes türésének.

Amikor a súrlódás nagyon erős, talán elfelejtjük: ez színjáték; amikor csillapul, felismerjük, hogy a sokkot az azonosulás leleplezésére és a magasabb központok fejlesztésére szánták. A szenvedéstől nem lehet megmenekülni sem az iskolával, sem anélkül. Ha valaki bátor, több segítségért imádkozik. A szívünk nagy szenvedést is el tud viselni.

Az ember néha nem tudja kimozdítani magát a negativitásból. Az irányítás azonban a megfigyeléssel kezdődik. Rodney Collin javasolta, hogy amikor valaki azonosulva van, és nagy nyomás alatt áll, próbáljon emlékezni arra, hogy létezik egy magasabb lehetőség – az önmélekezés. Amikor a négyes számú ember átalakítja a szenvedést, akkor egy nem kiteljesedett ötös számú ember munkáját végzi.

A C befolyás egyik módszere az, hogy súrlódást vagy megpróbáltatásokat hoz az életünkbe, arra szánva, hogy átalakítsuk. Szörnyű súrlódást osztanak ránk, hogy önmélekezéssel asztráltestté alakítsuk.

*Hogyan vonzzuk magunkhoz az éberebb léthez szükséges súrlódást?*

Kezdj használni nem feltűnő önkéntes szenvedést. A mesterséges nyomás segít emlékezni önmagadra. Derítsd fel, hogyan tehetnél több erőfeszítést; ne vesztegesd el az időt.

Az embernek addig van szüksége sokkokra, amíg végül már nem érintik. Szerencsés, hogy kis vagy nagy sokkok formájában súrlódást kap. Ha a C-befolyás akkor teremt sokkot, amikor valaki a jelenben próbál lenni, az harmadik erővé válik, és az embert a tudatosság harmadik állapotába röpíti. A C-befolyás számos sokkot teremt, hogy az embert ne hagyja egyensúlyba kerülni. Szerencsére a kis sokkokat ugyanúgy fel tudjuk használni a fejlődésre, mint a nagyokat. Az is szükséges, hogy kezdeményezzünk, mértékkel használva a nem feltűnő önkéntes szenvedés sokféle formáját. Légy pozitívan találékony!

Egy tanítvány arról beszélt, hogy intervallumba jutott az önmélekezésben. Meg voltam döbbenve. Az önmélekezés ugyanis másodpercről másodpercre zajló küzdelem. Jézus mondta: „Az ember fiának (6-os világ) nincs hová a fejét lehajthatni.”

A C-befolyás nem azért oszt rád súrlódást, mert rossz vagy, hanem mert alszol. Az ember esszenciája a feminin dominancia miatt félreérti ezt, és hajlamos önsajnálamba merülni önméltóság helyett.

*Mit tartasz a legnagyobb súrlódásnak?*

A képzelődést és az azonosulást. A felébredés másodpercről másodpercre, pillanatról pillanatra, óráról órára zajló küzdelem. Úgy gondoljuk, hogy a mai nap a miénk, de lehet, hogy már a hátralevő részével sem rendelkezünk.

Szokatlanul nehéz időszak volt most. Az egyik tanítvány 12 láb magasból zuhant le az állványzatról. Egy másik létráról esett le, és a nyaka gipszben van. Két tanítvány otthonában tűz ütött ki. Egy másik tanítványnak tanúskodnia kellett egy perben. Két tanítvány nemrég tudta meg, hogy édesanyjuk a rák utolsó stádiumában van. A C-befolyás folyamatosan súrlódást teremt, így érzelmileg összekovácsolódunk a szüretre. Ne várd a súrlódás végét! Kerüld azt a hozzáállást, hogy „Mikor lesz már vége?” Rilke írta: „Ó, hogy öllek kedveseim, majd: éjek, mind, ti emésztők. Miért nem omoltam, nővéreim ti sok vigasztalan éj, még jobban térdre, kibomló dús hajatokba oldva magam. Mi: kín-tékozlók. Ó, hogy lessük előre bánataink múlását, véget érnek-e már.”

Azért vagyunk itt, mert nehéz itt lenni. Ha könnyű volna, egyikünk sem lenne itt.

Akkor kapod a súrlódást, amikor szükséged van rá. A megpróbáltatásokban az a nagyszerű, hogy az igazi tanítványokat csiszolódásra készítetik, a nem igazikat pedig arra, hogy elhagyják az iskolát. Sok remek barátom van, és a felébredéshez mindnyájuknak súrlódásra van szüksége. Jó, ha távolabbról tekintünk az eseményekre. Súrlódás nélkül nem tudunk megszabadulni, és megtanítottak, hogyan alakítsuk át a szenvedést. Az ember gépies erkölcsi érzéke azt hiszi, hogy a súrlódás büntetés, de a C-befolyás nem büntetésként adja a szenvedést, hanem azért, hogy asztráltestté és lélekké alakítsuk át.

Nem a szenvedés a cél; mindenki szenved. A cél a szenvedés átalakítása asztráltestté.

Ha emlékezünk magunkra miközben súrlódást élünk át, akkor asszimiláljuk a szenvedést. Biztos, hogy senki sem fogja elkerülni a súrlódást. Egyik célja az, hogy közelebb hozzon minket egymáshoz, és biztosítsa, hogy megpróbáltatásaink által nőhessünk. Bizonyos akadályokon vagy túljutunk, vagy a C-befolyás lök át rajtuk. Az ám a sokk!

Mihelyt súrlódást kapunk, tudni akarjuk, hogyan szabadulhatunk meg tőle; alig tudjuk kivárni a végét. Ellenállni a súrlódásnak: gépies, de átalakítani isteni. Lehet, hogy a nyomás felingerli az embert, de meg kell próbálnia, hogy ne jusson idáig. Maga a folyamat elkerülhetetlen. Az egyetlen kiút: nem-azonosulással megváltoztatni a létezési szintjét.

Egy idősebb tanítványt sem ismerek, aki ne inogna nyomás alatt. Mivel létezési szintünkön túl kell dolgoznunk, hogy létezési szintünk változzon, a szerepeink újra meg újra túl nehéznek mutatkoznak.

*Mindannyiunknak ugyanazzal a súrlódással kell küzdenie?*

A tagadó erő tárgya lényegtelen. Néha ösztönöz a tagadó erő, mivel ez a táplálékunk. Nagyszerű nyomás van most az iskolában. Mindenkinek egy kissé túl sok a tennivalója, de ez egészséges dolog.

Nagyszerű alkalom az önemlékezésre, amikor az életed veszélyben van. Homérosz mondta: „Engedelmeskedj csendben”. Az egyetlen válasz az önemlékezés. Mindenki megroppan, de a megpróbáltatásokon mi úgy jutunk túl, hogy erősebbé válunk általuk.

Megpróbáltatások idején próbáld magas szinten tartani az önemlékezést. Amikor egyszerűen kiállja a súrlódás próbáját, az ember közel jár az intező szintjéhez.

Nem szabadulhatunk meg gondolkodással, nem szabadulhatunk meg nevetéssel vagy sírással; csak önemlékezéssel szabadulhatunk meg.

## Erőfeszítést tenni

Az élet alszik, és mi az árral szemben úszunk. Mint a lazacnak, amelyben erős az ösztön, hogy hazatérjen, nekünk az élet alvásának sodrával szemben kell úsznunk, hogy emlékezzünk önmagunkra és felneveljük lelkünket. Mit jelent embernek lenni, ha nem törekvést a tömegek sodrásával szemben, és lelkünk létrehozását magányos próbálkozások és nagy munka árán? Az ember önméltósággal kezd reggel, és azzal fejezi be este. Sosem engedheti meg magának, hogy félretegye – akkor megszűnik létezni.

Nem ébredhetsz fel, amíg nem bizonyosodsz meg arról, hogy alszol.

Az alvás annyira kiábrándító, hogy a felébredés felé hajt. Az emberek nem tesznek érte több erőfeszítést, mert nem fogják fel, hogy idejük korlátozott. Ha valaki mélyen és igazán megérti, hogy ideje éveinek számától függetlenül korlátozott, akkor egész lényével a felébredésre fog törekedni. Ahogy az évek múlnak, a magasabb erők egyre komolyabban veszik majd.

Jó volna azt mondani, hogy már túlléptem e könyv anyagán. De az önméltóságon sosem lépünk túl. Nincs önálló lendülete, és mindig fáradtságos csata. Leonardo da Vinci mondta: „Ó, Istenem, minden jót munka árán adsz nekünk.” Rendkívül nehéz helyzetben vagyunk. Szinte senki sem ismeri fel annak a mérhetetlen jelentőségét, hogy mit lehet nyeri vagy veszteni az életben. Az ember halhatatlanságot nyer, vagy elveszti a megértését, vagy rosszabb történik. Minden másodpercben, amikor emlékszel önmagadra, áttörsz az örökkévalóságba.

A C-befolyás sokkokat teremt, mert senki sem kényszeríti magát eléggé a felébredésre. A felébredéshez többre van szükség, mint amit az ember képzel, és többre, mint amit gépezete szívesen fogad. A 127. zsoltárban áll: „Ha az Úr nem építi a házat, hiába dolgoznak azon annak építői.” Ezoterikusan ez azt jelenti, hogy akik nem önméltóságra építenek, azok hiába építkeznek, minthogy a Bibliában az Úr a magasabb központjainkat, az Úr Isten pedig az Abszolútot jelenti. Az ember nem arathat, ha előtte nem vetett. Az önméltósággal vetünk, és életünk végén learatjuk, amit vetettünk.

Emlékezz, hogy önmagadért valamint iskoládért vagy most jelen; minden, ami fizikai, meg fog semmisülni; ám te, megosztott figyelemmel, nem.

Azon fáradozunk, hogy felfoghatóvá tegyük a felfoghatatlant. Az önméltóság kihívás, amit még akkor is el kell fogadnunk, ha időnként szinte túl soknak, erőnk felettinek és létezési szintünkön túlnak tűnik. Ezt kell tennünk minden nap. Mi szükséges ahhoz, hogy áttörjünk a jelenbe? A válaszok egyszerűek, az erőfeszítések azonban nehezek. Mégis győzünk.

Rainer Rilke, a költő mondta: „Fárasztó állandóan csak helyrehozni a dolgokat.” Az ember folyton megpróbál visszatérni a képzelődésből, és helyrehozni az önméltóságot. Ez fárasztó, mégsem vívhat értékesebb csatát. Vannak szörnyű, képzelődéssel töltött időszakok, és aztán az önméltóság ereje visszatér. Tulajdonképpen minden, amit teszünk, az a tengernyi erőfeszítés, önméltóságra irányul és kötődik a kultúrához. Évek múltán is ugyanazok az alkalmak adódnak a jelenlétre.

Azért is vonzó az önméltósághoz, mert nehéz. Ez az egyetlen igazi kihívás, amivel az ember találkozik az életben, és az egyetlen dolog, ami nem gépies. A bátorságnak vannak korlátai, és a felébredés több kitartást, mint bátorságot igényel. Tényleg ez kell hozzá – egyszerűen kitartás – ez a helyes hozzáállás.

Van Goethének egy sora, a négyes számú emberre emlékeztet engem, aki az önméltóságot kergeti, ami oly nehéz, hogy néha illúzióknak tűnik: „Közelgetek hát újra, kósza árnyak, kik hajdan már feltűntetek nekem. Ezúttal vajha megragadhatnátok? Ily próbára alkalmas még szívem?”

Fárasztó, amikor egész nap az iskoláért dolgoztunk, próbáltunk jelen lenni, nem fejeztünk ki negativitást, próbáltuk elkerülni a képzelődést – de mégis jó napunk volt. Azzal nem nyer semmit az ember, ha feladja a munkát. Egyszerűen az az igazság, hogy nincs más választásunk, mint törekedni a jelenlétre nap mint nap, egész hátralévő életünkben.

Azok a tanítványok, akik az útra lépnek, teljes sebességgel dolgoznak. Sose tedd félre az önméltóságot! A tudatosságot nem ajándékba kapjuk, az ember saját erőfeszítéseivel és a magasabb erők támogatásával szerzi meg.

Sose feledkezz meg a józan észről, és a figyelmedet próbáld elterelni magadról. Olvass, sétálj, gondoskodj valaki másról. Ne hódolj be túlságosan a vágyaidnak! A C-befolyás nem válogat az eszközökben, hogy előidézze az eltávolítás folyamatát az iskolában. Nem ellenzem, teljesen mellette állok. Megtisztítja az iskolát.

Miközben próbál felébredni, az embernek fel kell fognia, hogy nincsenek biztosítékok. Az egyik legintelligensebb tudatos lény, Goethe írta a Faustban: „Igen! e nagy célért élek-halok csak, s elmém e végső bölcsességre jut: szabadság, élet nem jár, csak azoknak, kiknek naponta kell vívniuk.” Ha halhatatlan szeretnél lenni, megkapod; ha valami mást akarsz, megkapod. A legtöbb ember inkább az A, mint a C-befolyást élvezve tölti el életét.

Ouspensky hangsúlyozta a funkciók ellenőrzésének szükségességét. Ennek ellenére, szorult helyzetbe kerülve könnyen elvesztjük az irányítást. Hogyan szereztük a már meglévő önuralmat? Erőfeszítés, idő és a szenvedéstől való elhatárolódás árán.

*Mit jelent rendkívüli erőfeszítéseket tenni?*

Cicero mondta: „Minden pillanat tartozik valamivel.” Ha mással nem is, azzal mindig tartozunk, hogy emlékezzünk önmagunkra. Munkánk csak annyira komoly, amennyire megértettük alvásunk mélységét. A tanár csak *tudást* adhat át, *létezés* nem; saját felelősségetek, hogy a szavakká váljatok.

Néha úgy beszélek, mint aki tudja, de csak a saját nevemben. Semmivel kapcsolatban sem várom el, hogy igaznak higgyék, vagy hogy elutasítsák, mint hamis dolgot, azt szeretném, hogy semlegesek tekintsék, mint elméletet, és bizonyosodjanak meg róla. De tudom, amit tudok. Sok fogalom, amivel a tanítványok küszködnek, számomra tény: a testtípus, a súlypont, a jellemvonás, az alkímia. Amíg ezek nem válnak tényé számotokra, addig küszködnötök kell. Az embernek napról napra képességeit meghaladva kell dolgoznia, hogy megváltoztassa létezése szintjét. Ez törvény. Sokkal több erőfeszítésre futja, és a C-befolyás biztosan arra fordítja az idejét, hogy ezt kipróbálja belőlünk.

Nem vonulhattok nyugdíjba az önméltóságból. Egy hetvenéves tanítványnak, hogy létrehozza magasabb központjait, ugyanazt az erőfeszítést kell megtennie, mint egy húszévesnek.

Az ember sohasem elégedhet meg azzal, hogy másvalaki tempójában haladjon. Peter Ouspensky utolsó szavai ezek voltak: „Célt, célt, több erőfeszítést, több erőfeszítést!” Majd fizikai teste meghalt, és asztrálistesté szabaddá vált. Célozzátok meg az önméltóságot, vigyetek bele több erőfeszítést. A felébredéshez több erőfeszítésre van szükség, mint gondolnánk. A sokkok prése segít, hogy ezt tudomásul vegyék.

Az életeteket irányító fő elv az önméltóság. A felébredés felé tartva csökkennek az azonosuláson alapuló erőfeszítések. Az önméltóság nem más, mint állandó küzdelem, és ez

minden igyekezet legkedvesebbike, mivel erőfeszítés nélkül nem terem érték. Szenvedést kell átalakítanod ahhoz, hogy méltányolni tudj, mi minden rejlik az élet egyszerű dolgaiban.

A látási gyakorlat segít abban, hogy a benyomások regisztrálására ne használjunk szavakat. Előfordul, hogy minden szívdobbanásra más-más gondolat jelenik meg. Ha valaki minden harmadik másodpercben egy új benyomás felé fordul, akkor le tudja választani azokat az „én”-eket, amelyek a szemlélt tárgyakra reagálnának. Séta közben is összpontosíthat egy nem túl messzi tárgyra, és amíg el nem hagyta, igyekszik kerülni a gondolatokat. Ezek a gyakorlatok arra valók, hogy a jelenbe vezessenek.

*Mit kezdjen az ember azzal a felismeréssel, hogy régóta nem jutott eszébe önmagára emlékezni?*

Amikor az önmélekezés hiánya miatt csalódottá válsz, azonnal próbáld emlékezni magadra. Használd ezt a megfigyelést katalizátorként, hogy több erőfeszítést tegyél; valahogy fokozd az óhajt. Emlékezz, hogy ne válj negatívvá, mert a C-befolyás fel fog rázni alvásodból; ügyelj, hogy az önmélekezést válaszd önsajnálattal helyett.

Nagy feladat vár ránk, nagyobb, mint bárki is gondolná. Az a feladatunk, hogy emlékezzünk önmagunkra minden nap, hétköznapi és erőnklet próbára tevő helyzetekben egyaránt, az utolsó lehetünkig. Az embernek a legszerényebb körülmények között is törekednie kell, hogy emlékezzen magára, mert az önmélekezésnek nincs önálló lendülete. Ouspensky mondta, hogy az ötös számú ember jelen tud lenni, amikor szükséges, bár sok munkájába kerül. Egy koncerten például, ugyanannyira felelősnek érzem magam azért, hogy minden hangot halljak, mint a művész azért, hogy eljátssza őket.

Amikor olyan „én”-ek kavarognak, amelyek azonnali eredményeket várnak az erőfeszítésekért, akkor az ember biztos lehet abban, hogy nem emlékszik önmagára. Viszont, mint sokkok, ezek az „én”-ek segíthetik, hogy emlékezzen önmagára. A negatív állapotok kezdetben átoknak tűnnek, de később áldássá válnak, amikor az ember kezdi átalakítani őket. Szerencsére az önmélekezést teremt, és önmaga jutalma.

*Hogyan legyünk következetesek?*

Ha valaki képes volna következetesen cselekedni, akkor tudatosan cselekedne, mert akkor egységes volna, és nem más-más személy más-más környezetben. Az emberekben, „én”-ek különböző csoportjait lehet megfigyelni, amelyek a körülmények változásától függenek. Azokban érdemes bízni, akik iskolában vannak, mert ők próbálnak egységesek lenni. A következetesség az önmélekezésen alapul. A következetes cselekvés megköveteli az egységet; az egység pedig az önmélekezést. Az önmélekezéshez a jelenlétet kell megcélózni.

Fontos látni, hogy társaságban ugyanazt a személyiség nyilvánul-e meg, és ugyanolyan erőfeszítéseket tesz-e az ember, mint amikor egyedül van. Ha társaságban valóban másként viselkedik, akkor erőfeszítései hiúságon vagy feminin dominancián alapulnak.

*Hogyan erősítsük a jelenlétet, amikor gépezetünk a jövőt tervezné?*

Mindennek megvan az ideje, a tervezésnek is természetesen. Ne nyújtsd el, és ha már befejeződött, összpontosíts a jelenre. Amíg tervezel, használj valamilyen észrevétlen önkéntes szenvedést, tartsd a papírt egy kicsit szokatlan szögben, ülj közelebb az íróasztalhoz, és így tovább.

„Ez nem állandó állapot” – ez az „én” a negatív érzelmek végének kezdete.

Ma este zenehallgatás közben egy kis nehézséget tapasztaltam. Egy munka „én” finom, nem bíráló hangnemben azt sugallta: „Ha nem tudsz hallgatni, beszélni sem tudsz.” Ez volt a harmadik erő, ami segített hallgatni a zenét. A munka „én”-ek értékesek, és áldás, ha akkor

jelennek meg, amikor szükségünk van rájuk. Sajnos a négyes számú embernél a helyes munka „én” gyakran akkor jelenik meg, amikor a belső küzdelem már befejeződött.

Nagy erőpróba, hogy önméltóságra használjunk apró alkalmakat, és küszködésünk jó része arra irányul, hogy felnőjünk. Azok vagyunk, akik mindig szomjasak, akik teljesen elkötelezettjei a felébredésnek, mert e nélkül nem remélhetnénk teljes jutalmat. A legsodálatosabb sikerek mindenki számára elérhetők, de az ember felületessége miatt ritkán valósulnak meg. Kitűzünk egy célt, és aztán elhanyagoljuk, később felébredünk és helyreállítjuk a kapcsolatot a tudatosság tünékeny fonalával.

Fontos, hogy életünket ne zsúfoljuk tele eseményekkel, de amit megtartunk, azt végezzük jól. A könyveket kedvvel kellene olvasni, és nem egyszerűen csak túljutni rajtuk. Sohase enged meg magadnak, hogy annyira elfoglalt légy, annyira siess, hogy közben elfeledkezz a kincsről, önvalódról.

*Hogyan vonhatjuk be a lemondás elemét a pillanatról pillanatra önméltóságra irányuló erőfeszítésünkbe?*

Mélyen meg kell értenünk, hogy egyáltalán semmink sincs, amiről lemondhatnánk; a semmit adjuk fel valamiért.

Soha ne hagyj abba az erőfeszítéseket; kitartóan emlékezz célodra. Sietség nélkül változunk, és az egyik irányba tett erőfeszítések kielégítő eredményeket hozhatnak egy másikban. Nincs szükségünk külső eseményekre ahhoz, hogy önméltóságra sarkalljuk magunkat. Az önméltóság felhalmozódik, minél inkább emlékszel magadra, annál inkább leszel képes emlékezni magadra.

Eredményesen lehet dolgozni azokkal, akiket nem kell meggyőzni az önméltóság szükségességéről. A tanítványok bajba jutnak, mert azt gondolják, elégedélhetnek valahogy. Meghökkennek, amikor rájönnek, hogy a felébredésért meg kell dolgozniuk. A felébredés nem történik az emberrel. Sokan sosem jutnak túl a káprázaton, és amikor ténylegesen el kell kezdeniük a mindennapos munkát, elhagyják a tanítást.

A végsőkig hajtjuk magunkat. Folyton térj vissza az önméltósághoz, próbáld mindig visszaszerezni – ez az egyetlen dolog, amit hajszolni érdemes.

*Miért van az, hogy minél messzebbre jutsz, annál nehezebb végezni a munkát?*

Azért, mert nem csap be a képzelődés, önmagad képzeletbeli képe. Többé nem érzük be képzelődéssel, már nem vezetjük félre magunkat a helyzetünket illetően.

A valódi munka azzal a felismeréssel kezdődik, hogy az ember gépezet; attól fogva, hogy valaki megbizonyosodik erről, gépiessége szünni kezd.

Végül is az emberben vagy megvan, ami a sikeres folytatáshoz kell, vagy nincs, és ez rögzös út, de az egyetlen, amelyen utazni érdemes.

## A szenvedés

Nagyobb az önméltóság esélye, ha az ember megpróbálja elválasztani magát a szenvedéstől. Ez nem jó hír, és többek között ez az oka annak, hogy a szisztéma nem népszerű. Önméltóság nélkül a szenvedés haszontalan, mert amit keresünk az nem a szenvedés, hanem annak átalakítása.

Helytelen a hozzáállásunk. Azt hisszük, a szenvedés felesleges, és nem tudjuk, mit kezdjünk vele. Nehéz helyzetben az ember negatívvá válik, és emlékeznie kell önmagára ahhoz, hogy át tudja alakítani a szenvedést. Gépezetünk azt gondolja, hogy szavak el fogják oszlatni a szenvedést, de bizonyos súrlódásokat szavak nem enyhítenek. Csak az elfogadás csökkentheti az erős szenvedést.

A felesleges szenvedés lusta elméből fakad; sokkal könnyebb feleslegesen szenvedni, mint emlékezni önmagunkra.

Néhány tanítvány esetében alig van értelme annak, hogy kiadós sokkokat kapjanak, mert összetévesztik a kis és a nagy szenvedést. Nem tudnák, hogyan határolódjanak el egy nagy sokktól. Ez többnyire azzal kapcsolatos, hogy a gépezet hajlamos eltúlozni és felnagyítani szenvedésünket.

A múltó hónapokat és éveket figyelve az ember felismeri, hogy legnagyobb szenvedése – paradox módon – *felesleges* szenvedése. Inkább feleslegesen szenved, mert oly nehéz emlékeznie önmagára. Nyugalanságot, képzelt problémákat teremtve komolyan vesz sok olyan esetet, ahol nincs ok aggodalomra. Shakespeare mondta: „Csak mulat a sebhelyeken, melyek sosem láttak sértést.” Ha elengedi felesleges szenvedését, meglátja, hogy elfoglaltságai üresek, és hogy ő nem létezik. Ezt az űrt önméltósággal kell kitöltenie.

A boldogtalanságért többnyire a felesleges szenvedés felelős. A félelem és neheztelés a szenvedés egy-két percét órákra elnyújthatja. Gyakran a felesleges szenvedés az, ami köztud és az önméltóság között áll. Ki kell alakítanod azt a szokást, hogy a félelemmel az önméltóságot állítod szembe. Amikor megszólal benned a riadó, mert nem tudsz emlékezni magadra, az máris anyag az önméltóság számára.

Az igazi bánat nem negatív érzélem, amikor visszafogott viselkedés és csend kíséri.

Gurdjieff mondta: a felébredés érdekében önkéntes szenvedést kell alkalmazni. Már sok éve, amikor asztalnál ülök, talpamat a padlón tartom, egymás mellett a kettőt. Nem fordítom ki, és nem billegetem. Ha észreveszem, hogy nincsenek ilyen helyzetben, az üzenet számomra, hogy visszatérjek a jelenbe. Az önkéntes szenvedés legyen észrevétlen, mások ne tudjanak róla. Megpróbálhatod, hogy egy hétig nem kávézol vagy teázol, nem eszel húst vagy zöldséget – ingereld folyamatosan a gépezetet. Lelked értékes igazgyöngy, és mint bármely igazgyöngyöt, az ingerlés átalakítása hozza létre. Ha vezetsz, ülj az ülés jobb vagy bal felére vagy csússz egészen hátra vagy ülj rá egy kazettára. Hallgass olyan adót, amit nem kedvelsz; hallgass hangosan. Ne rombold le az akaratodat, gyakorold az önkéntes szenvedést tizenöt percig, és aztán találj ki valami mást. Van kiút, de ötletesnek kell lenned, hogy rátalálj.

*Hogyan fokozhatjuk az önkéntes szenvedést?*



Tedd azt, amit a gépezet nem akar megtenni, vagy adj neki olyasmit, amit nem kedvel. Amikor nem áll rendelkezésére nagy szenvedés, akkor a kicsi is megteszi.

*Mesterséges vagy valódi nyomás-e az önkéntes szenvedés?*

Egyszerre mindkettő, mesterséges és valódi; mesterséges nyomás, amely valóságos eredményt hoz.

Az önkéntes szenvedés akarati elemet tartalmaz, de elég, ha ezek az erőfeszítések a napnak csak egy töredékére vonatkoznak. Jó, ha az ember nem erőlteti túlságosan, mert a hamis személyiség teljesíthetetlen célokat fog kitűzni, hogy hátráltassa a fejlődést, és hogy a felébredés lehetetlennek látsszon.

*Mikor könnyebb az önemlékezés: amikor az ember ellazult, amikor feszült, vagy amikor semlegesén érzi magát?*

Mindhárom állapot árnyalja az önemlékezést. Az ember meglelheti önvalóját, ha jelen van, akár feszült, akár ellazult, akár semleges.

Mostanában láttam egy filmet Afrikáról. Emberek sorait mutatták, akik betegségük következtében megvakultak. Úgy látszott, hogy rosszabbul már nem is mehetnek a dolgok. Nemcsak, hogy vakok voltak, gallyakba fogódzva láncot alkottak, egymást követve mentek a semmibe. Azon a vigasztalan vidéken sehova sem lehetett menni. Bonyolult világ ez. Mi végre a szenvedés? Talán az anyagok természete az, ami szenvedést hoz létre. Istennek elmondhatatlanul kellett szenvednie, hogy létrehozza asztráltestét, és az ember az ő képére lett teremtve.

Az embernek meg kell bizonyosodnia, hogy valóban van tudatos sorsa. Ha ez helyes információ, akkor ebből következik, hogy kell lennie egy szerepnek is, amit neki írtak, hogy a sorsát valóra váltsa, minthogy a tudatos sors nem lehet véletlen. A forгатókönyv valóságos, a szenvedés valóságos, mert ezen elemek nélkül nem jöhetne létre valóságos állapot.

A tanítványoknak meg kell tanulni, hogy a tanár szenvedésétől elválasszák magukat, amint a tanárnak tanítványai megpróbáltatásaitól kell elhatárolódnia. Mindazonáltal az együttérzés megmarad. Az ember önvalója és a szenvedés gyakran vezetnek magányos, misztikus útra, és nem is próbálom eltitkolni a valóságot, hogy fájdalmas útitársak. Az alagút végén mégis ott a fény.

Az egyik leghasznosabb „én” a súrlódás kellős közepén: „Hogyan dolgozhatok másképpen ezzel a szenvedéssel, mint az, aki nem használja a szisztémát?”

Azt hisszük, hogy nem kellene átélnünk fájdalmat, mert anyáink minden tőlük telhetőt megtettek, hogy megkíméljenek a szenvedéstől. Ez a feminin dominancia egy vonatkozása. Arra neveltek, hogy elkerüljük a fájdalmat, és zavartalan alvásból álló biológiai létezését folytassunk. A felébredés isteni ajándék, és a magasabb erők egészen más szabályokat használnak, mint anyáink. Mégis, ők szeretnek minket tudatosan. Az istenek a szüleink, mi az ő gyermekeik vagyunk és magukhoz hasonlóvá – halhatatlanná – tesznek. Epiktétosz mondta: „Sosem hagynám el igazi szüleimet, az isteneket.” Ők sem hagynák el, s most valóban közjük tartozik.

Azok vagyunk, akik szenvedtek azért, hogy iskolát találjanak, és itt arra tanítanak, hogy a szenvedést önemlékezéssé alakítsuk.

Szerencsések vagyunk, hogy a C-befolyás velünk van, és az a megbízatásunk, hogy fejlesszük iskolánkat. Több megértést kaptunk, mint amennyi járna, így több szenvedést is.

A szenvedés életet ad. Aiszkhülosz mondta: „A bölcsesség örök törvénye, hogy az ember csak úgy tanulja meg az igazságot, ha elszenvedti.” A szenvedés átalakításának feltétele az önméltóság.

Nem tehetünk a szenvedéssel mást, mint azt, hogy átalakítjuk, és jelen vagyunk, ami végül is: minden. Negatív oldalaink szenvedést termelnek, ami viszont átalakítva létrehozza a magasabb központokat. A legjobb, ha elfogadjuk a szenvedést, nem hártjuk el, hanem hagyjuk, hogy haladjon a maga útján. Talán az okozza a legtöbb fájdalmat, hogy azt akarjuk: legyen vége, mert ha az ember elfogadja, föléje emelkedik. Az életnek sok kellemetlen pillanata van, amit el kell viselni a szisztémával vagy anélkül. Hosszú időbe telik, míg valaki megtanulja, hogy ne fusson a szenvedés elől, hanem fogadja el, amit a magasabb erők adnak. Nyilvánvalóan ostobaság megkettőzni a szenvedést azáltal, hogy az ember menekülni próbál.

Az életünk sokkal rosszabb lenne, ha nem próbálnánk javíthatni. Megszületünk, tévedések ezerein keresztül.

*Mi idézzük elő a súrlódásainkat?*

Néha, felesleges szenvedéssel. És az is igaz, hogy mindenkire megmásíthatatlan szerepet osztottak, és a felébredés ajándékáért mindegyikünknek fizetni kell. A szenvedés átalakítása a legnehezebb fizetség.

Képzelt szenvedést nem lehet önméltósággá alakítani, csak valóságos szenvedést, magasabb állapotokká.

Miután az ember túljutott egy nagy megpróbáltatáson, mélyebb megértéssel ismeri fel, hogy semmit sem veszített, csak illúziókat. Senki sem lehet valóságos önméltóság nélkül, és az igazi szenvedés elpusztítja a képzelődést.

Hétfőn, Mexikóvárosban repülőbalesetben meghalt egy tanítvány. Vasárnap ennél az asztalnál ült, és a szerepe hétfőn befejeződött. Vasárnap este az volt az utolsó mondatom, hogy a fiatal tagok az önméltóságért fel fognak adni mindent, amijük csak van, akárcsak az idősebb tanítványok. A C-befolyás néha ezt kéri tőlünk.

A szomorúságnak megvan a helye, mégis csírájában el kell fojtani, és vissza kell térni az önméltósághoz. William Shakespeare mondta: „Süket mennyeket zaklatok hiábavaló kiáltással.” Amikor súrlódás éri, a gépezet önsajnálatba merül. Bár ez a tulajdonság egy szinten igazolható, ne fejezzük ki, mert célunk a felébredés. Azonosulni: mechanikus, elválasztani: isteni. Kerülni az önsajnálatot: nagyszerű módja ez az önméltóságnak.

William Blake egy harcra kész angyalt festett, amint elszántan halad, karddal az oldalán. Amikor először láttam ezt a rajzot, azt gondoltam, furcsa volna, ha egy angyal háborúra készülne. Most már értem, hogy a magasabb erők ellensége az alvás, és határozott lépéseket kell tenniük, hogy felébresszenek minket. Nem rossz cselekedeteink miatt kapunk kiadós súrlódásokat, hanem azért, mert alszunk. Ha áttekintjük kiváló emberek életét, megfigyelhetjük, hogy színjátékuk tele van szenvedéssel. Maurice Nicoll mondta: „Az embert leginkább a szenvedés teszi Istenhez hasonlatossá.”

Az ember életének nagy témája: emlékezni önmagára a szenvedés segítségével. Amikor mindent feláldoz a pillanatnak, nem veszít semmi valóságosat.

A szenvedés átalakításának egyetlen módja az elfogadás. Ha valaki elfogadja, megszabadul tőle. Ha elkerüli, az maga szenvedés – ez a nagy titok.

Tudjuk, csak az önmélekezés véd meg, amikor a magasabb erők súrlódást adnak. Tudjuk, hogy csendben kell maradnunk, és elfogadni, amit kaptunk. Az igazság eléggé egyszerű.

*Hogyan emlékezzünk arra, amit elnyertünk?*

Az egyik dolog, amit a C-befolyás velünk kapcsolatban elfogad: emlékeztetni kell minket arra, hogy felejtünk. Fontos, hogy próbáljunk emlékezni arra, amiről már bizonyosságot nyertünk, és amikor eléggé fáj, akkor emlékezzünk.

Ki-ki tudja, milyen szenvedést él át mostanában. Ez az iskola valódi, és az átélt sokkok is valódiak. Mivel nem valami apróságra törekszünk, ne reméljük, hogy keveset kell fizetnünk. Vannak pillanatok az életünkben, amelyeket az idő nem képes elpusztítani, és ezek nagyrészt a szenvedés átalakításának köszönhetőek.

Nem maguk az események, hanem az eseményekhez való hozzáállás határozza meg, hogy valaki szenved-e, vagy sem. Jobb, ha elrejt a szenvedését, amikor csak lehet. Nincs szó, amely oly megindító lenne, mint a csend a szenvedés idején. Az ember még a betegség végső fázisában is választhatja a jelenlétet, és építheti asztrálestét. Amikor a halál közel van és elkerülhetetlen, megmutatkozik, hogy az önmélekezés minden. Ezen a ponton az ember még elszántabban dolgozik, hogy létrehozzon egy személyes fejlődési tendenciát. Percei meg vannak számlálva, és majd minden, amije van: az idő.

Tudatosság létrehozásához mindig elég nagy súrlódásra van szükség. Azonosulás nélkül túrni a súrlódást – a felébredés nagyrészt ebből áll. Nem könnyű belépni Szent Péter kapuján.

Amikor valaki a szenvedés hosszú időszakait éli át, csak annyit tehet, hogy elviseli és átalakítja. A kemény szenvedés arra ösztönzi, hogy rákérdezzen a létezés értelmére. Minél nagyobb a szenvedés, annál nagyobb a kérdezhetnék; emlékezz, vannak válaszok.

Minden típusnak jut súrlódás, a súlyponttól függetlenül. A kiszabott szerepért a szenvedés átalakításával kell fizetni. Hatalmas szenvedésre van szükségük a férfiaknak, hogy igazán férfivá váljanak, és a nőknek „férfiak módjára” igen erős súrlódást kell átélniük, hogy felébredjenek. Idővel biztosan megszokják valamennyire a szenvedést. A súrlódás csillapul, bár gyakran egy erőteljesebb váltja fel. Az embert egyre kevésbé fogja érinteni a szenvedés, ha kitartóan próbálkozik az átalakítással. Mindazonáltal a fájdalmat át kell élnie, és fölé kell emelkednie.

Van valóságos életünk, és át kell alakítanunk a szenvedést ahhoz, hogy ezt megértsük. Az ember csak azt érti igazán, amiért megszenvedett. Mondd magadnak: „Nem azért kaptam a szenvedést, hogy azonosuljak vele, hanem, hogy átalakítsam.” Ha másoktól, nem magadtól várod a szenvedés enyhítését, elodázod, hogy önmagad urává válj.

Ne okozz szenvedést, próbáld inkább enyhíteni. Amikor úgy tűnik, a többieknek nem megy a munka, tarts ki a sajátodban, és az önmélekezés a helyére fog kerülni.

Bár nagyon szép időszakokat élünk át, nincs ígéret arra, hogy felébredés folyamata kellemes lesz. Félelmetesen nagy árat kell fizetned, és bizonyos megfigyelések elsöprik szívélyes természetedet.

A szenvedést úgy kell elfogadni, mint életadó princípiumot, nem mint akadályt. Az elmélyült létezéshez vezető útnak az élet minden területéről adódnak kiváló példái, a rabszolgasortól császári trónig. Ami közös bennük, az a szenvedés átalakítása.

Nyomás alatt az ember vagy meghajlik, vagy meggörnyed. Fel kell hagynia azzal, hogy arra várjon, mikor lesz már vége, és el kell fogadnia, mert a szenvedés átalakításának egyetlen útja az, hogy magához öleli.

A Prédikátor Könyvében ez áll: „Mert a bölcsességnek sokaságában sok búsulás van, és valaki öregbíti a tudományt, öregbíti a gyötrelmet.” Nem jó, ha a tudás és a létezés eltávolodnak egymástól. A tudás, amit használunk, halhatatlan táplálék, arra való, hogy magasabb központokat hozzon létre. Sz szenvednünk kell azért, hogy a szavakká váljunk, de nem szabad feleslegesen szenvednünk. Arra kell törekednünk, hogy átalakítsuk a szenvedést.

Meg kell tanulnunk, hogyan használjuk a szenvedést, mert negatív sokkok létrehozhatnak harmadik állapotot. Egy részünk azt hiszi, hogy a szenvedés valaki mással fog megtörténni. A felébredés azonban nem másoké, hanem a tiéd. Miután átalakítottad a szenvedést, kerüld a lazítást, és azt hogy alvásba süllyedj.

Átalakítani a szenvedést és nem azonosulni vele – ez feltárja összes lehetőségünket. Ám tudjuk, a szenvedés édes és keserű tapasztalat, amit nehéz örömmel várni. A hamis személyiségnek meg kell halnia bennünk, hogy a magasabb központok felébredhessenek, és mi megéljük ezt a halált.

A sokkok visszakongatnak a jelenbe, és emlékeztetnek, hogy ragaszkodjunk identitásunkhoz az élet múlandósága és céltalansága közepette. Nem számíthatunk felébredésre, ha nem adjuk meg az árát. Csata nélkül nincs győzelem, ok nélkül nincs koronázási ünnepség. Akárhogy is, a józan ész összetartja az embert. A szenvedés egyik oka az, hogy az emberek túl sokat gondolnak önmagukra, így teremtik meg szenvedésüket. Sok apró titok van, amit érdemes megtanulni a felébredéshez – az egyik az, hogy nem lehet felébredni, amíg valaki csak saját vágyait dédelgeti. Amikor megtanulja, hogy körülnézzen, és ne csak vágyainak éljen, akkor kezdenek feltűnni a magasabb központok. Akkor a magasabb erők láthatják, hogy együtt érző belső identitást hoztak létre, ami a Teremtés Sugarát fogja szolgálni, ahelyett, hogy önzően visszaélne vele.

Annak, aki nem járatos benne, a munka egyes területei mellékesnek tűnhetnek, pedig hasznosak, mert valami halhatatlanná transzformálhatók. Emlékezz, hogy a súrlódás nem az, aminek látszik. Bizonyos nézőpontból alattomos, de magasabb szempontból életadó princípium.

A bor ezoterikus jelentése a megértés. A bor – a megértéshez hasonlóan – mágikus tulajdonságokkal rendelkezik, és színe a véré. Amikor Jézus borrá változtatta a vizet, az igazságot alakította megértéssé; ez a folyamat a szenvedésen alapul. Sz szenvedésünk tesz minket igazi tanítássá. Minél hatalmasabb a tanítás, annál nagyobb a szenvedés és annál nagyobbak az eredmények is. Krisztus szinte egy tanítványa sem halt meg párnák között. Azért kell beszélnünk minderről, hogy felkészüljünk arra, ami majd bekövetkezik. A szenvedést elviselve az ember felveszi saját keresztyét. Arra választottak, hogy eljätsszuk ezeket a szerepeket.

Ugyanazokért a spirituális eredményekért ugyanazokat a megpróbáltatásokat kell elszenvedni, bármely korban is történjen. Walt Whitman mondta: „Ugyanazt a megmásíthatatlan árat kell fizetnünk ugyanazért a nagyszerű hozamért.” Ezt hívják szenvedésnek. Mindegyikünknek szüksége van szerencsére is, balszerencsére is ahhoz, hogy meggyőződjön róla.

Senki sem ismerheti magát, míg szíve nem állta ki a kétségbeesés próbáját. Igyekezz elérhetetlennek tűnő célod felé, oda, ahol a valóság lakozik, és csak a kétségbeesés képes felkúszni a legmagasabb falakra.

Időről időre sokkok kólintnak fejbe, és visszatérítenek a valóságba. Próbálj nem azonosulni olyan eseményekkel, amiket nem változtathatsz meg. Kétségtelen, hogy sokkot kapni szokatlan módja a

menekülésnek, de szerencsések vagyunk, hogy ez az út egyáltalán létezik. Végül is az ember elfogadja a sokkokat, nem úgy, mint törést az életében, hanem köszönettel, amiért alvása megszakadt, és értékeli őket, mert a magasabb központok felé vezetnek.

Érintsen mélyen, de ne pusztítson el a szenvedés.

Ha rád tör a tehetetlenség érzése, emlékezz, van segítséged: a C-befolyás. Ne ess kétségbe, tarts ki, és át fogsz törni az örökkévalóságba.

## Átalakítás és negatív érzelmek

Sűrűn előforduló gyengeségünk az, hogy zokon vesszük, ha szenvedés ér. A súrlódást, amit magasabb erőtől kapunk, átalakításra szánták, nem arra, hogy azonosuljunk vele.

Rainer Rilke mondta: az ember a „bánat pazarlója”, mivel az emberek inkább zokon vesznek, mint átalakítják a szenvedést. Pedig minél inkább átalakítja valaki a szenvedést, annál inkább előbukkan a lelke. Ne felejtsük, az iskolának az a feladata, hogy résztvevőit tudatosá tegye. A magasabb erőket leginkább önméltósággal tudjuk szolgálni, mivel az önvalón kívül semmi sincs, ami szolgálni tudna. Emlékezzünk arra, hogy miért kapunk szenvedést, és arra, hogy ne váljunk negatívvá. Rilke állítása azt jelenti: transzformálása helyett az ember azonosul a szenvedéssel, és önsajnálatba merül.

A negatív érzelmek egyik funkciója az, hogy eltérítsenek az önméltóságtól. A negativitás az önméltóság észrevétlen jelenlétének közönséges helyettesítője. A jelen sokféle módon tér ki az előlünk, és néhányuk látszólag teljesen indokolt. De ha nincs átalakítás, a jelen megragadásának a lehetősége továbbra is elvész.

*Hogyan lehet megakadályozni, hogy az önsajnálat rossz irányba terelje a magasabb erők tevékenységét?*

Ne felejtsük, hogy a tények hazudnak, mert – bár a C-befolyás módszerei nem tűnnek túl civilizáltak – el kell érni azt a magasabb megértést, hogy a szenvedés átalakítása életet teremtsen. Ha valaki helyesen dolgozza fel a súrlódást, nem lesz ideje önsajnálatba merülni. Továbbá, az önsajnálat nem akadályozza meg a C-befolyást abban, hogy súrlódást okozzon, hajthatatlanul követi célját, hogy felébresszen. Az önsajnálat nem csak magát az embert fokozza le, hanem másokat is, mert nem akarja, hogy siker vegye körül, amikor neki nem mennek a dolgok.

*Hogyan lehet pozitívvá alakítani a negatív energiát?*

Ouspensky azt mondta, hogy az első tudatos sokk, az önméltóság, nem adódik mechanikusan, hanem ki-ki saját erőfeszítéseinek eredménye. A második tudatos sokkot az hozza létre, hogy az ember nem-azonosulással megpróbálja átalakítani a negatív érzelmeket. Nem szabad azonosulnia a negativitás tárgyával. Elsősorban azért nehéz átalakítani a negatív érzelmeket, mert az ember a feminin dominancia hatása alatt áll, és elfelejti, miért kapta őket. Egy magasabb igazsághoz kell fordulnia, ahhoz, hogy ne azonosuljon velük, és határolódjon el tőlük.

Gyakran egyszerűen azért vannak negatív érzelmeink, mert központjaink negatív felében energia halmozódott fel. Nem árt az elővigyázatosság, amikor az ember már képes uralkodni a kezdeti tárgy iránti negativitáson, mert a tárgy meg fog változni. A forrását kell uralni végül, nem a tárgyat. Ouspensky mondta: „Van bennünk egy féreg, ami ki akar bújni.”

Platón írja, hogy jó szokásokat kell kialakítanunk. A magasabb erők alkalmakat teremtenek, hogy kifejezzük negativitásunkat, nekünk pedig ki kell alakítani azt a szokást, hogy nem fejezzük ki – akkor majd átváltozik igazi személyiséggé, esszenciává és önméltósággá. A gépezet többek közt azért tartja fenn a negatív témákat, mert az könnyebb, mint ellenállni nekik. Ha a negativitás láncolatát nem szakítják meg, sokáig folytatódhat tovább.

Amikor az élet negativitást fejez ki, fontos, hogy ne kerüljünk a hatása alá, hanem alakítsuk át. Az élet negativitását nem szabad továbbadni a tanítványoknak.

Azok közül, akik tudatossá váltak, kevesen ismerték alkímiájukat, súlypontjukat, fő jellemvonásukat és testtípusukat. Bár ez a tudás hasznos, az ember fejlődése mégis a negatív érzelmek átalakításán múlik.

Nincs nemesebb és nincs fontosabb, mint a negatív érzelmek átalakítása. Ha előnt a tehetetlenség érzése, emlékezz, hogy ez az állapot nem tart örökké, és kapsz segítséget az iskolán belül, és a magasabb erőtől egyaránt. Életről életre növekszik a vágy a felébredésre, éppúgy, mint súrlódásaink intenzitása és az a képességünk, hogy átalakítsuk őket. Keveseknek van erejük, hogy elviseljék a felébredést; ti vagytok a kiválasztott kevesek.

Valami mindig megpróbál eltéríteni a jelentől – ez gyakran a negatív érzelmek működése. A negatív érzelmek az önemlékezés szárnalmas helyettesítői. Lelket alkothatunk, ha gyakoroljuk a negativitás nem-kifejezését. Ouspensky mondta: „Bármi történjen is, ne válj negatívvá” – így a tido sokkot alakítod át. Az önemlékezés azért oly nehéz, mert az ember egyidejűleg alkotja meg lelkét, és ébreszti fel önmagát. Azt is mondhatnám, a növekedés fájdalmai. Amikor az ember átalakítja a szenvedést, erősödik célja, hogy felébredjen. Valóban, mennyire mechanikusak a negatív érzelmek, és milyen kevesen ismerik a szenvedés átalakításának értékét!

Csak az önemlékezés képes kezelni a negatív érzelmeket. Ez tényleg vágy kérdése. Ouspensky helyesen állapította meg, hogy minden negatív érzelmek mögött az illető beleegyezése áll.

A gépezet egy része lehet negatív, miközben az ember emlékszik önmagára. Ha negatív érzelmek kínoznak, emlékezz, az egyetlen, ami segít: emlékezni önmagadra.

A negatív állapotok nem tartanak örökké – egy ilyen „én” a negatív érzelmek végének kezdete. A negatív érzelmekben nincs egység, és biztosan lecsillapodnak. Természetük szerint megosztottak és töredékesek. Azért vagyunk itt, mert nem vagyunk tökéletesek; ha tökéletesek, egységesek volnánk, akkor nem lennénk itt. Ne felejtsetd, hogy a negatív érzelmek átalakításához ötletesnek kell lenned.

Azok, akik gépiesen pozitívak, éppen annyira gépiesek, mint akik gépiesen negatívak. Ouspensky mondta: „Vannak, akiknél a hamis személyiség jószívú, így csapják be magukat.” Az ember nem tudja ellenőrizni negatív érzelmeit, ha nem tudja ellenőrizni a pozitívakat, és egyik sem az önvaló. Az önemlékezés metafizikai, és a mulandó duális sík felett áll.

*Mit lehet tenni, ha az ember dühbe gurul?*

A düh felbukkanása igazi csalódás. Elég baj, hogy ilyen „én”-jeink vannak belül, de kifejezni őket lealacsonyító. Ouspensky mondta: „Gondolhatsz bármit, amit akarsz, de nem mondhatod ki bármit, amit akarsz.” Valahányszor valaki negativitást fejez ki egy tanítvány iránt, az iskola szenved. Igyekszünk, hogy ne sértsük egymást, mivel egy iskolában a negatív érzelmek kifejezése bűn. Életünket egymásnak adjuk, hogy biztosítsuk az életet egymás számára.

A lélek megteremtéséhez túl kell lépned az érzelmi központ által kínált lehetőségek körén; tegyél többet, mint ami emberileg lehetséges. Szünetünk hoz az iskolába, de átalakítása készít fel, hogy az útra lépjünk. Elfogadása alakítja át a szenvedést.

A szenvedés türeése átalakításának egy formája. Homérosz, akinek megvakulása után más szenvedést is át kellett élnie, írta: „Tűrj, szív, türtél már hajdan te kutyábbat is ennél.” Ha kis szenvedésen mész át, emlékezz a legrosszabbra, amin átmentél.

Valójában az a szó, hogy tudatosság, igen nagylelkű elnevezés az ember első és második állapotára. A tudatosságnak fokozatai vannak, és sokkal valószínűbb, hogy az ádáz negatív

érzelmeik hívják elő a központok intellektuális részeinek ellenőrzését, mint az enyhébbek. Emlékezz, a felébredés fő módszere a negatív érzelmek átalakítása, bár szerencsére nem az egyetlen.

Fejlődése során az ember elérkezik egy pontra, ahol hálás a szörnyű „én”-ekért. Alkalmat lát bennük az átalakításra, és hálás, amiért alvása félbeszakadt. Ha valaki dédelgeti a negatív érzelmeket, minden remélt örömet elveszít.

*Mennyire tekintsek mintának a tanárt a tanítványok? Mennyire kell utánozniuk?*

Senki sem egyforma, és a lélek saját tapasztalatainak eredménye. Egy idő múlva az ember abbahagyja az utánezést, és jobb híján kialakítja saját stílusát.

Mint hogy célunk a halhatatlanság, csak csodálkozhatunk, hogy miért nincs részünk több szenvedésben. Minden négyes, ötös, hatos és hetes számú embernek szüksége van súrlódásra ahhoz, hogy munkája gyakorlatias maradjon, és megváltoztassa létezésének szintjét. Természetesen a gépezet, ahelyett hogy megpróbálná átalakítani, zokon veszi a súrlódást. Ám ha valaki el szeretné kerülni a szenvedést, az már magában szenvedést okoz. Egy szufi mondta régen: „Az ember azon az úton fut össze végzetével, amelyen elkerülni próbálja.” A munka számos területe jelentéktelennek tűnhet, mégis áldás, mert lehetőséget kínál az átalakításra. Az ember nem élhet meg a képzelt szenvedés átalakításából, mert alapvetően csak az igazi szenvedés hoz igazi eredményeket.

Mivel a négyes számú emberek létezési szintje különböző, egyeseknek több esélye van arra, hogy elkerüljék az azonosulást, és átalakítsák a negatív érzelmeket. Azért mondom ezt, mert mindegyikünknek megvan a saját létezése, és abban keresse a magyarázatot, ha negativitást fejez ki, akkor is, ha nem szavakban teszi. Nem engedheti meg magának, hogy mások tempójában haladjon, mert a munka értékelésében nagy különbségek vannak.

A hamis személyiség a súrlódást többnyire lendülete megszakításának tekinti. Ezért nagyon fontos, hogy az ember ne fejezze ki, hanem alakítsa át a negatív érzelmeket, és így hozza létre a magasabb központokat. A negatív érzelmekre tényleg nincs mentség. Amikor a hamis személyiség megakadályozza, hogy szenvedésünket létezéssé alakítsuk, akkor semmiért adunk cserébe valamit.

*Hogyan fejleszthetjük magunkban a képességet, hogy elhatárolódjunk negatív érzelmeinktől?*

A negatív érzelmek átalakításának szokássá kell válnia, minél többet gyakorlod, annál jobban fog menni. Ez a teendő, és ez a jó házigazda egyik jelentős feladata.

A négyes számú ember esetében az önemlékezés egyik legjobb módszere, ha azonnal elhatárolódik csalódottságától, amiért nem emlékezett önmagára. Ki kell fejlesztenie a szokást, hogy csalódottságát azonnal önemlékezéssé alakítsa.

A negatív „én”-ek meggyötörnek, hiszen ez a rendeltetésük; szó sincs arról, hogy eltűnnének. Ha az ember ébren van, nincs szüksége rájuk, viszont ha alszik, minden elérhető támogatásra szüksége van. Törvényszerű, hogy a felébredés érdekében át kell alakítani a negativitást. Johann Goethe mondta, hogy az ember számítson mindvégig a legrosszabbra; ez azt jelenti, hogy számítson segítségre – vagyis súrlódásra – a felébredéshez, egészen szerepe befejezéséig.

A negatív érzelmeket majdnem mindig valami apróság foglalkoztatja, amit az ember mértéktelenül felnagyít. Blaise Pascal mondta: „Egy jelentéktelen apróság megvigasztal, mert



egy jelentéktelen apróság okoz bánatot.” Amikor megvigasztal egy apróság, nyilvánvalóvá válik, hogy negatív érzelmeink milyen jelentéktelenek.

A fejlődés érdekében az embernek át kell alakítania a naponta adódó kis negatív eseményeket; a nagy szenvedésen csak úgy kerekedhet felül, ha átalakítja a kicsiket. Csodálatos, amikor a súrlódást alkalomnak tudja tekinteni. A magasabb erők elég furcsa mentőövet dobtak elénk – a szenvedés átalakításának mentőövet.

Megpróbáltam annyira nemessé és pozitívvá tenni a felébredést, amennyire csak lehetséges, de is régóta mondom, hogy az angyalok egyik kezükben varázspálcát, a másikban bunkósbotot tartanak. Alattomos súrlódást kell átalakítanunk, és ez pontosan az az átalakítás, amit Jézus Krisztus személyesített meg.

Mindannyinkat elkerülhetetlenül érnek tragédiák, az iskolával vagy anélkül, de az iskolában mi használjuk őket, nem pedig ők bennünket. A szívünk hihetetlenül rugalmas, és fel tud éledni pusztító sokkok után. A bibliai történet Dánielről, akit oroszlánketrecbe vetettek, a 6-os világot ábrázolja, amint küzd az érzelmi központtal, küzd a negatív érzelmek átalakításáért.

John Milton megvakulása előtt hozta létre asztrálestét, és vakságát később arra használta, hogy mélyítse létezésének szintjét. Megpróbáltatásáról mondta: „Ne érje vád az ég kezét.” Ez a szenvedés átalakításának egyik legszebb példája.

Dante Alighieri írta, hogy légy „röpülni kész a csillagokhoz.” A szenvedéstől elhatárolódnál, és önméltósággal átalakítani: valóban út a csillagokhoz, a halhatatlan lélekért.

Nincs nemesebb, nincs fontosabb, mint feltűnés nélkül átalakítani a negatív érzelmeket vagy a szenvedést. Mily csöndes és nagyszerű a küzdelmet vívunk! Szerencsére magasabb hatalmak kegyében állunk, akikre nem hat sem az élet, sem a negatív érzelmek. Az ember fejlődése alapvetően a negatív érzelmek nem-kifejezésén áll vagy bukik, mert az közvetlenül elősegíti az önméltóságot.

Az alvásnak nincs biztosabb jele, mint egy negatív érzelem.

Amikor a gépezet készül negatívvá válni, mondd magadnak: „Ne add alább!” Aztán kerülj az „én” mögé, és légy a szavakká. A munka „én”-ek csak tanácsolni tudnak, támogatnunk kell őket. Tartozunk magunknak azzal, hogy átalakítsuk a negatív érzelmeket.

Számos negatív érzelmért képzeletbeli nyomás felelős, legtöbbjük az ösztönös központból származik. Ha – mértékkal – gondoskodunk az ösztönös központ szükségleteiről, enyhíthető a negativitás számos kifejeződése. Jézus mondta: „Adjátok meg a mi a Császáré, a Császárnak.”

Nem könnyű eldönteni, hogy a súrlódás egy adott vonulatára melyik megközelítést alkalmazzuk, mert az ember igyekszik, hogy csökkentse a különbséget tudása és létezése között; a felhalmozódó tapasztalatokat használva munkája egyre hatékonyabb. Csoda a vizet borrá, vagyis a tudást személyes megértéssé változtatni. Munkánk nyitja a negatív érzelmek átalakítása.

Nincs nehezebb egy négyes számú embernek a negatív érzelmek pozitívvá alakításánál. A negativitás kifejezése gépies, és mélyen gépezetünkbe van programozva. Ezért a kudarcot is el kell fogadni, mert bizonyos negatív megnyilvánulások oly erőteljesek, hogy kezdetben az ember csak próbálkozik azzal, hogy elválassa magát tőlük.

*Van-e gyakorlati módszer a negativitás átalakítására?*

A negativitást megállíthatja a külső figyelembevétel, vagy foglalkoztathatjuk a mozgási központot, vagy olvashatunk.

*Hogyan tartsa oda az ember a másik orcáját?*

Úgy, hogy elfogadja, ami a pillanatban van. Buddha megevett mindent, ami a csészéjébe hullott. Ha szenvedés hullik a csészénkbe, át kell alakítanunk. A negatív érzelmek átalakításának képessége nagymértékben függ a központi akkumulátorunktól. Ha lemerült, akkor gondolkodásunk is lemerült, és néha fáradt gépezettel kell erőfeszítéseket tennünk.

Az igazi férfiak és nők táplálkoznak a negatív érzelmekkel. Az önemlékezés az egyetlen, amivel nem – annak kell a negatív érzelmeket elnyelnie.

Csak akkor tudjuk átalakítani a negativitást, amikor megértettük: semmit sem nyerünk azzal, ha kifejezzük, de mindent, ha ellenállunk neki – valóban mindent.

Mekkora pazarlásnak fognak bizonyulni a negatív érzelmek az életünk végén – hogy ezzel töltöttük az időnket. Amikor az ember azonosul a szenvedéssel és elmulasztja átalakítani, elpazarolja a szomorúságot. Szomorúnak lenni egy sokk miatt – nemes érzelem, de van magasabb válasz: mégpedig az, ha átalakítod. Itt végződik a gépezet, és itt kezdődünk mi.

Mindegyikünknek mindvégig át kell alakítani a szenvedést. Nehéz ez, amikor annyi barátunk távozik. Többet értünk és mélyebbre jutunk. Néhány sokk megmutatja, mennyi kihasználatlan lehetőségünk van. Csak úgy tehetünk többet, hogy jelen vagyunk. A jelennek megvannak a jogai, és mindig az élőknek kell szolgálnunk. A veszteségeken nem kell rágódni. Hajdani tanítványaim közül senkire sem neheztelek, mert az ember nem lehet egyszerre azon a síkon és a jelenben is. Az önemlékezés és a gyűlölet nem fér meg egy helyen.

A felébredés egyik pillére a szenvedés átalakítása. A feminin dominancia, az azonosulás és a belső figyelembevétel köztud és a lelked között állnak. A lelkiismeret furdalás lehet nemes érzelem, de közel sem annyira nemes, mint az, amikor átalakítod. Nyilvánvaló, hogy az embernek a feminin dominancia fölé kell emelkednie, hogy átalakítsa a szenvedést.

Ha egy területen sikerül elkerülni, hogy a gépezetet lökhárítsa a negatív érzelmek átalakítását, akkor automatikusan új megközelítést választ, hogy gátolja az átalakítást.

Mindenki szenved – a szisztémával vagy anélkül – viszont mi nyerünk valamit. Nem vagyunk jobbak, mint az élet, csak szerencsésebbek. Az, aki bűnösnek érzi magát a szerencséje miatt, a feminin dominancia hatása alatt áll. Ouspensky mondta, hogy a szerencse a legfontosabb változó, és szerencsések vagyunk, hogy a C-befolyás kiválasztott a fejlődésre. Horatius mondta: „az öröme, melyekben részem volt, enyéme a sors ellenére is”. Ám igazából ez a sors miatt van így. Az, hogy fejlődünk, nem a tagadó erő ellenében történik – hanem következtében. Ez a megértés a szenvedés átalakításának teljes eszméjét magába foglalja.

Szókratész kapott egy esélyt, hogy elkerülje a halálos ítéletet. Visszautasította, mondván, hogy inkább lesz ártatlan az istenek előtt, és esik áldozatul az embereknek, semmint hogy ellenálljon a magasabb hatalmak kérésének. Végezetül azt mondta: „Hagyjátok, hogy beteljesítsem az Istenek akaratát és kövessék őket, ahová vezetnek.”

Az iskolák gyorsított fejlődést, nem viszonylagos felébredést jelentenek. Három-hat hónap alatt az ember elég sokat változik, főleg a negatív érzelmek nem-kifejezése miatt.

Nehéz bármit is adni a C-befolyásnak, mivel ők metafizikai lények. Az egyik legszebb ajándék, amit adhatunk: az, hogy megpróbáljuk elfogadni és átalakítani a szenvedést.

Biztosra vehetjük, hogy nagyobb sokkok is érni fognak, de nem gyakoriak. Maradjunk éberek, hogy átalakíthassuk a kisebbeket. William Shakespeare mondta: „Ki éber, kik meg alszanak.” és nekünk ébernek kell lennünk az alvás helyett. Mire vagyunk tehát éberek? Kis negatív érzelmekre, amelyek elfoglalják az önemlékezés helyét. Akár kicsi, akár nagy szenvedés, az a dolgod, hogy átalakítsd, hogy megteremtsd a lelkedet.

A gépezetnek sok szubjektív állapota van, ám ezek illúziók, amelyek rabolják az időnket. Ez a legrosszabb benne. A negatív érzelmek nem annyira ártatlanok, mint amennyire ártatlannak látszanak, mert az időnkkel fizetünk értük.

Alaposan meg kell érteni azt a skálát, amivel a gépezet jelentéktelen negatív érzelmeket felruházta. A negativitás nem érték. A negatív érzelmek nem-kifejezése energiát ad. Ki-ki fedezze fel magának, hogy miből áll egy negatív érzelm. Egyetlen ellenszere az önemlékezés.

Minél inkább átalakítja valaki a szenvedést, annál közelebb kerül a befejezéshez; Krisztus igazolta ezt. Senki sem szenvedett annyit ilyen rövid idő alatt. Szerepének utolsó hete tette őt különösen naggyá, csöndje a megpróbáltatások alatt. Mondata: „Atyám! Bocsásd meg nekik; mert nem tudják, mit cselekszenek!” példázza a szenvedés átalakítását.

Azért vagyunk itt, hogy túllépjünk sérelmeinken, és a halál igazolja, milyen értékes a szenvedés átalakítása. Azért is nehéz felébredni, mert hat milliárd alvó ember vesz körül minket. Nehéz nem utánózni lényegét nélkülöző létezésüket és üres céljaikat. Légy jelen. Marcus Aurelius Antonius írta: „Mit számít, ha az egész világ ellened ágál, amikor igazad van?”

A felébredésnek nehéznek kell lennie, különben nem érdeklődnénk iránta. A felszínen úgy tűnik, hogy a súrlódás dzsungellé változtatja fejlődésünket. A lélek harmóniáját az teremti meg, hogy az ember helyesen, tehát átalakítva asszimilálja a sokkokat. A súrlódás átalakításával természetes módon erősödünk.

Mennyire meglágyít minket a C-befolyás!

Tényleg, a C-befolyásnak aligha lehet adni; az aranynál többet ér egy szál virág. Mindenük megvan és ők minden. Egyféleképpen lehet viszonzni, amit kaptunk: azzal, hogy nem azonosulunk a szenvedéssel és átalakítjuk. Akkor nem pazaroljuk sem az ő idejüket, sem a sajátunkat.

A negatív érzelmek feladása élet-halál kérdése. A szenvedés átalakításának nemcsak a mennyisége, hanem a minősége is számít. A szenvedés önmagában pazarlás, de átalakítása becses. Igazából az önemlékezés az egyetlen maradandó, amit az ember vehet, az ára pedig a szenvedés átalakítása.

A szenvedés átalakításával minden lehetséges – az ember átalakítja a szenvedést, és életét istenivé teszi. Emberi szívünk oly csodálatos, hogy szinte bármit át tud alakítani.

## Skála és viszonylagosság

Az önemlékezésen kívül minden képtelenség. A szisztémát tanulmányozva ez az egyszerű idea kerül legmagasabb helyre a skálán. Nincs eszme, amelynek jelentősége megközelítené az önemlékezését, és semmi sem hasonlítható hozzá.

Az önemlékezéssel áttörést hajtottunk végre; ez az, amit egész életünkben kerestünk. Bármilyen módszerrel fejleszted is esszenciádat, erőfeszítéseidet az önemlékezés hatalmas eszméjének kell kísérsnie.

Az önemlékezés ideája azokat vonzza leginkább, akik már minden másból kiábrándultak. Amikor valaki találkozik egy iskolával, feltárul előtte a földi élet rejtett értelme.

Alapvetően az hiúsítja meg az önemlékezést, hogy nem értékelik, és az alacsony értékelés annak az eredménye, hogy hiányzik a helyes skála. Aligha fordul elő, hogy az ember gépezete emlékezni próbáljon önmagára; ezért magának kell valahogy önemlékezést vinni a nap minden pillanatába. Előfordulhat, hogy az önemlékezés értékelése lassan erősödik, arányosan azzal, hogy az ember jártasságot szerez benne. A négyes számú ember talán nem tud annyit emlékezni önmagára, mint amennyit szeretne, de minél inkább rádöbben, hogy ideje korlátozott, annál több energiát fordít majd rá. Így a megbizonyosodás is, mint a szisztéma többi fogalma, az önemlékezés körül forog.

Van, aki az önemlékezésnek csak pillanatait tudja egy napból kicsikarni. Mindazonáltal a valóság e töredékei valódi tulajdonát képezik. Marcus Aurelius Antonius sztoikus római császár és tudatos lény írja az *Elmélkedésekben*: „Az ember csak a jelen pillanattól fosztható meg, csak ez az övé.” Nem elég megismerkedni az önemlékezés eszméjével, meg kell tanulni értékelni is. Amikor valaki nem tudja értékelni a jelenlétet, becsapja magát, mert az önemlékezés semmihez sem hasonlítható.

Amikor ketten vitatkoznak, általában csak két véleményt vesznek figyelembe. Az egyik esetleg igazabb, azaz magasabb a skálája, de a viszonylagosság állapotában mind a két vélemény igaz. Érthető, hogy nem fogjuk fel a skálát és a viszonylagosságot. Másrészt feltétlenül meg kell tanulnunk érteni őket. Emlékezz magadra tevékenységed skálájától függetlenül.

A Földön öt-hat milliárd ember nem fedezte fel az önemlékezést, és ami még rosszabb nekik, hallani sem akarnak róla. Az önemlékezés felfedi a természet hibáját. Ez a hiányosság szándékos – a kivezető út az emberi rabságból.

Lényegében egy kiút létezik – az önemlékezés. Shakespeare írta: „Lenni vagy nem lenni: az itt a kérdés.” Napjaink csak abban a vonatkozásban fontosak, hogy mennyi önemlékezést sikerült kinyerni belőlük.

Az önemlékezés egyik szép oldala az, hogy önmaga jutalma. A világon mi vagyunk a legszerencsésebbek, és ha ezt nem tudod, tudd meg.

*Hogyan értékelje valaki önmagát anélkül, hogy túl sokat gondolkozna magáról?*

Paradox módon, azzal fejleszted önmagad, hogy nem gondolkodsz magadról, hogy észreveszed a figyelemre méltó benyomásokat magad körül, és külsőleg figyelembevételt alkalmazol. A

viszonylagosság kulcs a megértéshez. Bár létezésünk egy sejt szintjének felel meg a mérhetetlen univerzumban, azzal kell dolgoznunk, ami adatott.

*Úgy tűnik, hogy minél többet tud valaki, annál többet nem tud.*

Nem feltétlenül az a dolgunk, hogy tudjunk, hanem az, hogy *létezzünk*. Mindent egybevetve jobb passzív erőnek lenni önméltósággal, mint aktív erőnek alvásban. Őszinteségre vall, ha valaki felfogja, hogy milyen keveset tud valójában, ez biztos pont, amire építeni lehet.

*Nehéz megérteni a skálát.*

Nehéz, mégis oly egyszerű. A tudatosságnak fokozatai vannak, és ki kell találnod, hogyan fokozd a tudatosságodat. Az embernek *lennie* kell önmagáért. A legtöbb fogalomtól eltérően a skála és viszonylagosság nem formális, ez megmagyarázza, miért olyan nehéz megérteni ezeket. Fejleszd tudatosságodat, és annak megfelelően fog fejlődni a skála és a viszonylagosság. Pál apostol mondta hihetetlen életéről: „Amit elszenvedtem, semmi ahhoz képest, amit nyertem.” Az életet az eszméknek kell szentelni. Csak az a kérdés, vajon helyes eszmék-e?

Az útra léptünk, ami hihetetlen teljesítmény. Olyan dolgok, mint alkímia vagy esszencia, nem sokat jelentenek az útra lépés tényéhez képest. Az ember egyféleképpen birtokolhat mindent, ha beéri az önméltósággal. Ennek felismeréséhez gyakran a halál sokkjára van szükség.

Az emberek vagy elfelejtik, vagy nem értik, hogy a szavak csak szimbólumok, amelyek egy néma valóságra mutatnak. A szimbólumok elvesztik fontosságukat, mikor valaki felfedezi az önméltóságot, ami az ideáktól függetlenül történik. Igazságukról nem kell meggyőződnünk ahhoz, hogy emlékezzünk magunkra. Elméletekről azért kell beszélnünk, hogy fel legyünk készülve. Az önméltóság során összegyűjtött másodpercek nem hiábavalók.

Az önvalót kivéve minden viszonylagos és szubjektív. Amikor valaki jelen van, akkor objektív. Ne engedd, hogy az önméltóságon kívül bármi másban elmerülj, vagy bármi más uralkodjon rajtad. Az ezoterikus tudás – ellentétben az általános tudással – kényelmetlen, mert felfedi kisbetűs skálánkat. A gépezet nem szereti, ha valami megzavarja a saját skálájáról alkotott elképzelését, de amikor valaki nem emlékezik önmagára, akkor nem számít, hogy hol van, és kicsoda vagy micsoda.

*Hogyan fejlesszük a viszonylagosság állapotát, hogy többet láthassunk a pillanatokból?*

Ha nem gondolkozol magadról, ha elkerülöd az önkényeztetést, behatolsz a jelenbe. Találnod kell valami mást, ami magadon és a gyakran üres elfoglaltságokon kívül érdekel. Milton azt írja: „Törekszünk, hogy fenntartsunk egy gyarló, felajzott létezést.”

Sok negatív érzélem annak az eredménye, hogy képtelenek vagyunk skálát alkalmazni. Közönséges eseményekkel azonosulunk, és állandósítjuk a valóság illúzióit. Miért vonakodunk skálát alkalmazni? Mert természetünk nagyobb része illúzió, és nem akarja, hogy erre emlékeztessék. Micsoda gyötrelme lesz, amikor azon kapjuk magunkat, hogy minden erőnkől megfosztott a képzelten szenvedés!

Fájdalmas figyelni az embereket, mert bár nagy teljesítményekre képesek, csak keveset valósítanak meg. William Blake írja: „Elveszett az, ki nem előre tart.” Ha valaki nem halad célja, a felébredés felé, akkor elveszett. Azért, hogy különbséget tudjon tenni, skálát kell létrehoznia, és ehhez át kell alakítania a szenvedést.

A legnagyobb titok a Földön – az önmélekezés és a megosztott figyelem – annyira kézenfekvő, hogy nehéz titoknak tekinteni. Ha tudod a titkot, ne „szórj gyöngyöt a disznók elé.”

Olyan nagyszerű, amit nyerni lehet, hogy hajthatatlanul visszatérek egy szóhoz: önmélekezés. Hatalmas kihívás egy életen át kreatívan beszélni egyetlen szóról, de jobban tudom nálatok, hogy az életek forog kockán, és szeretlek titeket, ezért folytatnunk kell, ne adjuk fel soha. Nincs semmi, amihez visszatérjünk, és minden előttünk van.

Egy szüret van csak: az önmélekezés gyümölcseié.

Peter Ouspensky mondta, hogy a skála és a viszonylagosság az, ami a szisztémában megvan, de az életben nincs. Meg kell adni az önmélekezésnek a megfelelő skálát, és értékelni kell mindenk fölött. Talán semmi másban nem fogunk annyira kitűnni, mint önmélekezésben. Helytelen kikristályosodás lenne fontosabbnak tartani valamit az önmélekezésnél.

Hasznos megkérdezni magunktól: „Emlékszel most magadra?” Ha valaki egy családi kapcsolat elvesztésén siránkozik, akkor ugyanúgy reagál, mint bármelyik gépies ember reagálna. Az iskolát a huszadik századba helyezték. Talány vagyunk családunk számára, mert nem pusztán biológiai, hanem tudatos létezésre vágyunk.

Jézus mondta tizenkét éves korában, hogy atyja dolgaival kell foglalkoznia. Ez nem a korára utal, hanem a benne lévő 12-es világra. Vagyis, tudatos munkát végzett a Teremtés Sugarában, amikor a 12-es világ, a magasabb érzelmi központ működött benne. Az embernek nincs értéke, csak ha emlékezik önmagára. És amikor emlékszünk önmagunkra, rendkívül értékesek vagyunk a magasabb erők számára.

Amikor valaki saját fejlődése kilátásain gondolkozik, nem hagyhatja figyelmen kívül a sorsát. Azoknak az embereknek, akik az útra lépnek, van sorsuk, ami azt jelenti, hogy ebben az életükben nem tudnak se többet, se kevesebbet teljesíteni, mint amit szerepeik előírnak.

*Mitől fog az önmélekezés értékelése növekedni bennem?*

Az a felismerés, hogy az ember ideje korlátozott és az irtózás saját alvásától – két katalizátor, amelyek fokozzák az önmélekezés értékelését. Felfedezni az önmélekezést mi-fa tapasztalat, értékelni mindenk fölött ti-dó tapasztalat.

A beszélgetés témájánál fontosabb az, hogy kíváncsi-e emlékezni magadra. Egyszer az a kérdés merült fel, hogy hogyan emlékezzünk egy gondolatra, mialatt továbbra is hallgatjuk a beszélgetést. Azt javasoltam a kérdezőnek, hogy jegyezzen meg két-három szót, és aztán figyeljen tovább. Ha elfelejted, amit mondani akartál, ne aggódj. Senki sem jutott még túl ezen az életen anélkül, hogy ne beszélt volna túl sokat.

Nehéz kiszakadni a természetből, pedig az embernek van valamije, ami felül tudja múlni a csillagokat. Csodáljuk az ókori görögöket, mert felülmúlták a természetet egy klasszikus ideállal. A jelenkori tudomány becslése szerint kétszázötven milliárd galaxis van a világegyetemben. Kicsik és jelentéktelenek vagyunk, mégis, ami bennünk van, elegendő, hogy felülmúljuk a csillagokat. Omar Khajjám írta: „A menny kerek, rozzant fedél szegény fejünk felett. Alatta nincs remény. Ne hívd az eget! Tehetetlenül forog az űrben, akár te meg én.” A csillagok mechanikus teremtmények a 12-es világ rendjében. Születésünktől fogva rendelkezünk esszenciával, ami a 24-es világ. Az igazi személyiség, a 48-as világ, iskolai munka eredménye, és a hamis személyiség, a 96-os világ, hétköznapi, az életből származó befolyások eredménye.

Isten úgy rendezte, hogy a mikrokozmosz ember felérheti és túlszárnyalhatja a bolygókat, csillagokat és galaxisokat az alatt a rövid idő alatt, amit kapott. A galaxis isteni gépezet, de nem valóságos. Az ember mikrokozmosza, amikor emlékszik önmagára, nagyobb nála.

Számtalan módon el lehet veszni, de az emberek az kapják, amit akarnak – ez vágy kérdése. Négyes számú emberek szokták mondani: „Miért nem vagyok rá képes?” – ez az, ahol a megértés leáll. Elégedettek saját tempójukkal és a többiekével. Ne hagyj, hogy megállítsanak itt. Folytasd az alámerülést az ismeretlenbe, tudva, hogy ez az egyetlen út hazafelé. Minden egyébnek meg kell hiúsulnia, mert csak az önmélekezés valóságos, és minden egyéb gépies. Nem szabad engedni, hogy egyszerűen csak egy szó legyen.

A bonyolult témákat, mint lehetőségeket, használd önmélekezésre. Sokévnnyi tanítás után az önmélekezést kivéve belefáradtam a szisztéma újdonságaiba. Fontos, hogy annyi idea közt ne veszítsük el az önmélekezés nagyszerűségét. Csak a jelenlét a miénk – sosem lehet félretenni. Ne várj halálodig, hogy megbizonyosodj erről.

Az önmélekezés iskolai idea; ez a fogalom nem a tragikus sorsú tömegek számára van, ahonnan mi is jöttünk.

*Végül is megkapja valaki azt, amire vágyik?*

Az ember többet kap, mint amire vágyik, ha az a vágya, hogy jelen legyen, és létrehozzon egy halhatatlan asztrálestet.

A Földön minden elpusztul az önmélekezést kivéve. Lehetetlennek tűnik, hogy ez fog történni. Mindazonáltal mindannyiunk halálának megvan már az időpontja, éppúgy, ahogy adva volt találkozásunk időpontja is. Minden eltűnik az önmélekezést kivéve. A test, az A-befolyás – minden kíméletlenül el lesz szakítva tőlünk, kivéve tudatos pillanatainkat.

A Teremtés Sugarában az egyik legcsodálatosabb kiegyenlítő erő az önmélekezés, mert csak tőlünk függ. Ez az egyetlen valóságos és az egyetlen lehetséges dolog. Az önmélekezés minden tekintetben váratlan isteni áldás. Ouspensky mondta: „Nem ismered a skáláját annak, amire készülsz.”

A C-befolyás, a lelkünk és a barátság a három legfontosabb, amink van. Szerencsénk van, hogy együtt vagyunk egész életünkben. Minden nap áldás, és sok a teendő, bárhol is van az, akit önmélekezés kísér.

Lehetetlen elmondani, hogy az ember mit nyer önmélekezéssel, és mit veszít, amikor nem emlékezik magára. Ez lesz mindig a legfelsőbb választás, a skála tetőpontja.

## Az idő

Az idő eltüntet mindent, ami fizikai. Az önvalónak viszont, ha emlékeznek rá, akkora a hatalma, hogy felmorzsolja az időt, ami önemlékezéssel megszűnik.

Már tudjuk, hogy voltak időn kívüli pillanataink, mert életünket áttekintve találunk olyan emlékezetes pillanatokot, amiket nem töröl az idő. Milyen hatalmas az önemlékezés! Nincs más, ami legyőzné az időt.

Ha valaki a munka ideális körülményeire vár, lehet, hogy beleöregszik.

Jézus mondta, hogy minden egyes hajszál meg van számlálva, és semmi sem vész el. Az asztráltest számára hajszál minden másodperc, amikor az ember emlékszik önmagára. A pillanatok vagy másodpercek, amelyeket a nap során megment, sosem vesznek el. Asztráltestünk számára az idő gyakorlatilag nem létezik; az asztráltest metafizikai.

Napról napra kevésbé tartozunk az időnek, míg mások egyre inkább. Az önemlékezés időtlen állapotot, asztráltestet hoz létre. Az ember a negyedik dimenzióvá *válik*, és kívül van az időn.

Minél kevesebb ideje van, annál sürgetőbb az érzés, hogy emlékezzen önmagára, mert mélyebben érti, milyen kevés ideje maradt, hogy felébredjen.

Minél idősebb az ember, annál inkább kedveli a lassú növekedést, mert az magában hordozza a beteljesedés csíráját. A nagy dolgok lassan győznek.

Életed alkonyán fogod leginkább érteni a C-befolyást, és akkor még inkább képes leszel, hogy behatolj az örök Most-ba.

Ezoterikusan a kereszt az időn áthatoló embert szimbolizálja. Az embert a függőleges ábrázolja, míg az időt a vízszintes. Az ember a szenvedés transzformálásával menekül meg az időből, és ez az, amiért Jézus Krisztust keresztre feszítették. Halandó gépezetünk hamarosan elpusztul. Önemlékezésünk pillanatai azonban már az időn kívül vannak. A negyedik dimenzióhoz tartoznak. Ahhoz, hogy az ember megértse a negyedik dimenziót, benne kell lennie. Ez a létezés egyik nagy titka. Meg fogod érteni szavak nélkül, mihelyt a szavakká válsz.

Csak meghatározott számú lélegzetvétel adatott ebben az életben, és jól kell gazdálkodnunk vele. A tanítványok általában nem késnek találkozókról, mert megértették, ahhoz hogy kívül kerüljenek az időn, időben ott kell lenniük. Ez ilyen egyszerű.

Az életnek nincs olyan területe, ahol ne kellene emlékeznünk magunkra, kivéve az akkumulátorok felfrissítését az első állapotban. Az embernek huszonnégy órája van naponta, amelyből hatot vagy nyolcat az első állapotban tölt az akkumulátorok felfrissítésével. Így tizenhat vagy tizenhét óra marad arra, hogy megpróbáljunk jelen lenni, megosztott figyelemmel átélni egyszerű, közönséges pillanatokot.

Bármikor, amikor valaki negativitást alakít át, túllép az időn, mert belép a halhatatlan magasabb központok idő nélküli világába. Amikor az ember negatív, a hamis személyiségre fecséreli az időt. Ha elmulasztja átalakítani a súrlódást, haszontalanul fogyasztja mind a saját mind pedig a C-befolyás idejét.



Jól tudom, hogy a magasabb központok számára nem létezik idő – az a szó, hogy „halhatatlanság”, éppen ezt jelenti. A mindenség, alattunk, felettünk, mögöttünk és előttünk. Végtelen üresség, minden irányban. Lelkeket teremtünk, ez nem költői túlzás. A C-befolyás arra választott, hogy fejlődjünk, nem arra, hogy biológiai létezését követve csak átörökítsük az emberi fajt.

Amikor valaki tíz napot utazik, hónapoknak tűnhet, mert működnek a magasabb központok, és az idő hosszabbnak tűnik. Oly rövid ideig élünk, és ezalatt a rövid időszak alatt mégis halhatatlan asztráltestet teremthetünk. Az Abszolút misztériuma ez.

Mily rövid átkelésünk az életen. Versenyben vagyunk, de nem társainkkal, hanem az idővel. Megdöbbenő látni, hogy az ember mennyire pazarolja az idejét. Ha nem becsülöd a sajátodat, akkor másokét sem fogod. Tanulj meg jól gazdálkodni az időddel, mivel az ember természetes hajlama, hogy elvesztegetse, főként hiábavaló beszélgetéssel. A központok mechanikus részei elütik az időt.

Ahogy fogy az idő, egyre kényszerítőbbé válik a szavakká *lenni*. Mindig is sürgős volt; csak még nyilvánvalóbbá válik. Az iskolában töltött idő mennyisége nem biztosíték arra, hogy valaki az útra lép. Néhányan évek múlva vánszorognak el egy komoly intervallumig, míg mások átmennek rajta az iskolában töltött pár hónap után.

Az idő és egyedülálló mikrokozmoszunk nagyszerű lehetőség. Próbálj kialakítani olyan hozzáállásokat, amelyek minden egyes éber pillanatba életre szóló gondoskodást visznek. Ha nem vagy ébren, egy másodperc vesztegetnivaló időd sincs, mert éveink, hónapjaink és napjaink száma egyre csökken, és az időnk véges.

*Hogyan lehet létrehozni a munka legmagasabb szintjének fenntartásához szükséges belső nyomást?*

Használj több észrevétlen önkéntes szenvedést, és kérj segítséget a C-befolyástól. Különösen az utóbbihoz van szükség bátorságra, mert sűrűlődsz fognak okozni, hogy asztráltestté alakítsd. Ha a sokkok kegyetlenek, ne felejtse, szeretnek.

Senki sem hal meg teljesen egészségesen. Vakmerőnek kellett lennem, hogy áttörjek az időn – hogy kockáztassak. A válasz nem a hosszú élet, bár remélem, mindannyian sokáig éltek majd, hogy támogassátok az iskolát. Mégsem ez a válasz. Miközben az örökkévalóság közömbösen fogyasztja és hasznosítja újra az életet, önemlékezésünk pillanatai örökre a mieink. Nem szükségképpen az a fontos, hogy mennyi időnk maradt, hanem az, hogy miként használjuk. Végül, amikor az ember az önemlékezésnek már elég sok pillanatát gyűjtötte össze, az asztráltest egyesül.

Több mint tizenkét éve egyetlen szóról, az önemlékezésről beszélek. William Shakespeare írta: „Mert ahogy a nap régi s új naponta, szerelmem, amit mondott, újra mondja.” Számotokra ez élet-halál kérdése, így hát könyörtelenül mindig erről a drága régi témáról beszélek.

Az év annyinak tűnik, mintha lapoznánk egyet, és bár ez hosszú év volt, az élet rövidege ijesztő. Kell-e a halál közelségére várni, hogy az ember megértse, bármerre néz, minden hazudik, és leginkább önmaga ámította magát? Amikor megszületik egy csecsemő, az ideje már majdnem lejárt. Még ha száz évig is él, semmi az, szembeállítva az örökkévalóság mérhetetlenségével.

Csodálatos, hogy van valami, ami képes legyőzni az időt és a halált. Végül minden eltűnik, az önvalót kivéve. Még a testünk is eltűnik. Az önméltóság pillanatai ezért oly értékesek. Nem létezik idő, és nem létezik halál, amikor te létezel.

Ha valaki 76 évig él, az 912 hónapot jelent. Tanulságos az életet évek helyett hónapokban kifejezni, és 76 évet élni egyfajta teljesítmény. Az ember egész élete egy rövid pillanatnak mutatkozik. Az idő, amely valaha lépésben haladt, most hirtelen elzúg. Mindenki versenyben áll vele, akár érti, akár nem.

Magasztos és rendíthetetlen törvényekkel dolgozunk, amelyek csak az önméltóság és a szenvedés átalakítása előtt hajolnak meg.

## A halál

Kevesen beszélnek halálról, és kevesen készülnek fel rá. Egyedül az önmélekezés képes szembeszállni vele, mert ugyanazt a taktikát használja, de még a test eltűnése előtt. A halál megmutatja az ember semmiségét, bár ezt másképpen is meg lehet érteni, még mielőtt a halál bekövetkezik. A negyedik úton az ember lassan egy magasabb megértéshez egyszerűsödik. Rainer Rilke írta: „Különös: még a nevünk is félrehajítani régen összetörött játékként. Különös: vágyat nem vágnyi tovább. Különös, hogy bárha egymásra utalt, lazán csapong most minden a Térben. És a halott-lét küzdés, pótlások sora, míg lassan egy cseppnyi öröklét íze üdít.”

Az önmélekezés a földi szerves élet egyetlen folytonossági hiánya. Ez a természet egyetlen tévedése, mivel önmélekezéssel az ember megmenekül a haláltól, így felülmúlhatja a természetet. Ez olyasmi, amire maga a természet nem képes.

Mindannyian tudjuk, hogy a mai esténk talán az utolsó. Minden nap gondolok a halálra, de nem komoran, hanem az elkerülhetetlenségére, és arra, hogy önmélekezéssel felkészüljek rá. A halál szelének vagy magának a halálnak kell az embert megérintenie, hogy megtapasztalja az élet ürességét. Szükség van valamelyik érintésre ahhoz, hogy felismerjük: minden, amink van, az önmélekezés. Autóbalesetem után felismertem, hogy meghalhattam volna anélkül, hogy tudtam volna róla, és megértettem, hogy a legtöbb emberrel ez történik. Ha viszont egy tanítvány a tudatos tanítás útjára lép, még a halál sem távolíthatja el a munkától. Az embernek egész életében szüntelenül erőfeszítéseket kell tennie, hogy visszatérjen az önmélekezéshez, mert ha nem próbál meg emlékezni önmagára, szenved, akár boldog, akár szomorú. Ma a kandallómat tisztítottam, és rácsodálkoztam a hamura. Mindannyiunknak ez lesz a sorsa hamarosan.

Sietnünk kell, hogy halálunk előtt annyi tudatosságot gyűjtsünk, amennyit csak lehet, mivel ez a miénk, ezt visszük magunkkal, amikor a test elenyészik.

Hihetetlenül veszélyes helyzetben vagyunk, és fontos, hogy emlékszünk magunkra. Az életben naivan jár-kelel mindenki, mintha már a mennyországban lennének, vagy mintha éppen oda készülnének. Arra kell használnunk a birtokunkban lévő eszközt, a fizikai testet, hogy asztrálistet hozunk létre. Önmélekezésünk pillanatai sosem vesznek el. Természetünk legmélyebb része megérti, hogy a halálra készülünk – ismer és ért eszméket, de mi úgy teszünk, mintha nem értenék őket. Ahogy telnek az évek, a halál előszele megérint. Az ember ideje korlátozott, egyre fogy, és az önmélekezés sürgőssége nyilvánvaló lesz. Ott a végén meg fogod találni a kezdetet.

A halál sarokba szorítja az embert, és az önmélekezés az egyetlen, ami az övé – ez elegendő. Az önmélekezés összegyűjtött pillanatait kivéve a halál megfosztja mindentől. Azok, akik az útra lépnek, kilencedik életükben megszabadulnak a haláltól.

Tegnap egy tanítvány „holtan esett össze”. 50 körül járt, jó tanítvány volt, és most a magasabb erők átköltöztették a lelkét. Elvitték a lelket, és az összeomlott testet a padlón hagyták. Ez az átköltöztetés ebben a században történt, ezen alvó emberek között. Egy tanítvány halála emlékeztet bennünket arra, hogy miért dolgozunk.

A halál sosincs nagyon messze, és mindannyiunk felett hamarosan sírkő áll majd. Csak a mai nap a miénk, a hátralévő része talán már nem is, ennek ellenére minden alkalommal, amikor jelen vagyunk, az örökkévalóságot birtokoljuk. A halál illúzió annak, aki helyesen kristályosodik ki.

Ouspensky mondta, hogy az igazi pszichológia egyik feladata az ember korlátainak vizsgálata. El kell fogadnunk, hogy nem vagyunk képesek felfogni a visszatérés eszméjét. A bizonyossághoz a mienknél magasabb szintű iskolában kellene lenni, csak asztráltestben. Bár sok neves ember beszélt a visszatérésről, és állították, hogy biztosak az eszme helyességében, a szisztémát lehet ettől elkülönítve tanulmányozni. Az ember dolgozhat a visszatérés elkerülésével gyakorlatiasan, úgy, hogy most próbál jelen lenni.

Szeretem szüleimet, de nincs illúzióm a sorsukról. Szüleinknek meg kell halniuk, és el kell szenvedniük minden emberi lény sorsát, hacsak – mint mi – nem próbálnak kétszer megszületni.

Érzem szerepem végének lüktetését, de ez természetesen csak a fizikai testre vonatkozik. Mindegyikünk el fog jutni a halálig, bár fiatalságunk elrejtí ezt a tényt. Amikor az ember 35 és 40 közé ér, kezdi látni a napnyugtát, míg azelőtt a kelő napba nézett. Azok régen: szavak, míg emez valóságos tapasztalat. Walt Whitman írta: „Egy ismeretlen szféra, valóságosabb, közvetlenebb annál, mit valaha is álmodtam, ébresztő sugarakat szór körém.” Az ember az egyetlen lény, aki képes felfogni a megfélemezés roppant méreteit.

Egyszer mindent kivettem a szobámból az ágyamat és egy széket kivéve, és belépvén megértettem, hogy ilyen a halál: csak önvalóját viheti magával az ember, semmi mást. Lakásom kopár volt. Nem jut eszembe más hasonló élmény, ami az embert ennyire az élet egyszerűségébe szorítja. A halál természetes átmenet, amivel valahogyan helyeselve találkozunk.

A bizonyítványok csalóka papírok, nem hatják meg a halált. A halál tapasztalat, egyszersmind mégis illúzió. Olyan, mint a születés: mindenkinek át kell esni rajta.

Szolón mondta: „Ne nevezz senkit boldognak, míg meg nem halt.” Így tekints az idődre: ne bírálj egy hónapot se, míg nem látod, hogy végződött.

Ouspensky mondta: „Minden búcsúzás magában hordozza a halál csíráját.” Ezért vagyunk érzékenyek, amikor búcsúzunk egymástól, mert az ember nem tudhatja, mikor érkezik a halál. Egyszer biztosan mindannyian be fogjuk látni ezt. Michel de Montaigne mondta: a halál küszöbén mind kezdők vagyunk. A test halálát nem lehet megállítani.

*A hétköznapi embereket megrázza a találkozás a halállal, annak valóságával, hogy meg fognak halni.*

Minket is ugyanígy. A megpróbáltatások az embert visszakényszerítik önmagához, az esszenciához, az igazi személyiséghez és a magasabb központokhoz. Sokk az, amikor az embert eléri a szenvedés – akkor tudja meg, mi a szenvedés. Az emberek többsége élete nagy részében lökhárítja, sikoltozva vagy feleslegesen beszélve. Nem hiszik, hogy meg fognak halni, pedig meghalnak hamarosan. Bámulatos nem? Mennyire lefegyverez a halál! Mindig meglep és megráz bennünket, pedig soha sincs túl távol.

Csak tanár vagyok, nem az önvalód. Megbocsátom hibáitokat, és ti az enyémeiket. A halál nem: nála nincs engesztelhetlenebb. Amikor az ember a halállal küzd, pár szónál többre nincs szükség, mert a találkozás a halállal felfedi, milyen keveset tudunk legyengült vezérlő értelmünk sorsáról. Önsajnálta merülni – ez az első talán, ám a hatalmas nyomás ellenére, hogy az ember ezt az érzelmet élje át, elérhető a másik lehetőség: folyamatosan behatolni a jelenbe, amíg az élete véget nem ér. Csak a jelen tényleg az övé, és ez nyilvánvalóvá válik, amikor szólít a halál.

*Honnan tudod, hogy az önméltóságodnak van valami köze a halálhoz?*

Természetesen saját megbizonyosodásomról beszélek, a tiédet magadnak kell kimunkálnod, és neked kell igazolni annak valóságosságát is, hogy szabadulásunkat láthatatlan lények, a C-befolyás segíti. Ne felejtsd, hogy a „miért” helyett a „hogyan” jegyében gondolkozz. A halál mindent elvesz tőlünk, kivéve jelenlétünk pillanatait. Most ugyan nem tudjuk bebizonyítani ezt, de a szisztéma szerint a halál beálltakor egy energiamező száll fel a Holdra, vagyis a 96-os világba, és Gurdjieff mondta, hogy végtelenül hosszú planetáris ciklusnak kell eltelnie, mire ismét lehetőség adódik a megszabadulásra.

Egy szép napon te vagy a legidősebb a szobában. Megérezheted a végső búcsút, amikor félreteszed ezt a halandó testet.

Ha eljön a halál, az ember lénye végső egyszerűségébe kerül. Mindannyiunk számára elérkezik a halál pillanata, és a négyes számú ember lelkét a C-befolyás kezébe fogja adni (kezeidbe ajánlom lelkemet), és reméli, hogy a pokol tornácára helyezik majd, ahol egy tudatos szerepre várhat. Minden jel erre mutat. Szókratész mondta: amikor valaki meghal, de még nem kristályosodott ki, lelke a pokol tornácára helyeztetik, a nyugalom isteni állapotába. Állapotát nem szakítják meg rémképek és álmok. A purgatórium egyfajta büntetés. Többen közülünk bizonyosságot nyertek, hogy létezik C-befolyás, ami határozottan arra mutat, hogy létezik purgatórium. A pokol tornáca az emelkedő lelkeké; bölcső a lélek számára, alvás álom nélkül.

A C-befolyás kegyelméből átjutottam a másik oldalra, és magammal fogom vinni tanítványaimat is.

Kapcsolatot létesíteni a csodálatossal valóban mérhetetlen szerencse. Nagy vigasz ez, olyannyira, hogy még egy ilyen hatalmas küzdelemben is vigaszt lehet nyerni. A haláltusa felfedi, milyen erős az életről alkotott illúziónk. Lehet, hogy ebben az életben az ember nem győzi le a halált, egy másikban viszont úrrá lesz rajta. Ha helyesen kristályosodunk ki, nincs közünk a halálhoz. Addigra már megmenekültünk a sírtól. Azok vagyunk, akik legyőzték az időt és a halált.

Benjamin Franklin utolsó szavai ezek voltak: „Egy haldoklónak semmi sem könnyű.” Önemlékezéssel mindent szándékosan kell tennie az embernek, még fészülni is.

A halál bebizonyítja, hogy az idő elpazarlása a legnagyobb bűn.

A legtöbb tanítvány alig érti, hogy a gépezetnek az a rendeltetése, hogy meghaljon. Azt gondolják, az élet végtelen. Még az emberiség sem halhatatlan, és a magasabb erők periodikusan megsemmisítik. Az egyik legfontosabb dolog, amit megtanulhatunk, hogy a válasz nem szavak, hanem egy állapot. Közvetlenül a halál előtt az ember nagyon elcsendesül, mert a hamis személyiség ideje lejárt.

Oly szerencsések vagyunk, hogy megvan mindenünk, ami szükséges. A célunk: a felébredés, a C-befolyás, ami felemel, és szent iskolánk. Iskola a Földön ritka kiváltság és megtiszteltetés. Azoknak, akik elhagyták az iskolát sokkal rosszabb, mint azoknak, akiknek sosem lesz meg az a kiváltságuk, hogy találkozzanak vele. Ha valaki elveszti az iskolát, elveszti az utat, mert nem marad más, mint a munka első vonala. A fejlődéshez az embernek szüksége van a munka második és harmadik vonalára és a C-befolyásra. Az iskola elvesztésétől az óvja meg, hogy tudja, szüksége van rá. Nem azért vagyunk itt, hogy jól érezzük magunkat attól, hogy sokan vannak az iskolában. Mindenki önmagáért van itt, és megmásíthatatlanul a születés és halál pillanata felé halad: az asztráltest születése, és a fizikai test halála felé. Csak a tudatosság menekül meg. Mi más?

Közel a halálhoz

Életem immár lassankint elér,  
törékeny bárkán, tenger viharán át,  
a közös révbe, ahol számadását  
adja jó s rossz tetteről, ki betér.

Most látom, a szenvedélyes szeszély,  
mely bálványommá a művészet álmát  
tette, valójában milyen sivárság,  
s milyen kín a vágy annak, aki él.

Szerelmi álmok, hiúk, üresek!  
mi lesz most, hogy két halál is közelget?  
Egy biztos, egy fenyegetően mered rám.

Már nem nyugtat meg véső és ecset;  
egyét kívánok: az égi szerelmet,  
mely karját tárja felénk a keresztfán.

*Michelangelo Buonarroti*

A tudatosság harmadik állapota maradandó, és szerencsés, aki korán felfedezi, hogy csak a jelenlét az övé. Ez még nyilvánvalóbbá válik, amikor az ember ideje fogyni kezd. A halál próbatétele nem arra való, hogy bizonyos alapvető leckéket, mint azt, hogy az idő korlátozott, akkor tanuljunk meg. A pusztító törvényeket az embernek olyan gyorsan kell megértenie, amilyen gyorsan csak lehet, azért, hogy tőlük szabadulni lépéseket tehessen.

Mindannyian a halál pillanata felé tartunk, és amit most teszünk, az is arra vonatkozik. Amikor próbálunk szabadulni a haláltól, egy sokkal nagyobb háború részesei vagyunk. Johann Goethe-nek nehéz volt oly sokáig élni. Mégis azt mondta: „Az utolsó és legmagasztosabb művészet, elhatárolni és elkülöníteni önmagát.” A halál „egy az egy ellen” tapasztalat, amikor két erő, a halál és az önvaló küzd az irányításért. Önmagára emlékezve az ember túljár a halál eszén.

A legtöbb idős ember támasz nélkül és panaszkodva araszol a halál felé. Mi is meghalunk, de nem úgy, mint ők. Meg kell tennünk a tőlünk telhető legtöbbet: nem panaszkodni, és átalakítani a végső tapasztalatot, az utolsó felvonást.

A vacsora gyakran a nap összegzése. És egy nap az élet összegzése lesz; vagyis egy bizonyos napon befejezzük szerepünket. Itt ülünk elevenen és figyelmesen, de az önméltóság kivételével minden bizonytalan.

Azok, akik az A-befolyást hajszolják, sekélyes halált halnak anélkül, hogy bármit is szereztek volna maguknak. A halált nem lehet megtéveszteni. Nem fogad el sem bizonyítványokat, sem gyógyszert. Csak az önméltóság állhat az útjába. Mindannyiunk számára eljön a nap, amikor mozdulatlaná dermedve meglátjuk a halált saját arcunkon.

Az átélt tapasztalatok következtében a tanítványok nem fogják megízlelni a halált. Vagyis a siker el fog jönni a kilenc élet során. Egész életünkben azon dolgozunk, hogy emlékezzünk önmagunkra. Amikor a halál elérkezik, nem veszítünk; a legjavát őrizzük meg annak, amit begyűjtöttünk, és ez egy másik testbe kerül. A természet az élet és halál hihetetlen körforgásával érleli az embert. A halál óriási vámot szed azoktól, akik meghalnak, és azoktól is, akik maradnak.

Mi, akik emlékezünk, leszünk azok, akikre emlékeznek. Az ókori görögök a szívünkben lévő temetőről beszéltek, és mindegyikünknek megvan a sajátja.

A Földön most 5-6 milliárd ember él, akik mind áldozatul esnek az időnek. Azok vagyunk, akiknek megadatott a kiváltság, hogy felülemelkedjenek az időn. Bízom benne, hogy legjobb tudásomat adom nektek, amikor feladatom véget ér. Majdnem biztos vagyok benne, hogy a magasabb erők lehetővé teszik majd a kapcsolatot, és remélem, akkor információt adhatok nektek következő életekre vonatkozóan, és tudathatom veletek, hogy a halál az emelkedő lelkek számára minden szempontból illúzió. Ma este számunkra ez elmélet marad; magasabb iskolának azonban ez tény lehet.

Az ember az istenek, Isten és lelke iránti szeretetét viszi magával a létezésnek erről a síkjáról. Egyetlen dolgot kell tennünk, hogy elkerüljük a halált: megosztani a figyelmünket. Az önméltóság önmaga jutalma, és mindegyikünk halála igazolja majd ezeket a szavakat. A halál az élet vége és az örök élet a halál vége.

## Tudatosság

Lehet, hogy az ember ma teljesen világosan ért valamit, holnap pedig nem érti, mert a tudatosságnak fokozatai vannak. Lehet, hogy hosszú ideig elégedetlen erőfeszítései eredményével, de emlékeznie kell, hogy a munkára évek, és még inkább életek szempontjából tekintsen. Az iskola eredményes, és résztvevőiben tudatosságot ébreszt.

Minél teljesebben megérti valaki, hogy alszik, annál inkább fogja taszítani az alvás, és annál inkább fog vágyani a felébredésre. A felébredés egyik legjobb katalizátora: felfogni, hogy az alvás mennyire taszító.

Érdekes belegondolni, hová lesz az ember, amikor nem emlékszik önmagára. Eltűnik csendesen, elrabolja a képzelődés tolvaja. A tudatosság első és második állapota között csak egy árnyalatnyi különbség van, és hasonlóan finom a határ a második és a harmadik állapot között. Egyszerű sokkok ezért hoznak létre gyakran magasabb állapotokat bennünk. Szerencsénk, hogy gépezetünk oly finoman van kiegyensúlyozva, hogy könnyedén beléphetünk halált nem ismerő birodalmakba.

A természet nem támogatja az embernek azt a célját, hogy felébredjen, és csábító, ám üres tévutak sokaságát tárja eléje. A felébredés egyszerű. Megosztott figyelemmel az ember egyszerre van tudatában önmagának és annak, amire tekint. Nap mint nap ezt az állapotot keressük. A létezéshez vezető ösvény, nem nyílegyenes, inkább kanyargós. Michel de Montaigne mondta, hogy olyanok vagyunk, mint a részeg, aki tántorogva halad célja felé.

Keserves útján sok jelzőfény mutatja az embernek az irányt, mégis kevesen igénylik, hogy sötét-ségükön fény hatoljon át. Elköteleztük magunkat a felébredésnek. Ezért vagyunk ma este itt, és nem máshol.

Tudatosság nélkül az embernek nem lehet lelkiismerete. Az idea tulajdonképpen értelmében egy gépezetnek nem lehet lelkiismerete. Ettől függetlenül az embernek azzal kell dolgoznia, amije van. A szisztéma ideáinak megértéséhez a viszonylagosság állapotában kell lennie.

Erőfeszítéseket kell tennie, és azáltal, hogy megpróbál jelen lenni, közelebb kerül a tudatosság harmadik állapotához. A jelenlétre tett erőfeszítések néha a jelenbe taszítják. A C-befolyás egyik kezében varázspálcát, a másikban bunkósbotot tart, és születésünk előtt mindkettőt érezzük. Ütniük kell a négyes számú embert, mert a finom sokkok nem működnek. Mind a misztikus, mind a herkulesi pillanatokban megtaláljuk a munkát, és ami még fontosabb: azzá válunk.

Igazi identitásunk a harmadik állapot. A magasabb központok mindig egészen közel vannak.

*Mi jellemzi a harmadik állapotot?*

Egyik vonása az egyszerűség. A tudatosság harmadik állapota, noha szavak nélküli birodalom, nem hűvös vagy közömbös. Bizonyos üres állapotok kitöltenék az ember létezését, ám azok nem az önvalója. Az ösztönös agy szemben áll az önemlékezéssel, és aláássa a munkát, mert hiányosságot fog keresni a Földön fellelhető legritkább kincsben, az önvalóban. Hogy ártatlan állapotukat jelképezze, a Biblia gyermekként ábrázolja a magasabb központokat.

A harmadik állapot nem kellemes, mégis örömmel teli. Amikor megjelenik, fogadd el. Nincs nagyszerűbb, amit elfogadhatnál, mint igazi éned.



A harmadik állapot nem az „én”-ek egyike, hanem az ember lelke. A legjobb munka „én” sem harmadik állapot – a tudatosság nem funkció. Az embernek rá kell jönnie, hogyan tudja elkapni és állandósítani a jelent. Használjátok a látási és hallási gyakorlatot, és mindenkifelett: alakítsátok át a szenvedést. Nem lehet *lenni* és negatívnak lenni egyszerre.

A munka „én”-ek, amelyek arra utasítják az embert, hogy emlékezzen önmagára, még nem maga az emlékező önvaló. Ez az értékes munka „én”: „Légy jelen”, nem a jelenlét állapota, jóllehet egyértelműen közelebb van az önvalóhoz, mint számos formális közlés, olyanok, mint „Szia, hogy vagy?” Az ember egyszer közelebb van a tudatosság harmadik állapotának partjához, máskor távolabb; a munka „én”-ek egészen a közelében vannak. A gépies „én”-ek az első állapot közelében vannak, és az értékük csekély.

Amikor először léptem be a Szent Péter katedrálisba, kör királyom extatikus vallásos érzelmet élt át, amely az önvaló tapasztalatához legközelebb álló gépies érzélem. Késedelem nélkül az önmélekezést kellett választanom ahelyett, hogy kedvemre elmerültem volna benne. Ennek következtében harmadik állapotot éltem át.

Mindig az önmélekezésre próbálunk összpontosítani, arra, hogy áthatoljunk a képzelődés fátylán. Az erős sokkok egyik pozitív következménye az, hogy fellebbentik a képzelődés fátylát, felbukkan a harmadik állapot, és fennmarad. Az angyalok szakértők, akik ragyogó sokkokat tudnak teremteni. A sokkokat vagy használja az ember, vagy azok használják. Egy erős sokk nem tűnik el – a tudatosság harmadik állapota visszhangzik utána.

A megaláztatás megteremti a harmadik állapotot – az ember hivalkodástól mentes lelkét. Ahhoz, hogy megalkossa asztráltestét, az embernek gyakran kell átélnie megaláztatást az élet során.

Önmélekezés és harmadik állapot nélkül zűrzavar uralkodik. Ne feledkezz meg a józan észről.

Nehéz egy objektív állapot létrehozásával próbálkozni, mert a tudatosság második állapota valóságosnak tűnik, ha összevetjük a viszonylag élettelen első állapottal. Egy ilyen tévedés meghiusíthatja, hogy az ember tapasztalatot szerezzen a tudatosságról.

A felébredés sokkal több, mint amit el tudsz képzelni, mert nem képzelődés, hanem valóság. Fogadd el a C-befolyást a saját feltételei szerint. Egyformán viseld, bármit is adnak. Ha fel akarsz ébredni, semmi sem fog az utadba állni; ha nem akarsz, önmagad útjában leszel.

Jó, ha az életünk hosszú, a C-befolyás szolgálatára. A bárkának az a természete, hogy fennmarad, amikor az emberiség elpusztítja magát.

*Beszélnél a tudatos reményről?*

Dante mondta, hogy a pokol kapuja fölött ez áll: „Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménnyel!” Egy napon azt fogjuk olvasni Apolló bejáratánál: „Ki itt belépsz, tápláld minden reményedet!” A felébredés az embert a reményen túlra viszi, és megtanulja elfogadni *azt, ami van*, mivel megbizonyosodik arról, hogy nem tudja megváltoztatni a külső körülményeket. Továbbá, minél tudatosabb valaki, annál kevésbé szeretné megváltoztatni a Teremtés Sugarának ezt a Földnek nevezett szegényes ágát. Pandóra szelencéjében utolsónak a remény maradt. Ez arra utal, hogy fejlődés közben az ember számos kellemetlen megfigyelést rögzít, mialatt az A-befolyás csábításától a B-befolyás fájdalmáig emelkedik. Ezen a ponton minden, amije van, a remény, mert a C-befolyás külső támogatása nélkül a felébredés lehetetlen, és ne felejtsetd, mi kutattunk a csodálatos után, és rátaláltunk.

Ha az ember ébren van, akkor tud szeretni, ha alszik, akkor nem.

*Hogyan erősíthetjük magunkban azt a kis részt, amelyet érdekel a felébredés?*

Használj pozitív harmadik erőket, tartsd egyensúlyban a munka három vonalát, vagy tölts több időt tanítványokkal.

Azért kapunk sokkokat, mert alszunk – ennek ez az értelme. Mindig bajban vagyunk, a kérdés csak az, hogy tudatában vagyunk-e ennek. Az önemlékezésnek kitartóbbnak kell lennie az alvásnál.

Az alvás az istenek ellensége, és, ó jaj, az alvók magatok vagytok.

*Hogyan növelhetjük a felébredés iránti vágyat?*

Úgy, hogy megértjük, a felébredés megvalósítható eszme. Emlékezz, az alvás mindent rosszabbá tesz, és az önemlékezés mindent jobbá.

Iskolánk alapvetően arra összpontosít, hogy *hogyan* ébredjünk fel, nem arra, hogy *miért*, minthogy ez magától értetődő – az ember alszik.

Emlékezz, hogy a tudatosság nem az elme tevékenysége.

Légy őszinte magadhoz, és ne felejtsd, hogy lelked egy gépezetben van. Az embernek egész életében emlékeznie kell erre. Amikor kísérletet tesz az önemlékezésre, felhalmoz bizonyos szubsztanciákat, amelyeket később felébredésre használ. A felébredés nem a gépezet, hanem a gépezetbe zárt lélek számára van. Ez régi idea, és minden században összegyűlik egy csoport, hogy összeadják ezoterikus tudásukat, és megtegyék a szabaduláshoz szükséges lépéseket.

Szerencsénk van, mert együtt és külön-külön is lelket alkotunk. Első születésünk mechanikus, a második tudatos. Megosztott figyelemmel kétszer születettek vagyunk. Az egyes, kettes és hármas számú emberek biológiai létezését folytatnak, a régi helyére új nemzedék lép szüntelenül. Családunk békéjét megzavartuk azzal, hogy felfedeztük az önemlékezést, szerepünk mégis ajándék a családi örökségben, bár nem várhatjuk el, hogy megbecsüljék.

Az ember fejlettségének szintjét munkájának intenzitása és időtartama határozza meg. Amikor valaki megpróbál emlékezni önmagára, és egy óra múlva arra ébred, hogy mechanikus „én”-ek irányították, akkor figyelő „én”-je van. Ha viszont polgárháború dúl belül, akkor intézője. Teljesen kifejlett intézőhöz teljesen kifejlett mesterre volna szükség. Akkor az önvaló irányítana az intézőn keresztül. A felébredéshez sokkal több türelemre van szükség, mint az ember képzelné. Nincs más választásunk – van-e a raboknak választása?

A felébredés elhamvasztja a naiv lelkesedést, mert állhatatosságot követel. Lehet, hogy az embernek van egy érzelmi felismerése, de ahhoz, hogy maradandóan megértsen egy ideát, tudatosnak kell lennie. Néha az érzelmi központ az egyetlen, ami ért valamit, az igaz megértéshez mégis mind a négy központra szükségünk van, ami később következik be. A felébredéshez túl kell lépni az érzelmi központ spektrumán, mert egy érzelmi célban sem szabad bízni, ami nem a felébredésre vonatkozik.

Intéző kifejlődése ritka kivétel, bár a négyes számú ember elérheti a fejlődésnek ezt a szintjét. Az intéző nem csupán fényképezi a hamis személyiséget, hanem több-kevesebb sikerrel irányítja is. Azt viszont nem lehet kívánni, hogy a gépezetet állandóan az intéző irányítsa, mert akkor nem lenne szükség az önvalóra vagy a mesterre. Az intéző a gépezetbe tervezett, korlátozott mechanizmus. Nem az a feladata, hogy úrrá legyen nehéz helyzeteken, mert a magasabb központok előhívásához bizonyos intenzitásra van szükség; az önvalónak és nem az intézőnek kell tudatossá válnia.

A szarkának az a szerepe, hogy tükröt tartson az embernek: csecsebecséket gyűjtöget, amiket értékesnek tekint. A hamis személyiség is tartalmatlan célokat követ, amiket többre értékeli az

önemlékezésre tett erőfeszítésnél. Amint John Milton írta: „Az emberek túl sokat tulajdonítanak korántsem kiváló dolgoknak, ahogy magad is láthatod. Mire föl ámulsz, mi kerített hatalmába ennyire?”

A felébredés legfőbb kulcsa a negatív érzelmek nem-kifejezése. Nehéz leküzdeni azt a negatív érzelmet, amikor valaki azzal azonosul, hogy nem képes emlékezni önmagára. Egy eléggé fejlett intéző viszont nem hagyja, hogy ilyen ravasz negativitás hátráltassa a felébredésért tett további erőfeszítéseket.

A tudatosság nem gépies, tehát ki kell érdemelni. Amikor valaki a szenvedés átalakításával fizet a felébredésért, akkor megérti a fizetés szükségességét. Micsoda szánalmas elképzelés, a semmiért kívánni cserébe valamit. Valamennyien naivak vagyunk a felébredés követelményeit illetően – számtalanszor megfeszítenek, ezt jelenti.

Bár a fiatalság szereti használni a testet, hogy erőfeszítéseket tegyen a felébredésre, a magasabb központok az érzelmi szenvedés átalakításával ébrednek fel. Ennek ellenére a felébredést megpróbáljuk annyira pozitívvá tenni, amennyire csak lehetséges. Semmit se vegyél komolyan, csak célodat, hogy felébredj; csak a jelenre számíts, semmi másra.

Lehet valaki a tudatosság első állapotában, miközben a másodikban van. Lehet látni embereket ilyen állapotban – egyszerűen nincsenek ott, nem mozdulnak, a fejük is mozdulatlan. Ouspensky azzal az állítással fejezte be könyve, *Az ember lehetséges fejlődésének pszichológiája* első fejezetét, hogy tudatosság létezhet funkciók nélkül. Funkciók is létezhetnek tudatosság nélkül – az egyes, kettős, hármas számú ember, valamint bármelyikünk, amikor alszik. Amikor nem emlékszünk magunkra, gépezetünk tudatosság nélkül működik. A második és harmadik állapot is létezhet együtt. A magasabb központok feltűnhetnek, és fel is tűnnek az emberben, miközben a gépezet működteti önmagát. Például, valaki egy farönköt rak a kandallóba, és megteremti a harmadik állapotot.

Hálás vagyok a munkához kapcsolódó könyvekben lévő ábrákért, de nem bújom őket, mert a tudatosság nem funkció. Az ábrákat az intellektuális központnak kellene tanulmányoznia, ami viszont funkció. Az érznek természetesen megvan a helye. Az ember boldogulhat ezekkel az ábrákkal, vagy nélkülük is; ez elsősorban attól függ, hogy esszenciája miként nyilvánul meg. Ouspensky és Collin egészen jól boldogultak *velük*.

Van, amikor minden „én”-t tanácsos elkerülni, még a munka „én”-eket is. Az ösztönös központ képes arra, hogy manipulálja a munka „én”-eket, és ráveszi az embert, hogy elemezze a jelent, ahelyett, hogy átelné. A látási és a hallási gyakorlat a felébredésnek igen hatékony módszerei.

*Hogyan tanuljunk meg lazítani?*

Nem feltétlenül azért vagyunk itt, hogy lazítsunk. Krisztus mondta: „Az ember fiának [6-os világ, magasabb mentális] nincs hová a fejét lehajtani.” Ne azt vedd komolyan, amit nem kéne, és akkor a központjaid jól fognak működni.

A felébredésnek művészetté kell válnia, mivel minden pillanatnak megvan a maga művészete. Ez a művészi forma többnyire egyszerű: értékelni egy fát, egy koncertet vagy a barátság pillanatait. Törekedjünk arra, hogy találkozóink alatt jelen legyünk. Azok az „én”-ek, amelyek azt mondják: „ébredj”, közelebb visznek a tudatosság harmadik állapotához. Ha már volt olyan nap, amikor hihetetlenül nagy adag harmadik állapotot éltél át, akkor kezded látni, hogy mit lehet kinyerni a létezésedből. A harmadik állapot nem természetes az ember számára – metafizikai.

Az ezoterikus tudás áradata a tudatosság felé csalogat, ám az ember távolról sem képes befogadni minden bölcsességet. A tudatosság sem nem funkció, sem nem az a tudás, amit központjainkra

erőltetünk. Az iskola felülmúlja álmainkat, mert a valóságba juttat. Az életben a jelen az egyetlen, amit nem lehet túlbecsülni.

Az iskolák nem viszonylagos, hanem teljes felébredésért vannak. A B-befolyás *a* viszonylagos felébredés, az identitás szimbólumainak hisz az identitás helyett. A teljes felébredés a hetes számú emberé. A hatos számú emberben fellobbant az örök láng, de halványul. Évekre van szükség ahhoz, hogy teljesen folyamatossá váljon. Alexander von Humboldt, Goethe barátja mondta: „A természet nem kínálhat Istennek többet a befejezett embernél.”

A magasabb erők a felébredés ajándékát nem azoknak adják, akik következetesen magukat teszik meg elsőnek. A munka második és a harmadik vonalára is készen kell állnunk, nemcsak az elsőre. „Az utolsókból lesznek az elsők” ezoterikusan azt jelenti, hogy azok, akik tudnak szolgálni, meg fogják tapasztalni az egységet, míg azok, akik önzően elsőnek helyezik magukat, a teremtés sugarában utolsókká lesznek, és a Holdra kerülnek. Egyetlen alkímia, gravitációs központ, nem, testsúly, életkor, fajta vagy testtípus sincs előnyben. Gépezetről beszélünk, amely képes arra, hogy önméltósítást hozzon létre. Mégis mi akadályoz, hogy így gondolkodj? Érdekes, hogy vannak, akik felébrednek, mert azt képzelték, hogy lehetséges, mások viszont nem, mert az ellenkezőjét képzelték.

Nem volna szükség arra, hogy itt maradjak, ha emberek nem próbálnának felébredni. A vacsora előtt egy idősebb tanítvánnyal beszélgettem. Megjegyezte, hogy már tizenhárom éve van az iskolában, és még nem tudatos. Azt válaszoltam, az egész emberiség előtt jár, mert tudja ezt. Tudjátok, igen közel vagyunk az örök életbe vezető kijáratához, és készülünk rá, hogy kilépjünk. A legnagyobb tisztelettel tekintek tanítványaimra, mert oly sokat dolgoznak a sötétségben. Nem kezdtem volna tanítani, ha nem tudnám, hogy van fény az alagút végén.

Teljesen el kell kötelezned magad a felébredés mellett. Nehéz ezzel az elkötelezettséggel de lehetetlen nélküle. Gondolj az emberi történelem során lezajlott sok hihetetlen színjátékra, és azután gondolj saját isteni színjátékodra, a tudatossá válásra. Az önméltósítás – a tudatosság – a teremtés sugarának rejtett értelme, és létezésünk oka. Az emberiség, a többi bolygó, a Nap és a galaxisok mind díszletként szolgálnak az önméltósításnak és az asztráltest megalkotásához. A Teremtés Sugarának növekedéséhez tudatos lényeket kell termelni; az Abszolútnak támogatásra van szüksége.

Amikor a magasabb központok működnek, az ember ébren van. Azután alacsonyabb állapotba kerül, és alvásban egy váratlan esemény sok elemére már nem tud visszaemlékezni, mert az alacsonyabb próbálja felidézni azt, amit a magasabb élt át. Ne felejtsük, hogy az emberi gépezet rendkívül bonyolult, és alig ismerjük a működését. Ouspensky látta ezt, amikor azt állította, hogy az anatómia befejezetlen tudomány. Például az orvosok nem tudják, hogy van intellektuális, érzelmi, ösztönös és mozgási központ. Valamint, hogy ezek mindegyike további három részre oszlik: az intellektuálisra, az érzelmire és a mechanikusra, amelyeket a kártyalapok közül a király, a dáma és a bubi képviselnek. A bubi tovább osztható egy mozgási és egy ösztönös részre, amit kezdetben egy agynak tekinthetünk, később viszont vegyük észre a kettőt. Amikor valaki emlékezni próbál önmagára, a kőr király – az érzelmi központ intellektuális része – működik, így ez a gépezet legnemesebb eszköze, ha nem számítjuk az ember önvalóját. A lélek, ami a halántékok közt a tobozmirigyben található, nem tartozik a gépezethez, mert inkább asztrális, mint fizikai test.

Egyes „én”-csoportok határozottan meggyőződtek róla, hogy a C-befolyás létezik, mások azt sem tudják, milyen nap van ma.

Tudatosságunk szintje magasabb most, mint általában. Most beszélhetünk bizonyos ideákról, de később nem, mert a gépezet a tudatosságnak egy alacsonyabb szintjére fog ereszkedni. Még negatívvá is válhat. Most a 12-es és a 6-os világot ostromoljuk, de ha negatív érzelmekkel vesződünk, az azt jelenti, hogy a 96-os világ tart nyomás alatt.

Tudatosságunk változik a nap során, és akár egy percen belül is jelentős hullámzást tapasztalhatunk. Lehet, hogy az egyik pillanatban gépezetünk lökhárít, és a következőben megosztja a figyelmét.

Az iskola története során ugyanazok a nagyszerű ideák ismétlődnek majd. Mely idea fogható az önméltóságához? Egyesek kimagasló tudásra tesznek szert. Ha valaki több tudást akar gyűjteni, akkor létezése szintjét kell megváltoztatnia. Ám nem annyira a több tudásra van szükség; inkább arra, hogy az ember beépítse, amit kapott. Nem mondhatunk túl sok újdonságot, mivel a küzdelem bármely században ugyanaz marad: az embernek azon kell fáradoznia, hogy lelket alkosson.

Ha kényelmetlen is, elfogadom a vacsora alatti csendes szüneteket, mert emlékeztetnek, a tudatosság nem funkció. A beszéd nem kiút. Az ember fejlődése során szükségszerű lépés, hogy megtanulja elviselni a csend kényelmetlenségét.

Valami belül, egészen mélyen, azt szeretné, hogy a tudatosság funkció legyen, az értelem tevékenysége, de nem az. A felébredés matematikai. Az érzelmi központ intellektuális része 12-es hidrogénnel működik; a felébredéshez 12-es hidrogénnek kell keringenie a gépezetben, minthogy az tudatos anyag – anyag a tudatosság, az emlékezet és az akarat számára. Ez a hidrogén elektronikus, és nehéz elviselni.

*A kristályosodás az önméltósággal indul meg?*

A kristályosodás az önméltóság folyamatával kezdődik, ami megváltoztatja az ember belső kémiai állapotát. E szisztéma nélkül az ember általában a központok mechanikus részeiben tartózkodik. Az önméltóság aktiválja a központok érzelmi és intellektuális részeit, és a tobozmirigy befolyásolni tudja a központokat. Ha valakinek az a sorsa, hogy kikristályosodjon ebben az életben, akkor az tapasztalatom szerint tíz éven belül megtörténik. Elég ennyit megjegyezni. A tanárság nem valamiféle egzakt tudomány.

Az intellektuális központ nem képes tudatossá válni, mert a tudatosság nem funkció. Négy alsó központunk újra és újra megpróbálja elképzelni; olyanok, mint Hamupipőke mostoha nővérei. A tudatosságnak fokozatai vannak, és csak az egyikük állandó. Ha valaki igazán emlékezik önmagára, akkor tudatos, noha jelenlétének tisztasága változó.

Ha a szisztéma nem alkalmazkodik az ember szubjektivitásához, egyformák lennének azok a tudatos lények, akiket létrehozott, de ez megghiúsítaná a tudatosság egyik célját. Maga a szisztéma nem létezik. A valóságos eredmény a tudatosság, amit résztvevőiben létrehoz. Micsoda rejtély a létezés! Sok válaszunk van, de mégis rejtély, mert a tudatosság nem funkció. A tudatosság állapot, nem vélemény.

Bár leírjuk és meghatározzuk, a tudatosság tudatosság marad. A hattyú akkor tudja meg, mi a hattyú, amikor egyet meglát.

## Magasabb központok

A magasabb központok jelenléte önmaga jutalma, mert ők az örök Most-ban léteznek.

A szisztémát csak a magasabb központokból lehet megérteni – és elviselni.

Az önmelékezés az embert a teremtés egy másik rendjévé teszi. Összes korábbi próbálkozása eltörpül emellett, amikor magasabb központjaival próbál kapcsolatot teremteni, mert a lélek tudatos, nem gépies. A felébredés folyamata ezért viseli a 'játékok játéka' nevet.

A felébredés egyik titka az, hogy a magasabb központokat lehetetlen előhívni, ha az ember túl sokat gondolkozik magáról. Amikor létrejönnek bennünk, önzetlenül szolgálnak. Nem tudunk létrehozni halhatatlan önző állapotokat, mert az nem áldás, hanem átok lenne az univerzumra nézve. A külső figyelembevétel erejére van szükségünk, hogy a magasabb központok megszülessenek bennünk. Gépezetünk általában annyira igyekszik a külső figyelembevétellel, hogy ha egy szék jut kettőre, akkor egyik sem ül le. Legyünk rugalmasak, és ismerjük fel hogy, mikor kapjunk, és mikor adjunk. Leonardo da Vinci mondta: „Sosem fáradok bele a szolgálatba.”

A magasabb központok először alig észrevehetően jelentkeznek. Amikor valaki először tapasztalja őket – ami tarthat öt másodpercig – szavak nélküli egyszerű jelenlét figyel a gépezetéből.

A magasabb központok nem tudnak megmutatkozni, ha másokkal figyelmetlen vagy. A külső figyelembevétel gyakorlati és emberséges. Keresd kicsiben és nagyban, és az univerzumban zengő isteni harmónia visszhangozni fog benned.

Este a feljegyzéseimet rendeztettem – válogattam, átdolgoztam és selejtezttem őket. Az iratok negyedénél észrevettem, hogy csak egyszer használtam az „én” szót. Törvény, hogy a magasabb központok csak akkor bukkanhatnak fel, ha az ember elfelejti magát. Minél kevesebbet beszél magáról és gondol magára, annál érdekesebbé válik az élete.

A magasabb központok nem tudnak létezni bennünk, amikor képzelt problémákban merülünk el. Ha az ember fel tudja adni ezt a felszínes hajlamát, akkor a magasabb központok megvalósulhatnak. A munkájával kapcsolatos sok kérdéstől nem látja, amit ez a rendkívüli világ kínál. A felébredés érdekében meg kell feledkeznie gépezetéről és annak képzeletbeli fontosságáról. Így fokozatosan kifejlődik egy együtt érző állapot, aminek természetes, hogy gondol másokra. Volt egyszer Japánban egy zen tanítvány, aki azzal ment a mesteréhez, hogy sok problémája van. A mester kedvesen megkérte, adná a kezébe azokat. A tanítvány nem tudta ezt megtenni, mert problémái nem voltak valóságosak. A problémák az azonosulás szűk világában léteznek.

*Valóban lelket alkotunk, amikor próbálunk emlékezni önmagunkra?*

Pontosan. Ez a földi élet értelme; minden egyéb biológiai. William Wordsworth írta, hogy „a gyermek az ember apja”. Önmelékezéssel az ember apja gyermekének – a magasabb központoknak.

Különböző energiák, amelyek az ösztönös központból vagy az érzelmi központ alacsonyabb részéből jönnek, az önvalónak tettetik majd magukat. Az ember igazi identitását azon pillanatokban lehet megtalálni, amelyekre egész életében emlékszik, mert amikor az emlékezet

működött, a magasabb központok jelen voltak. A legmagasabb ideákat nem lehet megérteni a négy alsóbb központtal – azok a magasabb központok számára vannak fenntartva.

Oly váratlan a harmadik állapot. Idegenszerű, mert annyira valódi, természetünk viszont nagyrészt mechanikus. Szerencsére kitalálunk érzelmi sokkokat, amelyek létrehozzák a magasabb központok előhívásához szükséges energiát. A magasabb központoknak saját intelligenciájuk van, és az információt a maguk módján fogadják be.

A felébredés matematikai folyamat, és az eredmények az erőfeszítésekkel arányosak. Azok, akik az útra léptek, hosszú és kitaratást kívánó küzdelmet folytatnak önvalójukért. Ha 10-15 évre van szükség ahhoz, hogy valaki érett művésszé váljon, akkor az önvaló létrehozásához vajon mennyire? A sok „én” néha az óceán szüntelenül ostromló hullámaira emlékeztet. Néha a hetedik és legnagyobb hullám áttör, és az embert elárasztják az „én”-ek. A vezérlő értelemnek – az ember lelkének – az a nagy előnye, hogy a sok „én” sosem lehet vetélytársa. A sok „én” nem valóságos, a vezérlő értelem igen.

Lenyűgöző tudás részesei vagyunk, mert a valóság idegen tapasztalat. Ez akkor válik érthetővé, amikor egy rövid időre kapcsolatot létesítesz a magasabb központokkal.

Nem könnyű az út a magasabb központokhoz. Akár Keleten, akár Nyugaton ébred fel valaki, nehéz próbatételei vannak: Buddhát és Szókratészt megmérgezték. Kiváló emberek haltak mártírhalált azért, hogy az emberiség ápolja az általuk vallott eszméket.

*Az önvalót a magasabb érzelmi és a magasabb intellektuális központ alkotja?*

Igen. Az ember lelke egységes létező, nem vagy férfi vagy nő, mint a gépezet esetében. Platón mondta, hogy az emberek felek, akik az ellentétüket keresik. A magasabb érzelmi és a magasabb intellektuális központ isteni állapotok megnevezései.

Az igazi identitás felfedezésének egyetlen módja a magasabb központok megtapasztalása. Ez olyan tapasztalat, hogy normális ember nem fogja elfelejteni. A hamis személyiség megbünteti az embert, amiért tapasztalatot szerzett a magasabb központokról. A Hófehérkében a boszorkány a kőr dámát jelképezi, aki megpróbálja elúzni Hófehérkét, vagyis a magasabb központokat, mert ő szeretne lenni „a legszebb a világon”.

Veszély idején általában a 6-os világ van jelen, érzelmi helyzetekben pedig a 12-es. Megfelelő felkészüléssel a 6-os világ lehet érzelmi, és a 12-es világ nehéz helyzetekben.

A magasabb központok jelenlétét meghosszabbíthatja az, hogy elfogadjuk őket. Amikor előtűnnek, a gépezet gyorsan szabadulni próbál tőlük. Sőt, a hamis személyiség a jelenséget az ösztönös központ megnyilvánulásának is fényképezheti, pedig az igazán nem lelkesedik a fényképekért. A gépezet elszánt, hogy megghiúsítsa a magasabb központok megszületését.

A 4-es és 5-ös számú embernek nem könnyű elfogadni a magasabb központok megjelenését, mert gépezetük félelemmel, közönnyel és sokféle csalással állít akadályt.

A magasabb központok önmagukat tartják fenn, mivel az önvaló emlékszik arra, hogy ébren legyen. Az önméltóság tette erőfeszítések felhalmozódnak, és a magasabb központok crescendója 15 percig is tarthat, mielőtt kimerülnek, és már nem tudnak jelen lenni. Ilyenkor vissza kell térni az intézőhöz, mert az megakadályozza, hogy az ember túl mélyre süllyedjen.

Bizonyos állapotoknak, bár naivak, megvan a létjogosultságuk. A magasabb központok elég világosak, élesek, tiszták lehetnek, és működhetnek anélkül, hogy ezt valaki felismerné. Sőt, jelen

lehetnek sokkok nélkül is. Végül a magasabb központok önmagukat kezdik művelni, mert nem szeretnék létrehozni valamit, ami halhatatlan és nem intelligens. Amikor a magasabb központok működni kezdenek, olyanok, mint a naiv kisgyermek, és az ember egyszerűen hálás a megérkezésükért. Később ugyanez az állapot könyveket olvas és zenét hallgat – művelni kezdi önmagát. Nem az esszencia művelésére gondolok, hanem a magasabb központokéra, amelyek kapcsolatban állnak az esszenciával. A magasabb központok azért vannak, hogy az emberiséget szolgálják. Amikor a magasabb központok megjelennek, a munka első vonalával kezdik, tehát önmagukért kezdenek dolgozni. Amikor az emberek egy iskolával találkoznak, azt várják tőlük, hogy szinte kizárólag a munka első vonalát műveljék, a másodikat és harmadikat csak később, amikor már másokra is tudnak gondolni. Amikor először jelennek meg a magasabb központok, önmagukért léteznek, később pedig azért, hogy másokat szolgáljanak.

Szerencsések vagyunk, hogy van kiút, és a központok magasabb részeit használhatjuk a magasabb központok eléréséhez. Néhány tanítvány boldogul nyomás alatt, míg mások nehezen viselik, mégis a nyomásnak szakadatlanul kell áramlania. A nyomás és csakis a nyomás képes előhívni az ember rejtett magasabb központjait.

A magasabb központok gépezetünk negyedik dimenziója, és nem mechanikusak. A negyedik dimenzióba csak úgy lehet behatolni, ha valaki *létezik*. Vagyis az embernek a negyedik dimenzióknak kell *lennie*, hogy megértse a negyedik dimenziót. Az idő múlása néha azért tűnik olyan gyorsnak, mert a magasabb központok éppen jelen vannak, és számukra az idő nem létezik; vagyis a magasabb központok kívül vannak az időn.

*Hogyan tanuljuk meg elviselni a magasabb hidrogéneket?*

A magasabb hidrogének az önvaló vagy a magasabb központok szinonimái. A magasabb központok fenntartásához az embernek irányítania kell a négy alsóbb központot. Mind a négy tolakszik előre, akadályozva a magasabb központok megnyilvánulását. Ráadásul mindegyiknek saját identitása van, ami figyelmet sem érdemel az önvalóhoz képest.

Van egy képzeletbeli képünk arról, hogy mik vagyunk, és ennek nincs sok köze a valósághoz. A minket lehúzó azonosulás tükrében megláthatjuk létezésünk szintjét. Valódi belső életünk az a küzdelem, amelyben ellenállunk az azonosulás jelentéktelen tárgyainak. Ouspensky látta, hogy az emberek létezése eltérő, és hogy a legtöbben nem is hallottak az önelemezés ideájáról. Azt is említette, hogy a nyugati pszichológia majdnem teljesen figyelmen kívül hagyta az önelemezés fogalmát. A jelenlét ideája mégis kifejeződött a Nyugat költészetében, és ezeknek a verseknek közös vonása, hogy nagyra becsülik a pillanatot. Ám megfigyelhetjük, hogy a legtöbb költő nem értékeli igazán ezt az eszmét – éppoly könnyedén írnak a jelenlétről, mint más témákról. Nem utasíthatjuk el őket a skála hiánya miatt, mert írásaik néhány részlete hasznos és megrendítő.

Az önelemezés túléli a csillagokat és a galaxisokat. A 6-os és 12-es hidrogén az ember lélekcsírájának klinikai megnevezése. Minden alkalommal, amikor sokkot élünk át, előállítunk egy kis mennyiséget ebből az elpusztíthatatlan, isteni anyagból. Amikor Apollón uralja a harci szekérét húzó négy lovat, ezoterikusan arra utal, hogy a 6-os világ uralkodik a négy alsóbb központ felett.

Ouspensky mondta, hogy a 48-as hidrogén olyan, mint egy üres papírlap. Semmi sem történik, amikor ránézünk; semleges. Az önelemezés 12-es vagy 6-os hidrogén, és nem semleges. A 24-es hidrogén az esszencia kedvessége. Ez a szoba, a gyönyörű oszlopok, teáskannák, gyertyatartók, a barátok és a zene nyilvánvalóan nemes hidrogének. A természet gyönyörű látványa, mint például a szőlőskertünk, a szerves élet a földön – 24-es hidrogén. Egy neonfényes utca a modern



nagyvárosban, 96-os hidrogén – hamis személyiség. Így a szőlőskert igazi személyiség a Föld számára.

Ha emlékszel önmagadra egy másodpercig, kettőig, egy percig vagy bármennyig, behatolsz a végtelenbe. Legyél hálás ezekért a pillanatokért, és ne válj negatívvá amiatt, hogy nem vagy jelen gyakrabban. Az összes közül ezek a másodpercek számítanak, elpusztíthatatlanok, a tieid örökre, ez vagy te!

Légy türelmes, szánj rá időt, hogy létezésed és tudásod összehangolódjanak. A jelenlét fénysebességgel működik, és semmi sem fogható az ember belső fényéhez.

*Mi a kapcsolat a négyes számú ember megbízhatósága és a tudatos szeretet között?*

Megbízhatónak lenni azt jelenti, hogy az ember nem tér el attól a céltól, ami életet ad neki – a felébredéstől. Emlékezz, hogy az angol ‘szeretet’ szó visszafelé betűzve fejlődést jelent.

Az ember azt gondolná, hogy az olyan kis égitestek, mint az üstökösök, nem rombolnák szét a naprendszert, de az nagyon finoman van kiegyensúlyozva. A magasabb központok igen finomak és könnyedek, mégis uralni tudják a négy alsó központot. Nagy az előnyük, mert valóságosak, a gépezet viszont nem. Nem tekintik egyéniségnek a gépezet megnyilvánulásait.

A magasabb központok létrehozásához szükség van az érzékekre. A természet szemlélése vagy a zenehallgatás előhívhatja őket.

Az elme nem a lélek. Az emberek nem annyira élők, mint képzeljük, és ha a magasabb központokból látjuk őket, legtöbbször nem valóságos. Amikor a magasabb központok működnek, az olyan, mint látni a vakok között – tényleg annyira más.

Amikor a magasabb központok felbukkannak, mindent megtesznek, hogy észrevétlenek legyenek. Nehéz elkerülni a remeteséget, mert csendes életet kívánnak. Az embernek szüksége van arra, hogy egyedül, és arra is, hogy másokkal legyen. Amikor a magasabb központok felébrednek, szolgálniuk kell. George Sand mondta: „Az emberiséget nem érdekli az, akit nem érdekel az emberiség.”

Amikor valaki jelen van, halhatatlan lelkét növeli minden másodperc, és minden a jelenléttel kezdődik. Önemlékezés nélkül a véletlen törvénye irányítja az embert. Minden nap könyörtelen küzdelmet folytatunk, hogy tehermentesítsük a jelent, és eloszlassuk a képzelődés ködét. A C-befolyás nehéz „én”-eket ad az embernek, hogy felrázza a képzelődésből, de ha átalakítja, megtanulja használni a negatív gondolatokat. Csak a jelen az, amit valaha is birtokolt, és ez örökre az övé.

A magasabb központok a szeretetet, az akaratot és a tudatosságot jelentik – egyik sem létezhet a másik nélkül.

Az önemlékezés létrehozza a magasabb központokat, amelyek nem ismerik az időt. Amikor működnek, az idő megszűnik létezni. Gyorsabban múlik, amikor az ember felfedezi: ideje korlátozott. Az időnek megvan a módszere, és életünket néhány másodperccé sűríti. Lelkünk megteremtésével mégis miénk az utolsó szó.

Kevés embert érdekel, hogy lelke fennkölt birodalmáig szárnyaljon, de mindent fel kell áldoznunk halhatatlan lelkünkért, mert az iskolákat nem viszonylagos felébredésre szánták.

A magasabb központok olyannak észlelik a világot, amilyen, gondolati minták nélkül. Elpusztíthatatlanok azok a pillanatok, amikor valaki tapasztalatot szerez a magasabb

központokról. Próbáld megérteni ennek az ideának a nagyszerűségét – azt jelenti, hogy az ember halhatatlan lehet, mert egy emelkedő lélek számára nincs vég.

A lélek hatalmasabb, mint a dolgok, amiket szemlél. Ahhoz, hogy *észlelje* a teljességet, az embernek a teljességnek kell *lennie*, mivel a magasabb központoknak működniük kell.

A halhatatlanság karnyújtásnyira van. A könyvek művelnek, de csak az önméltóztatás tesz halhatatlanná.

## Asztráltest

Ouspensky emlékeztet, hogy nem valami apróságra, hanem asztráltest létrehozására készülünk.

Fiatalkorunk vagyunk, és összekötésben állunk egy magasabb iskolával. A C-befolyás tudomásunkra hozza, hogyan teremtsünk asztráltestet a negatív érzelmek nem-kifejezésével, központjaink kiegyensúlyozásával és azzal, hogy nem képzelődünk; de kevésbé intellektuális tudást is közölnek velünk. Küldtek néhány jóslatot, amelyek számukra tények, viszont amíg valóra nem válnak, addig jóslatnak kell nevezni őket.

Rendjén való, hogy a felébredés hosszú folyamat, mert mindennél értékesebb. Semmi másra nem kell annyi idő, mint az asztráltest megalkotásához.

Felfedeztük a földi élet rejtett értelmét: asztráltestet teremteni megosztott figyelem által. Szerencsések vagyunk, hogy tudjuk, mit kezdjünk az életünkkel. Az ember nem akadályozhat másokat abban, hogy elvesztegessek az életüket, és ha megpróbálja, elveszti a sajátját is.

Az önméltóság nemcsak időt takarít meg, de asztráltestet is teremt, ami nincs alávetve az időnek. Rodney Collin mondta, hogy a munkára abból a szempontból kell tekinteni, hogy több életünk van. Testünk ugyanaz lesz az visszatérő életekben, de magasabb központjaink addigra már sikeresen eljátszották szerepeinket, és új szerepekhez emelkednek. A régi szerepek vissza fognak térni, de már nem mi fogjuk eljátszani őket. Feljebb lépünk Jákob lajtorjáján. Tudjátok, jó, ha a C-befolyás dolgozik velünk, mert ez természetesen azt jelenti, hogy van mennyország és létezik élet a halál után.

A vágy a repülésre az asztráltest létrehozásának mechanikus pótléka. Az ember igazán csak önméltósággal tud repülni, mert asztráltestet hozhat létre, ami önálló mozgásra képes szerte az univerzumban. William Shakespeare írta a negyvennegyedik szonettben: „oly hamar pattan vízen s szárazon által a gyors gondolat, s ott van, ahol akar.”

Amikor felébredünk, hálások leszünk azoknak, akik már létrehozták asztráltestüket, mivel a tudatos lények nem másokon *keresztül*, hanem *másokért* élnek. A jelenlét asztráltest kikristályosodásához és halhatatlan lélek létrejöttéhez vezet. Fizikai születésünkkel nem voltunk jelen, de jelen vagyunk asztráltestünk születésénél.

Tudjuk, az ember nem létezhet a másik helyett, és mindenkinek fizetnie kell asztrálteste létrehozásáért. Mindent kölcsönbe kaptunk, még testünket is. Matematikailag lehetetlen, hogy halálunkkor magunkkal vigyünk bármi mást, mint a lelkünket. Amikor sétálok, tanítványok néha mennének tovább, de megállítom őket és elmondom, hogy megosztott figyelemmel asztráltestet hozhatunk létre, és kiszabadulhatunk a földi szerves életből. Három másodperces vagy hosszabb önméltóság növelni fogja asztráltestünket és lelkünket. Tény, hogy képesek vagyunk asztráltestet teremteni ebből a fizikai testből. Sok párhuzam van a természetben: a hernyó pillangóvá válik, a makk tölgyfává. A hernyó átváltozása pillangóvá az istenek költészete. A C-befolyás rendületlenül az asztráltest létrehozása felé hajt bennünket. Ez nem képzelődés, hanem valóság.

*Azt monddad ugye, hogy az asztráltest képes lebegni?*

Igen. Lélegzik a saját isteni módján, külön a fizikai testtől.

Az évszakok váltakozása illúzió, nem létezik az asztráltest számára.

Ouspensky mondta, hogy a szisztéma nem támogatja a hitet, mégis éppúgy van hely a hit, mint a megbizonyosodás számára. Egyik tanítványunk mondta: „A hit megbizonyosodásaink eredménye.” Az Ajánlás a Fausthoz utolsó sorában olvasható: „Mi eltűnt, az lesz minden valóságom.” Számomra ez azt jelenti, hogy a lélek szabadabbá vált a testtől. Ami eltűnt, az Goethe fizikai teste, és ami most valósággá válik, az az asztrálteste. Ugyanebből a versből való ez a sor: „Mégis nagyra tartod szívem, ezt a különös illúziót? „ Önemlékezés nélkül az ember élete illúzió, önemlékezéssel valóság.

*Hogyan szűnik meg az idő? Úgy tűnik, létezik tovább, csak éppen módosul.*

Amikor jelen vagy, áttörsz az időn, és az megszűnik. Amikor úgy tűnik, hogy csak módosul, akkor még nem emelted fel teljesen a képzelődés fátylát. Önemlékezés által asztráltestet hozol létre, és ez más, mint a fizikai test. Végül a magasabb erők egyesítik asztráltestedet, és az idő nem fog létezni számára. Nem számít, ha valaki nem érti, mert az önemlékezés mindig a megfelelő cselekedet.

Iskolánk gyakorlati, azzal foglalkozik, *hogyan* hozzunk létre asztráltestet, nem azzal, hogy *miért*. Fontos, hogy elméleti tudást szerezzünk, de jól válogatva.

Asztráltestünknek természetes benyomásokat kell kapnia ahhoz, hogy fejlődjön. Az iskola esszenciája egyre letisztultabb – a megkülönböztetés fejleszti: megtanuljuk, mit keressünk, és mit kerüljünk. A szépség táplálja asztráltestünket. Friedrich Schiller mondta: az embert meg kell tanítani arra, hogy a szépség szükséglet. A természet gyönyörű, de csábító, és az embernek tovább kell utaznia önvalója asztrális világába. Kevesen értik, mi az, amit elérhetnek.

Az az egyszerű igazság, hogy amikor valaki megosztja a figyelmét, asztráltestet hoz létre. A jelen minden. Asztráltesttel át tudjuk alakítani fizikai testünket.

Krisztus asztrálteste a halottból támadt fel: az ember-létből. Kilenc életünk van, az utolsó halhatatlan. Asztráltestünket az angyalok viszik el, míg fizikai testünk pusztulásra van ítélve. A négyes számú embernek bíznia kell abban, hogy halálakor a C-befolyás elviszi asztráltestét, és felkészíti következő szerepére.

## Az önvaló

A léleknek sok neve van, például: önvaló, mester, igazi Én, magasabb központok, magasabb szellemi és érzelmi központ, Isten, Emberfia, mennyország, tanú, harmadik szem és vezérlő értelem.

Az embert tanítani kell, hogy felismerje lelkét, és aztán értékelje mindenképp. Élete szavak nélküli leckék végtelen sorozata, amiket arra szántak, hogy elkerüljék az intellektuális központot, és elérjék a lelkét.

Önvalódon kívül nincs más örökkévaló, amit elvihetnél erről a síkról.

Milyen lármás és érzélgős a belső életünk! A látási gyakorlat az egyik legjobb módszer arra, hogy megtörjük ezt a káoszt. Nézhetsz a virágokra vagy az asztal fájának erezetére. Néha mindannyiunkat kimerítenek az „én”-ek. Ami megfigyeli, vagy még inkább mellőzi őket, az az önvaló.

Amit látunk, nem valóságos. Összetévesztjük a fizikai formát az étellel, pedig az önméltóságán kívül nincs semmi valóságos, bár a gépezet tévesen annak hiszi magát.

Ellenségeink és szövetségeseink bennünk vannak; csak te állsz köztük és a lelked között.

Az ember keres valamit belül, amit elfelejtett napközben. Azután riadtan ismeri fel, hogy önmagáról feledkezett meg.

*Hogyan lehet az ember felelősségteljesebb önmaga iránt?*

Úgy, hogy nem feledkezel meg a munkáról. A szisztéma működik, ha használod. Senki sem emlékezhet helyetted. Ez nagyszerű hír, hiszen akkor ez a lélek a tiéd. Bár mindegyikünk egyedül van, számíthatunk egymásra, és van külső segítségünk is egy tudatos iskola formájában. Csak az önvaló képes imádni az Abszolútot, és részt venni céljai megvalósításában.

*Mit jelent az önvaló létrehozása?*

Testünkben lélek lakik, és az önméltóság felhalmozódik; a lélek erősödik, és a jelenléti pillanatait magához csatolva megteremti önmagát. Nem halandó.

Másoktól tényleg semmit sem lehet szerezni, viszont van valami, amit az ember megtehet magában, és saját magának adhat. Nem az a kérdés, hogy én rejtély vagyok-e számodra, hanem az, hogy miért kell önmagad számára rejtélynek maradnod. Az ember csak annyira értheti a másikat, amennyire önmagát érti.

Az önvalóhoz képest mindennek háttérben kell maradnia. Mélyebbről merítünk, mint az élet, és ezért vagyunk itt: hogy megtaláljuk önmagunkat.

Legvégül meg fogod érteni, hogy az egyetlen dolog tart vissza, te magad. Hűnek lenni önvalójához: ez a legrégebbi törekvés a Földön, ez mindig megmarad; ez az, amiért a Földet és az embert teremtették.

Az önvaló a gépezettől különálló jelenség, felszínes azonosulások mégis megpróbálják akadályozni a magasabb központok megszületését.

Önmagát téve utolsónak, az ember önvalóját teszi az első helyre.

Sok dolog van, amivel kapcsolatban semmit sem lehet tenni. Ahogy Ouspensky megjegyezte, az a legigazságtalanabb, hogy meghalunk, vagyis gépezetünknek meg kell szünnie. Bár halálunkba

kevés beleszólásunk van, sokat tehetünk asztrálestünkért, mielőtt a fizikai test elpusztulna. Az a gépezet rejtett rendeltetése, hogy halhatatlan lelket teremtsen. Mesterséges dolgok, lökhárítók és elterelések rétegei olyan mélyre temették el a transzformáció ideáját, hogy nagyon nehéz megvalósítani.

A lélek elpusztíthatatlan anyagból áll, aminek a jelenléte állandóvá válik. Mint a rózsza illatát, nem látjuk, de ott van. Molekuláris. Születéskor, amikor a lélek belép a fizikai testbe, szellem lép az anyagba.

Néha elgondolkozunk azon, hová kerül a lélek a halál után, de ritkán kérdezzük meg, hogy hol van a születés előtt. Hol van a lélek a születés előtt? Harminc év múlva az asztal körül fogunk ülni, és lesz ott olyan, aki húszéves. Valahol van a lelke ma este is; azt mondanám, hogy a nyugalom egy isteni állapotában, amit a pokol tornácának hívnak. Alvásban vagy felébredve, egyetemes rejtélyekbe veszünk.

*Mennyire függ a lélek a fizikai testtől?*

Ahhoz, hogy bennünk megjelenjen, a léleknek transzformálnia kell a fizikai test szenvedését. A lélek mindig tapasztalatainak az eredménye. Az élet minden fázisa új kihívásokat és azonosulásokat kínál, amelyeket az embernek transzformálnia kell. Fizikai testünk értéke abban rejlik, amit magában foglal – a lélekben. Minden, amink van: az önmelékezés, még a testünk is csak poggyász, amit az út szélén kell hagynunk.

Eleget tudunk ahhoz, hogy lelket teremtsünk, és ez nagy dolog. Akik tanulmányozzák fejlesztésének módszereit, kétségtelenül jobb helyzetben vannak azoknál, akik nem.

*Ha növelni tudnánk érzékelő képességünket és megértésünket, akkor képesek lennénk bizonyos tettekre?*

Közelebb lennél talán ahhoz, amit felső irányításnak gondolsz. Ezen a síkon a lélek teljesen különálló, és tagadhatatlanul önmaga. El lennénk veszve, ha pontosan le tudnánk írni, ha a lélek néhány szó volna és nem önmaga. A tudatosság nem funkció; lelkünk nem agy és nem intellektuális központ.

A lélek felismerésének egyik módja, ha felismerjük mi nem az. Nem a negatív érzelmek és nem a fő jellemvonás. Érdekes úgy tekinteni a karunkra, mint egy szerkezetre, egy darura. Amikor ezt látjátok, a lelketek nézi tárgyilagosan a gépezetet. Amikor megosztjátok a figyelmeteket, a lelketek jelen van.

Szavakkal ki nem fejezhető kincs van bennünk – a lelkünk. Keleti iskolák értékes drágakőnek hívták. Ez nem az, ami beszél. Egy kis lélek a test palackjában, és néhány tanítás „a névtelennek” nevezi.

A történelem mindenkit besöpör, mert elkerülhetetlenül pusztulásra van ítélve minden, ami látható. Így a sok földi csoda közt a legkiemelkedőbb a lélek megalkotása, mivel értékét az idő nem csökkenti. Sokan vannak a tanításban, akik a felébredésért a végső áldozatot is meghoznák. Ha szükséges, életüket adnák azért, hogy létrehozzák lelküket.

Ma este a legjobbat látjuk egymásban, és azt a részt, amit egymásban a kiváltképpen szeretünk. Emeljük poharunkat a lelketekre – itt van.

## C-befolyás

A C-befolyás csillagoktól érkező szent égi befolyás, ne tévesszük össze földi hatásokkal.

Az ember nem ismeri mindaddig, amíg nem találkozik vele, és azután a szenvedés átalakításával bizonyosodik meg róla. A C-befolyással találkozni kiváltság, bár maga az élmény fájdalmas.

A C-befolyás csak klinikai kifejezés angyalokra vagy istenekre. Arra való, hogy megszabadítson előítéleteinktől, és új módon kapcsolódhassunk hozzá. Vonzóbb, ha úgy gondolunk rá, mint mennyei befolyásra. Míg a mennyei befolyás isteninek, a C-befolyás közönséges nyelvi fordulatnak hangzik.

Írva van a Bibliában „Sokan vannak a hivatalosok, de kevesen a választottak.” A „kevesen a választottak” szavak feltárják, hogy valamilyen intelligencia válogat. Gurdjieff, Ouspensky és Collin úgy utalt az ember sorsát rendező magasabb intelligenciára, mint „tudatos befolyásra”. Az ember nem a legnagyobb úr az univerzumban; inkább kiszolgáltatott, ő az, aki idegen a Földön.

Mérd fel, mi az, aminek igaz voltáról képes vagy bizonyosságot nyerni. Az ember oly hiú teremtmény, hogy azt gondolja, képes megfeleíteni az univerzum rejtélyeit. A múltban a magasabb erők angyalokként vagy istenekként voltak ismertek. Homérosz mondta réges-régen: „Mindenkinek szüksége van istenekre.” Ez igaz volt akkor, és ma is ugyanúgy igaz. Tudod, hogy a neved szerinti szerepet játszod, és forгатókönyv készül kifejezetten a fejlődésed érdekében minden egyes napra. Ennyiről megbizonyosodhatsz. Sok eszméről viszont nem tudsz megbizonyosodni. Mégis világosan megértheted, hogy az önméltóság mindig jobb az alvásnál, mindig helyes cselekedet.

*Az istenek angyalok?*

Igen. Angyalok, istenek, tudatos lények: szinonimák. A negyedik út azért használja a „magasabb erők” – vagy C-befolyás, tudatos befolyás – kifejezést, hogy lehetővé tegye számunkra a fogalom új megértését, az előre gyártott fogalmak elhagyását.

1967 szeptemberében első tanítóm révén találkoztam a C-befolyással. Soha semmi nem nyugtázott le ennyire. Amikor a C-befolyás felfedte magát előttem, a halál utáni élet azon nyomban ténnyé vált.

Mi mást jelenthet a C-befolyás, mint angyalokat? Ezt a szót tudományos korunknak találták ki. Az angyalok hihetetlen erők. Mielőtt találkoztunk a szisztémával és az iskolával, kíváncsiak voltunk, létezik-e élet a halál után, léteznek-e magasabb erők, angyalok vagy istenek.

A C-befolyás marad, és én maradok. A C-befolyás elvezet minket a mennyország kapujához. Isten közvetlen befolyása nem éri el a Földet, de közvetett hatása eljut hozzánk a C-befolyáson keresztül.

*Mindegyikünk számára ki van jelölve egy angyal?*

Alábecsüljük, hogy egy tudatos lény mi mindenre képes. Elmondva képtelenségnek hangzik, de egy angyal roppant mennyiségű tennivalót tud elvégezni. Félelmetes sebességgel mozognak. Repülőgéppel az ember a hang sebességének kétszeresével tud repülni, és ő az angyalok teremtménye. Jó, ha az ember nem naiv, és nem veszi túl személyesen a dolgokat. Az iskolában lényegében 44 tudatos lény tevékenykedik.

A magasabb erők minden nap segítenek. Néha megajándékoznak (szenvedéssel), amit nehéz elviselni, de nem büntetésnek szánják. Abból, amit a C-befolyás tesz, látható, hogy milyen irányba kíván haladni. Én jól értem őket. Nem negatívak, bár felhasználják gyengeségeinket, mint például a feminin dominanciát. Nem győzöm eléggé hangsúlyozni, micsoda ajándék, hogy a magasabb erők felfedték magukat előttünk. Még tudatos lényeknek is ritkán mutatkoznak meg. Azért kapjuk a C-befolyást, mert az élet elutasítja. Míg ők az A-befolyást, mi a C-befolyást hajszoljuk.

Mindannyiunknak szubjektív gépezete van, ami szubjektíven lát. A C-befolyás támogat bennünket, de az emberi gépezet nem képes látni a metafizikai benyomásokat. Látja a szegfűt, de a szegfű illatát nem, mert nem arra teremtették. Az istenek talán képesek látni olyan dolgokat, mint a szél, az illatok és hasonlók.

Mindannyian egyformán mechanikusak vagyunk, de a dolgok kezdenek jobbra fordulni, amikor találkozunk a C-befolyással. Ha valaki már megbizonyosodott a magasabb erők létezéséről, nem érdemli meg segítségüket, ha módszereiket megkérdőjelezi. És valóban, elengedik azt, aki túl sok időt tölt a „miért”-tel a „hogyan” helyett.

Nehéz segítséget kérni a C-befolyástól, mert segítségként az ember szenvedést kap, azért, hogy transzformálja.

A C-befolyással az embernek gondolnia kell a dolgok visszájára és ellentétére, váratlan fordulatokra és kitűnő humorérzékre mélységes tragédiák során. Tökéletes mesterei a kiszámíthatatlannak.

A felébredésnek nehéznek kell lennie, egyébként nem akarnánk elérni, és a C-befolyás nélkül teljesen lehetetlen felébredni. A magasabb erők sokszor taszítottak minket a szakadék szélére, de mindig csak a szélére. Bármilyen környezetet mennyországgá vagy pokollá tudnak változtatni.

Ugye érdekes, hogy a magasabb erők támogatnak? És azzal tehetjük értük a legtöbbet, hogy átalakítjuk a szenvedést, ahelyett hogy zokon vennénk, hiszen nem veszik hasznát semminek, ami fizikai – ők metafizikaiak. Irántunk és az emberiség iránt érzett szeretetükből fakadóan segítenek bennünket.

Milyen kivételes a tudás jutott nekünk – szinte tényként kezeljük, hogy látjuk az istenek tevékenységét. Ez nagyon ritka, hiszen majdnem minden tudatos lényt naivitásban tartanak, ami küldetésük természetéből fakad. Nem számít, mennyit tudunk, csak a remény és a hit marad számunkra – a remény, hogy a C-befolyás a pokol tornácára helyezi majd lelkünket, és visszaküldi ismét egy tudatos szerepre. A C-befolyás számára ez lehet tény, de számunkra csak elmélet; ám minden arra mutat, hogy valóság.

Minden másodperc, amikor emlékszünk önmagunkra, a miénk az örökkévalóságban. A magasabb erők megteremtették fizikai testünket, és megvannak a módszereik, hogy miután a test elporlad, megőrizték azokat a halhatatlan pillanatokat, amelyeket lelkünk a földi élet során létrehozott.

Minél idősebb az ember, annál jobban értékeli a C-befolyást. Sok mindent meg kell értenünk, és a C-befolyás céljait mindegyikünknek egyénileg kell megértenie. Az iskola gyár, amely egyéni lelkeket termel.

Valójában a változás az egyetlen állandó sajátosságunk. Lehetetlen nem változni, ha a C-befolyás segít bennünket, és azért vagyunk itt, hogy olyanokká váljunk, mint ők. Nem igazán az a kérdés, hogy a tanár vagy a C-befolyás létezik-e, hanem az, hogy *te* létezel-e.



Ahhoz, hogy az ember érintkezésbe lépjen a C-befolyással, át kell alakítania a szenvedést. A C-befolyás nem hagyja magára. Az emberek nem irányítják saját sorsukat, az a C-befolyás kezében van.

*Az istenek hatalmában van az a képességünk, hogy emlékezzünk magunkra?*

Igen. Az ember kilenc életet meggy keresztül, és mindegyik élet annyit ad, amennyit el tud viselni. Mindenki, aki az útra lép, halhatatlan lesz – ez az, amiért az út létezik. Eposz minden ember élete, aki az útra lép, mégis milyen sok életet élünk le ebben az egy életünkben. Néha az ember megkönnyebbülve emlékszik arra, hogy a magasabb erők figyelemmel kísérik az iskolát. Az a kiváltságunk, hogy értjük: a magasabb erők valóban léteznek, és a halál utáni élet valóság. Hová vezet az út? A halhatatlansághoz.

Ouspensky egyszer azt mondta Rodney Collinnak, hogy az embernek minden tőle telhetőt meg kell tennie, és azután egyszerűen felemelte az ujját a C-befolyásra mutatva. Vannak nagyszerű műalkotások, amelyek a magasabb erők felé mutató ujját ábrázolnak. Ez volt Leonardo da Vinci egyik kedvenc motívuma, ezt használta Keresztelő Szent János című képén.

Amit keresünk, örök, és teljesen független a kortól, amelyben élünk.

Mivel az angyalok minden szükségeset el tudnak végezni a Földön, Isten közvetlen befolyása nem ér el bennünket. Néha, egy pillanatra megláthatjuk az angyalok intelligenciáját, például akkor, amikor megértjük, hogy kitalálták a mikrokozmosz embert, aki képes fölülmúlni magát, és asztráltestet alkotni. A központok intellektuális része kincs, amit ők gondoltak ki. Az angyalok a külső figyelembevétel által gyarapodnak – ez állandó állapotuk. Kövek vagyunk, amikbe életet lehelték, és bár alapjában véve gyermekek vagyunk, jelentős eredményeket várnak tőlünk.

A legmagasabb szintű vallás a mienk: angyalok nyíltan dolgoznak azért, hogy segítsenek asztráltestünk megalkotásában. Imáink meghallgatást nyertek, most túrnunk kell.

Minél hamarabb meghajlunk, annál jobb. Ha képesek lennénk megérteni a C-befolyást, angyalok volnánk. Nincs, amit meg ne tennének azért, hogy létrehozzák a felébredést. Mi vagyunk a szerencsések, akiket munkájukkal megajándékoztak.

Itt van a mai este és a C-befolyás – ennyiről megbizonyosodhatunk. Az iskola célja lelkek alkotása, de nemcsak egy cél van. Sok minden igaz, és sok minden történik egyidejűleg.

A sorsunk meg van pecsételve, és ez nagyszerű. A C-befolyás bennünket választott a felébredésre, míg majdnem mindenkinek elég rossz sors jutott. Az, hogy a magasabb erők szinte teljesen magukra hagyták őket. A C-befolyás akar valamit nekünk: asztráltestet. És akarnak valamit tőlünk: bárkát a hidrogénháború túléléséhez.

Súrlódások nélkül nem fejlődhetnénk. Nem azt várják, hogy azonosuljunk a sokkokkal, hanem azt, hogy átalakításuk révén létrehozzuk a tudatosság harmadik állapotát. Nincs, amit ne élénk túl – van-e akkor választásunk?

Ha nem tudnák, hogy halhatatlan lelkeket alkotnak, a magasabb erők szégyenkeznének amiatt, ahogyan bánnak velünk. Szörnyű feladatuk van. Nem furcsa, hogy munkájukat nekünk szentelik? Most is vannak istenek a szobában. Nem láthatjuk őket fizikai szemünkkel, de itt vannak, éppúgy ahogy a rózsa illata is itt van. Ugyanazt az utat kell megtennünk, amit ők tettek meg: a szenvedés átalakításának útját.

*Fájdalmas, hogy némely barátunk elhagyja az iskolát.*

A szomorúság nemes érzelem, de átalakítása magasabb lehetőség. A dolgok mindig mehetnének sokkal rosszabbul is. Messze jobb használni a sokkokat, mint ellenállni nekik, és végül az ember megtanulja, hogy ne vitázzon a C-befolyással. Többnyire egyszerűen csak elfogadom a módszereiket, mert tudom, hogy megkérdőjelezésük nem fogja megváltoztatni őket. Akik elveszítik a C-befolyást, elpusztítják önmagukat. Távozásuk veszteség, de még nagyobb veszteség azonosulni a távozásukkal. Az nem önemlékezés, hanem feminin dominancia.

A B-befolyás azoknak való, akik megelégszenek a relatív felébredéssel, míg a C-befolyás azoknak, akik teljesen fel szeretnének ébredni. Nincs olyan ember, aki elég nyomást gyakorolna önmagára – ez az egyik oka annak, hogy a C-befolyás sokkokat teremt. Borzalmas szenvedésen kell keresztülmennünk, mert az ember Isten képére lett teremtve, és Istennek kimondhatatlanul sokat kellett szenvednie asztrálteste létrehozásáért.

Amint az ember megbizonyosodik a C-befolyásról, gondolatai még szörnyűbbé válnak. A C-befolyás gondolatokat helyez az agyunkba, hogy felébressze a vezérlő értelmet. Nagy megkönnyebbülés megérteni, hogy az ember nem a sok „én”. Egy tanítvány kérdezte tőlem: „Hogyan bizonyosodik meg az ember a C-befolyásról?” Azt mondtam, hogy egy sor esemény fog bekövetkezni, túl sok ahhoz, hogy a véletlennek lehessen tulajdonítani.

A magasabb erők különféle módokon tesztelik az embert azért, hogy lássák, megfelel-e, és csak annyit kell tennie, hogy értékelje őket mindenek felett. Kapcsolatba léptél az ismeretlennel, és mégis, azért hogy lássa, vajon értékes vagy-e számára, a C-befolyás mindent el fog követni, hogy megszabaduljon tőled. Mindannyiunknak ugyanarra van szüksége a felébredéshez – a figyelmükre, ami a súrlódás átalakítását jelenti.

Ouspensky mondta, hogy Isten nem teremtett embert, hanem egy magasabb iskolára bízta a feladatot, hogy alkosson egy önfejlesztő lényt. Egyszerű kis iskola vagyunk a Földön, amely összeköttetésben áll egy magasabb iskolával, a C-befolyással. A Teremtés Sugarában egy növekvő véget képviselünk, és lehetővé tesszük, hogy a C-befolyás még magasabb szintre kerüljön azáltal, hogy végül elfoglaljuk a helyét.

Az embernek a váratlant kell kihasználnia; a kiszámíthatót aligha tudja használni. A túl pontosan előre látott sokkok nem is sokkok. Számíts a kiszámíthatatlanra – ki tudja, mi fog történni ma este vagy holnap?

A hidrogénháború elkerülhetetlennek látszik, ennek megjósolásához már nem kell prófétának lenni. Hihetetlen események történhetnek az életünkben, és nagyon meg lennék lepve, ha rajtunk kívül bárki más is túlélne ezeket. Nem vagyunk másoknál jobbak, csak szerencsésebbek.

A C-befolyás közel huszonöt éve dolgozik velem, és talán még negyven év van hátra. Néhányunk ötven-nyolcvan évet fog eltölteni a C-befolyással. Ezeket az éveket azzal töltöttem, hogy minden tőlem telhetőt megtéve kreatívan beszéljek egyetlen szóról – az önemlékezésről – sohasem várva nagyobb ideát a C-befolyástól, hiszen ez mindenünk. Néhányan valami mást akarnak, de sosem fognak ennél jobbat kapni.

Megtanultam bízni a C-befolyásban akkor is, ha zsákutcákba küldtek, hogy elbánjanak velem. Először az ember tántorogva és kábán távozik. A C-befolyás komolyan veszi a munkát. Nem kerüli el a figyelmüket, hogy mi az, amire az embernek szüksége van, és tudják, hogyan csökkentsék hamis személyiségét. Megsemmisítő módszereket használnak. Mindenki szenved – a szisztémával vagy anélkül – de nekünk lehetőségünk van arra, hogy átalakítsuk a szenvedést. A C-befolyáshoz képest erőnk alig éri el egy veréb erejét.

Találkoztunk a csodálatossal – a C-befolyással. Azok vagyunk, akik fiatalságukat mágneses központjuk létrehozására használták azért, hogy megtalálják a C-befolyást. Az életben viszont az emberek felélték fiatalságukat anélkül, hogy bármit is fel tudnának mutatni. Mi a C-befolyást tudjuk felmutatni. Tényleg nem tudunk adni a C-befolyásnak semmi mást, mint a szenvedés átalakítását, amit elvárnak, valamint a szeretetünket.

Meglepő, hogy az ember érdemes arra, hogy részesedjen a Teremtés Sugarában. Amikor emlékszik önmagára, akkor a teremtés egy más rendje. Csodálatosnak tartom, hogy ilyen szavakat használunk. Önemlékezéssel az ember a biológiaiától különböző életet él – tudatossá válik. Önemlékezés nélkül olyan, mint az egyes, kettes, hármas számú ember. Nehéz felfogni, hogy 5-6 milliárd ember él a Földön, és a C-befolyás bennünket választott a fejlődésre.

Nincs nagyszerűbb eredményünk annál, hogy kapcsolatot létesítettünk a C-befolyással. Minden eltörpül emellett.

Az angyalok minden tőlük telhetőt megtesznek azért, hogy felébresszenek – a C-befolyást semmi sem akadályozhatja meg céljai megvalósításában. Az alvás mögött a csillagok, a felébredés mögött az istenek állnak.

Mérhetetlenül nagy szerencsénk van, hogy kapcsolatot létesítettünk a C-befolyással, és ez oly erős támasz, hogy az ember vigaszt nyerhet még egy olyan hatalmas harcban is, mint a felébredés. A C-befolyás örömmel nyújtja a felébredés ajándékát, de takarékosan, csak keveseknek adja. Mindig el kell fogadnunk, amit ad, és bármi is az, legyünk hálásak.

Van egy mennyországba vezető út, ami évezredekig tart, és mi már a végén járunk. A C-befolyás szeretné odaadni ajándékait, és megmagyarázhatatlan szerencse folytán mi vagyunk a kiválasztottak.

Rainer Maria Rilke mondta: „Minden angyal terrort hoz” – szörnyű sokkokat, hogy felébresszék az embert. Nehezen elviselhető módszereket alkalmaznak, hogy asztráltestet hozzanak létre. A C-befolyás gyakran a cselszövő szerepét játssza az életünkben. Velük az ember folytonosan csak nyel; ez a legmagasabb szintű út. Tűrni próbál önsajnálattal nélkül. Különös, de a C-befolyás begyömöszöl minket a halhatatlanságba.

*Mit ért Rilke azon, hogy hatással lenni az angyalokra?*

Ez azt jelenti, hogy az esszenciában vagy, önmagad vagy, hogy átalakítod a negatív érzelmeket. Az embernek nem kellene arra törekednie, hogy bárkire is hatást gyakoroljon. Nemigen lehet hatással az angyalokra, hiszen ők alkottak minket, a leszármazottaik vagyunk.

Nincs egy szavam se, amit ne figyelniene a magasabb erők – a színjáték, amit megírtak, ennyire tökéletes. A szereplő személyek és az elmondott szavak mind sorsszerűek. Ez azonban nem ront a játékon. Ha az ember nem tudja, mit szeretne a C-befolyás, akkor megpróbálhat emlékezni önmagára. Ez az, amit szeretnének.

Az ember nem lepődhet meg eléggé a tudatlanságán.

Objektív vallás a mienk. Vagyis, az ember istenné válhat önemlékezés és a szenvedés átalakítása révén.

A harmadik állapotot szinte teljes mértékben a C-befolyás idézi elő. Légy hálás, akár saját erőfeszítéseid, akár a barátok erőfeszítései, akár a C-befolyás által érkezik a harmadik állapot.

Az igazi harcot nem egy másik emberrel vagy eseménnyel, hanem saját elmeműködéssel, a sok „én”-nel kell megvívnod. Valóban csak egyetlen lényeges kérdés van: lenni vagy nem lenni – jelen. A C-befolyás gyakran nem kíván az embernek semmi mást, csak jelenlétet. Az Abszolút legyőzött akadályokat, ami lehetővé teszi néhányunk – sűrke verebek – számára az átkelést.

Gurdjieff mondta, hogy az Abszolút befolyása nem ér el minket közvetlenül, és igaza volt. A C-befolyás segít bennünket. Nincs szükségünk Istenre – az Abszolútra – ő túl nagy számunkra, és fontosabb dolgokra kell figyelnie. A C-befolyás ki tudja elégíteni szükségleteinket.

Homérosz mondta: „Nem mindenki előtt jelenik meg nyíltan az isten.” A C-befolyás sokak számára nem teszi lehetővé, amit nekünk, hogy ráleljenek. Nem akarják, hogy a felébredés mindennapos legyen, mert az leértékelné a felébredést és az Abszolútot, aki kimondhatatlan küzdelmet folytatott asztrálteste megalkotásáért. Sok tanítvány megbizonyosodott arról, hogy egy láthatatlan tudatos befolyás dolgozik velük. Nehéz elképzelni, hogy a magasabb erők hatalmas mennyiségű munkát fektetnének azok szerepébe, akik az útra lépnek, és ezután egyszerűen felhagynának az erőfeszítésekkel.

A magasabb iskola megértése kihívás, hiszen a C-befolyás létezési szintje a mienknél sokkal magasabb. Sok elméletet használunk, amelyek egy magasabb iskola számára tények. Amikor valamiről nem tudunk megbizonyosodni, jegyezzük meg semlegesen, ahelyett hogy elfogadnánk vagy elutasítanánk. Mi a mennyei befolyást kaptuk, ami valami egészen más, mint bármely földi hatás, de az élet ezt sosem fogja észrevenni. A C-befolyás már kiállta a próbát, most rajtunk a sor.

Nem könnyed folyamat bizonyosságot szerezni a C-befolyásról – meggyötri az embert. Fiatal vagy öreg, férfi vagy nő, a C-befolyás mindenkinek megadja a fejlődéshez szükséges súrlódást. Mindig tartogatnak valami nehézséget számunkra, valamit, ami át kell alakítani.

Amikor valaki először lép az útra, úgy tűnik, az életből választották ki, de amint tisztábban lát, rájön, hogy szerepét már születése előtt megalkották. A súlypont és az alkímia fontos változók, nem lehet őket a véletlenre bízni, és helyes eredményre jutni ellenükre.

Földi élete befejezéseként Ouspensky, aki valamikor a csodálatost kereste, maga vált azzá. Odaadó társa, a tudatos lélek Rodney Collin írta haláláról és születéséről a *The Theory of Eternal Life-ban*: „Tanáromról csak annyit mondhatok, hogy barátai körében létrehozott egy színjátékot is, amelynek szerepeit akaratlanul, de tökéletesen eljátszották, és amelynek cselekménye saját halála volt. A szívükben tanította őket csendesen, néhányan megértették, néhányan nem. „Mindig veletek leszek” – mondta talán, de halkán és cigarettázva, hogy senki se vegye észre. Surrey-ben, az ágyban fekve, elméjével befolyásolt egy éppen az Atlanti óceán felett repülő fiatalembert, akit már megszabadított egy illúziótól. Azon a reggelen, amikor már halott volt, egy utazóval sétált átkelve a London Bridge-en, és valaki másnak egy autó volánjánál megmutatta az mindenség természetét. Ám nehéz hinni ezeknek a történeteknek. Eredményeiről tanúskodjon ez a könyv, amely halála után egy évvel íródott, olyan tudás alapján, amire nem vagyok méltó. Aki képes érteni, értse. Így van ez.”

*Ha azok, akik az útra lépnek, halhatatlanná válnak, akkor hol a véletlen ideája?*

A negyedik út azok számára van, akik túl sokat tudnak. Ha tudnánk, amit a C-befolyás tud, megkönnyebbüléssel sóhajtánánk fel, mert tudomásom szerint azok, akik az útra lépnek, nem kerülhetik el, hogy halhatatlanná váljanak. Azoknak, akik az útra lépnek, birtokukban van az igazság, az isteni sors. Krisztus mondta: „Keskeny az az út, a mely az életre visz, és kevesen

vannak, a kik megtalálják azt.” Az, ami a C-befolyással való találkozás véletlenjének tűnik, valójában örök jó szerencsénk végzete.

*A C-befolyásnak semmi se szent?*

Semmi, kivéve célotokat, hogy felébredjeteK.

A C-befolyás figyelemmel kísér minden jelentős teljesítményt a Földön. Valóban, olyan félelmetes eseményekbe keveredünk, mint a hidrogénháború, viszont ezek nekünk kedveznek, mert azt eredményezték, hogy a magasabb erők létrehoztak egy iskolát a Földön. Ez az iskola lehetővé teszi, hogy megszabaduljatok.

## A művészet

Specialitásunk az önemlékezés. Semmi sem közelíti meg, még a művészet sem.

Lehet, hogy egy kiforrott művész mind a négy központjában kifejleszt irányított figyelmet, és mégsem jártas az önemlékezés művészetében. A megosztott figyelem iskolai munka – rejtett idea, amit keveseknek szántak. Ne felejtjük, az emberiségnek elenyészően kis részét képviseljük, akármennyien is vagyunk az iskolában.

Nagyra becsüljük a művészetet, és bizonyos mértékig értjük is, amit viszont valóban értünk, az a megosztott figyelem – az, hogy miként alkossunk lelket.

Nagyszerű dolog, hogy szakértők vagyunk az önemlékezésben. Ebben vagyunk otthon. A művészet nagyon szép, de messzi második az önvalóhoz, az ember isteni mivoltához képest. A történelem során csak kevesen tekintettek megosztott figyelemmel a világ csodálatos művészeti alkotásaira. Érdekes, hogy a zene véget ér, de ami megosztott figyelemmel hallgatja, az örökre megmarad. Így szolgál minket a zene.

Iskolánk tanolja értékelni a művészetet, ám fő táplálékunk a szenvedés átalakítása. Szerencsére nemcsak a szenvedés, hanem a benyomások átalakítása is termel energiát az önemlékezés számára. A művészet műveli és ösztönzi a lelket. A fejlődés kiváló eszköze jelen lenni, miközben befogadunk egy műalkotást, mert minél messzebb jutunk, annál inkább látunk és hallunk.

Sok a csábító kitérő, a művészet ezek egyike. Nem volna szabad azonosulnunk vele. Az azonosulás olyan, mint a légyfogó papír – ne hagyd, hogy egy, vagy akár mind a tíz ujjad beleragadjon. Örömet lelek mindenben, ami művészet, bár ugyanakkor el is térít. Oly sok dolog vonja el a figyelmünket. Az a szerencsénk, hogy a művészettel kapcsolatban helyes a skálánk, és alkalmazzuk a viszonylagosságot. Az embernek rengeteg festményt kell megnéznie, és sok múzeumot kell meglátogatnia ahhoz, hogy felállítsa ezt a skálát. Szerencsések vagyunk, mert a jelennek élünk, a művészetnek az őt megillető fontosságot tulajdonítjuk, és nem hagyjuk, hogy nemes lökhárítóvá váljon.

Meg kell tanulnunk megkülönböztetni egy művészi értékű festményt egy silánytól. Nem lehet kizárólag a hírnévre hagyatkozni. Egy fontos szempont: az embernek önmaga számára kell tudnia, hogy mi értékes, és nem tudhatja, ha megfigyelései mögött nincs ott a létezés ereje.

Fontos, hogy gyarapítsa tudását képzőművészetről, zenéről és irodalomról. Emlékeznie kell viszont e műveltség skálájára, ami nem közelíti meg az önemlékezés jelentőségét. Próbálom a tanítványokat óvni attól, hogy művészi hajlamuk rászedje őket – a mi specialitásunk az önemlékezés. Sok tanítvány próbál szakértővé válni a művészetben, de látniuk kell viszonylagos helyét a munkájukban. Az önvalónk a legbecesebb birtokunk. Amikor zenét hallgatsz, vagy festményeket nézel, ezeket a művészeti formákat arra használd, hogy oszd meg a figyelmedet, és műveld a lelkedet. Próbáld elkerülni a „vagy ez, vagy az” gondolkodást, amikor a művészetet és az önemlékezést mérlegeled. Mindkettő számára van hely, és az egyik jobbá teszi a másikat.

A zene létre tudja hozni a sürgető szükségnek azt a rendkívüli érzését, amit az önemlékezés megkíván. A tudatosság kérlelhetetlen és a magasabb központok nem fogják engedni, hogy az önemlékezést kivéve bármi más átjárja őket.

A művészet a természet isteni tükre, és vonz bennünket, mert tükrözi is a természetet, és föléje is emelkedik.

*Hogyan hosszabbíthatjuk meg és tehetjük izgalmassá a munkát?*

Úgy, hogy fogékonyak vagyunk a benyomásokra, a művészetre, a természetre, leginkább pedig egymásra. A művészet sokkal jobb, mint érdektelen gondolatokba mélyedni és valami olyant nyújt, amire jelen lehetünk. Irányt ad iskolánknak.

Művelődünk a művészetben, hogy az emberség legjavát őrizhessük meg az emberiség jövőjének. Önemlékezéssel az ember egyszerre követheti önvalóját és művészetét, mindkettőt magasabb szinten. A művészetnek, ha hű önmagához, mindig önmagán túlra kell mutatnia. A lélek, a barátság és a művészet régi társak. Az első közülük a lélek, a második a barátság, a harmadik a művészet. A három kölcsönösen erősíti egymást.

*Miért gyűjtünk műtárgyakat?*

A szépség saját magát hozza létre azokban, akik keresik. Ez a csodálatos szisztéma hangsúlyozza, hogy emeljük magasabbra a benyomások szintjét a környezetünkben. Iskolánk áldoz a művészetre, hogy erősítse a benyomások oktávját.

Beszélünk a kultúráról eleget, de legmagasabb rendű eredménye az, hogy önemlékezéshez vezet. A kultúra híd, és a magasabb központokhoz sok híd vezet. Ha a művészetről szólunk, emlékeznünk kell arra, hogy a művészet messzi második az önemlékezéshez képest, és úgy kell használnunk, mint eszközt a megosztott figyelemhez. Johann Goethe mondta arról, hogy miként tekintünk műalkotásokra: „Végül visszatérünk a szavak nélküli szemlélődéshez.”

Amikor egy műalkotást nézek, általában szavak nélkül próbálok nézni. Néha működésbe lép az intellektuális központ, és beszél a művészetről, ahelyett hogy átélné. Ez ahhoz hasonlít, amikor beszélünk az önemlékezésről, ahelyett hogy tapasztalnánk. Amikor művészetről beszélünk, ne hagyjuk, hogy az önemlékezés eltűnjön a téma mögött, mivel a művészet akkor tölti be legmagasabb rendeltetését, amikor önemlékezés kíséri. Az ember használja a művészetet, ahelyett, hogy a művészet használná őt.

Megbecsüljük a művészetet, mert felismerjük, hogy helyesen használták a szexuális energiát. Akik viszont belebonyolódnak a művészetbe, nem a legmagasabb szinten használják a szexuális energiát, amikor a magasabb központok helyett inkább a művészettel foglalkoznak.

A művészet nem helyettesíti az önemlékezést, de a léleknek szüksége van valamire, amivel táplálhatja az esszenciát. Szókratész mondta: „Az emberek mind terhesek testben és lélekben egyaránt; és amikor egy bizonyos korba jutunk, szülni vágyik a természetünk. Szülni pedig nem lehet rútságban, csak szépségben.” Önemlékezés nélkül azonban a művészi alkotás zsákutca.

A művészet iránti érdeklődés segítséget jelent, mert képessé teszi a tanítványokat, hogy kitartsanak az iskola mellett. A tudatos lények gyakran művészek.

Az objektív művészet minden korszakban vonzó, de csak lelkének küszöbéig viheti az embert. Az igazi művészet a szenvedés átalakításán alapul, és az igazi művész olyan világ, amely önmagához vezet. A művészet és az önvaló szinonimák, és nincs magasabb művészi forma, mint az ember egyéni lelke.

Nem fogsz kapcsolódni a nagy művészethez, ha nem alakítasz át nagy szenvedést.

## A negyedik út

A szisztéma a legrégebb földi civilizációs örökség. Amikor az ember az útra lép, már kapcsolatot létesített a Teremtés Sugarának Földön található tudatos vonatkozásaival. Függetlenül attól, hogy valaki mikor jelenik meg itt a Földön, a döntő kérdések mindig az emberre és az univerzumra vonatkoznak. Vagyis az emberre, mint gépezetre, és a magasabb központokra, amelyek felébrednek benne.

Emberek elhagyják a munkát, de a munka nem hagyja el az embert.

Azt hiszem, az igazsághoz vezető utak vagy ösvények mindegyike különös, mert az embernek fizikai szinten levő gépezet áll a rendelkezésére, és ezt alakítja át asztráltestté. Nem tanítanak, és nem fordítanak erre energiát, ha nem érezném, hogy a halhatatlanság elérhető, és hogy a halál illúzió azok számára, akik az útra lépnek.

Amikor az ember találkozik egy szisztémával, mágneses központjának maradéka tagadó erő intézőjével szemben. A legtöbb szisztéma legalábbis részben igaz, és mint a tudatos befolyás közvetítő eszközei, néhány ember számára talán lehetővé tették a megmenekülést. Légy elég bölcs, és erre a szisztémára összpontosíts, most általa lélegzik a tudatosság éltető ereje.

Az élet nehéz a szisztémával is és nélküle is. Tudjátok, milyen nehéz felébredni ezzel a szisztémával; nélküle viszont az emberek teljes mértékben alszanak.

*Mennyire fontos, hogy sikeresek legyünk az életben?*

Előnyös, ha valaki jó üzletember és jó házigazda. A negyedik út az életbe van ágyazva, iskolánk esetében ez a létszám 85%-a. Ha az ember sikeres az életben, az lehetővé teszi, hogy utazzon és művelje esszenciáját.

A jó házigazda tudatában van ezoterikus vonatkozásoknak. Ez különbözteti meg attól, aki egyszerűen csak jól ápolt és rendben tartja környezetét. A jó házigazda objektív ideákat és józan észet használ a mindennapi helyzetek megközelítésében. Az a legfontosabb számára, hogy uralja központjait és mindenekelőtt önvalóját követi, mert érti, hogy önméltóság nélkül ő nincs. Ahhoz, hogy az útra lépjen, rendkívül fogékonyak kell lennie az értékek iránt.

*Hogyan dolgozhat az ember azokkal az „én”-ekkel, amelyek azt gondolják, hogy nem tud lépést tartani az iskolával?*

Ha az önméltóságot és az iskolát mindennél többre becsüled, nem fog gondot okozni, hogy lépést tarts; légy hű önmagadhoz, és minden a helyére kerül.

A szisztémát könnyebb félreérteni, mint megérteni, mégis fényt derít a lényegi titkokra. Olyan mély, hogy nemcsak egy működőképes szótárt ad – el is oldoz attól. Olyan, mint egy kéz, amely magasabb birodalmak felé mutat. *Rád* mutat, és te nem egy szó vagy. Egy állapot vagy, amikor meg tudod valósítani.

A negyedik út megszünteti az identitás jelképeit, és magát az identitást nyújtja. Egy tudatos tanítás egy ideig lehet az identitás szimbóluma, ám ez a nagyszerű szisztéma a lehető legkisebbre csökkenti ezt a gyengeséget is. A negyedik út semmit sem hagy, amiben bízni lehetne, csak a valóságot.



Nincsenek szertartásai, mégis az ember egész élete az önméltóság nemes művészetévé válik. Nem beszélünk állandóan az önméltóságról, de mindannyian próbálunk emlékezni magunkra, ami a szisztéma meghaladásának példája. Az önméltóságról beszélni olyan, mint a próba előadás előtt. Ha az ember nem lép túl a szisztémán, akkor az dogmává válik. Ouspensky mondta, hogy a szisztéma összes ideája az önméltóságnak van alárendelve, és akörül forog. Sose várd, hogy valami értékesebbet kínáljon – ez több, mint elegendő.

A szisztéma *tényleg* működik: emberek valóban lelket teremtenek vele.

Maga a szisztéma is lehet lökhárító, amikor gépezetünk szélsőséges erőfeszítéseket tesz, hogy általuk az iskolát tévútnak mutassa. A hamis személyiség elhiteti az emberrel, hogy nehézségeiért a munka felelős. A negyedik út nem téved, a kudarokért saját gyengeségeink felelősek.

Ouspensky mondta, hogy a negyedik út nem lehet népszerű negatív jellege miatt – nem fest hízelgő képet az emberről. Egy ideig szükségünk van az azonosság szimbólumaira: mozdulatokra, szógyakorlatokra és hasonlókra. A negyedik út óvatosan eltávolítja ezeket a szimbólumokat, és az embert visszakényszeríti önmagához, pontosan oda, ahova tartozik. Úgy kezdjük, mint Renoir Bohémje, és úgy végezzük, mint El Greco Szent Péter könnyei című képén: térdepelve.

Ouspensky műve, A csodálatos keresése (Egy ismeretlen tanítás töredékei), oly magasan áll az élet szintje felett, hogy az elmegy mellette, anélkül hogy észrevenné.

A felébredés matematikai, de sterilizálja a munkát, ha a tanítást túlzott pontossággal adják át.

Az ember akkor van az úton, amikor az életét igazítja a tanításhoz, nem pedig a tanítást az életéhez. Az úton van, ha tudja magáról, hogy nincs semmi, amihez visszatérhetne.

Az ember az úton van, amikor az intervallumok már nem ijesztik el az önméltóságtól. Ouspensky mondta, hogy az embernek meglehet mindene, de ha nincs meg az a szerencséje, hogy kiválasszák az útra, akkor semmije sincs.

A negyedik út nem működne, ha az emberek nem tanulmányoznák, és nem adnák tovább. Amikor valaki az útra lép, bizonyosságot nyer arról, hogy mi az élet rejtett értelme az univerzumban. Azok, akik az útra léptek, semmiért sem adnák azt a lehetőséget, hogy fejlődhetnek az iskolán belül.

Az úton a szenvedés átalakítása életmóddá válik. Ha már az úton van, az ember majd' belehal a fejlődésbe. Hallgatólagosan elfogadott, hogy mindenkinek, aki az útra lép, nehéz szerepet kell eljátszania.

Útközben már nincs annyi kérdés, mert ki-ki megtanulta értékelni az önméltóság ideáját; érti, hogy ami felé törekszik, az nem kérdés, hanem állapot.

Akkor mondható valakiről, hogy az úton van, amikor megérti, hogy számára nincs más. Sokan tudják, hogyan keressenek, de csak néhányan tudják, hogyan találjanak. A mágneses központ gyakran használja lökhárítónak a keresést, mert túl ijesztő valóban elkezdni a hősies küzdelmet a felébredésért. Erőfeszítések nélkül beszippantja a csábítás.

A szisztéma szerint az ember nem léphet az útra addig, amíg valaki nem kerül a helyére a létrán. Amikor az útra lép, egy olyan utódot vonz magához, aki hozzá hasonló módon értékeli a felébredést. Az ugyanazon a létrán lévő emberek hasonló jellemzőkkel rendelkeznek.

*Honnan tudhatja valaki, hogy az úton van?*

Az idő is számít. Ha tíz-tizenöt éve van az iskolában, az bizonyíték. Ouspensky mondta: „Iskolák azok számára léteznek, akiknek szükségük van rá, és akik tudják, hogy szükségük van rá.” Ha az ember nem tudja, hogy szüksége van iskolára, akkor természetesen sosem találja meg az utat.

*Lehetséges, hogy valaki az iskolában van, és nincs az úton?*

Igen. Csak kevesen lépnek az útra azok közül, akik találkoznak az iskolával. Iskolánkban mindenkivel, aki az útra lép, nyíltan dolgozik a C-befolyás. Homérosz mondta, hogy az istenek nem mutatkoznak meg mindenkinek. Valóban, sokaknak nem fedik fel magukat, de azoknak, akik iskolánkban az úton vannak, igen. A szisztéma sok ténnyel foglalkozik, de ezeket elméletként mutatja be, hogy ne váljanak dogmává.

A szisztéma csak akkor segít, ha valóban használják. Nem az a fontos, hogy ki mennyi időt tölt vele, hanem az, ahogyan az idejét használja.

A szisztéma működik, hiszen vannak eredményei és az eredmények az erőfeszítésekkel arányosak. A negyedik út azt ajánlja, hogy az ember ne mutogassa, mivel gazdagodott. Ha mindenkinek mutogatja, amit szerzett, eredhet az másból, mint a hamis személyiség? Az önvaló metafizikai, és felragyoghat tisztán három percre vagy három másodpercre. És az *te* vagy.

## A négyes számú ember

Egy igazi négyes számú ember iskola terméke. Az a legfőbb vágya, hogy felébredjen. Ha tökéletes volna, vagy mindig mindenben egy irányba tartana, kész hetes számú ember lenne, mert az egység a hetes számú ember sajátja. A négyes számú ember azért felelős, hogy hűséges legyen céljához, a felébredéshez.

Az egész emberi történelmet háborúk jellemzik, Platón mondta, hogy a háború az emberiség állandó állapota. Az egyes, kettes és hármas számú ember a Holdért és a Földért létezik, míg a négyes számú ember önmagáért. Az emberi élet rejtett értelme a tudatosság fejlesztése.

A négyes számú ember az önméltóság és az alvás pokla között ingadozik, több kudarc éri, mint siker, de ez nem lesz mindig így. Ha helyes hozzáállással tekintesz a kudarcokra, és nem azonosulsz a csalódással, akkor valami csodálatos történhet: valahányszor hibázol, emlékszel magadra.

Egy négyes számú embernek elég megalázó, hogy átutazó „én”-ek kormányozzák. Kezdetben nem figyeli meg ezt a folyamatot, de egy érett négyes számú néha képes megszakítani az asszociatív gondolkodást.

Gyakran durva sokkokat kap, mert a finomakat nem veszi észre. Hamar megtanulja, hogy örüljön a mának, ha élvezni akarja az életét. A sokkok gyorsan követik egymást, és ha az egyiket önsajnálattal vagy sértődéssel meghosszabbítja, még ki sem lábalt belőle, máris a nyakában a következő.

*Mit jelent négyes számú embernek lenni?*

Az állandó célt, hogy felébredjen. A négyes számú ember tudatos iskola terméke, és az úton van. Az alváson túllépve szeretné átalakítani a szenvedést.

Az embert mágneses központja hozza egy negyedik út iskolába – mágnesként vonzza a tudatos tanítás. Hamarosan figyelő „én”-t fejleszt, ami lehet egy, vagy egy kis csoport „én”. A figyelő „én” helyettes intézővé fejlődik tovább, amely még inkább képes megfigyelni és fényképezni a gépies megnyilvánulásokat. Viszont alapvetően nincs elég ereje, hogy befolyásolja azt, amit észlelt, mert a gépies „én”-ek meggyengítik. Az útra lépve az ember valamilyen szintű intézőt hoz létre, ami az helyettes intézőnél sokkal jobban meg tudja figyelni és szabályozni a négy alsóbb funkciót. A központok irányítása az önvalónak van fenntartva, minthogy az a cél, hogy a mester, és ne az intéző uralkodjon. Amikor valakinek van intézője, az igazi személyiségből – 48-as világ – már továbbhaladt az esszencia – 24-es világ – felé, és már egy sor harmadik állapot élménye volt. Ennek ellenére a magasabb központok anélkül nyilvánulnak meg benne, hogy tudna róla, mert a 12-es és 6-os világok embrionális állapotban vannak. A kisgyermek sem tud első lépéseiről; az ember önvalója ugyanilyen kezdetleges állapotból indul.

Gépezetünk mindig elégedetlen az önméltósággal, mert az nem gépies.

A négyes számú ember hajlamos különböző személyiségekre szakadni. Általában véve a részeket tartja szem előtt, és nemigen tudja megragadni az egészet.

Ne feledjük, hogy számára egy állapot sem állandó, még az önmélekezés sem. Elmúlnak azok az állapotok, amiket nem kedvelünk, és sajnos azok is, amiket igen. Azért van szükség megadott normákra, mert megakadályozzák, hogy az ember a szintjük alá süllyedjen.

*Hogyan lehet észben tartani a kis célokat?*

A négyes számú ember feledékeny, mert a magasabb központok nem működnek állandóan benne. Amikor először hallott az önmélekezés fogalmáról és gyakorolni próbálta, Ouspensky, akárcsak mi, felismerte, hogy képtelen emlékezni önmagára. Az emberek többsége nem képes ilyen őszinte megfigyelést tenni. Ha céljaink az önmélekezéshez kapcsolódnak, akkor napi teendőink sem okoznak problémát.

Egy négyes számú embernek rendkívül nehéz emlékezni önmagára akár már három másodperccel azután is, hogy kitűzte ezt a kis célt. A küzdelem mindig másodpercnyi.

Fel kell adnia a gépies irányítást, hogy tudatos irányításhoz jusson. Ehhez a folyamathoz időre van szükség. Nehéz ugyanis gépiesnek tekinteni olyan funkciókat, amelyek eddig jól szolgáltak. A lökhárítókat mégis el kell hagyni, hogy az ember igazi énjé felbukkanhasson.

Az emberi gépezetben négy alapvető súlypont van: az ösztönös, a mozgási, az érzelmi és az intellektuális. Nehéz az egyiknek úgy megnyilvánulni, ahogy egy másik tenné, mert mindegyik inkább önmagáért létezik. Az intellektuális központ nem akar érzelmi lenni, az érzelmi sem törekszik intellektuális lét felé. Amikor a négyes számú ember egyensúlyba hozza a négy központot, akkor a súlyponttól függetlenül érzelmiség hatja át a gépezetet. A hiteles érzelmeket nehéz elviselni. Mindamellet egy ötös számú embernek erőteljes állapotokat kell elviselnie azért, hogy a magasabb központok fejlődjenek benne.

*A súlypont, az alkímia és más gépies tényezők egyre inkább illúzióknak bizonyulnak a fejlődés során?*

Elveszítik fontosságukat. A tudatosság nem funkció, az önmélekezés a funkciókon kívül zajlik. Végző soron az ember a józan eszt használja, és él a funkciók kínálta előnyökkel.

*Amikor létrejön egy magas érzelmi állapot, közbelép az unalom lökhárítója. Hogyan lehet megakadályozni ezt a váltást?*

Egy erős érzelmi tapasztalat a négyes számú embernél annak az eredménye, hogy kőr királya és magasabb központjai aktívvá váltak. Ha tompaság jelenik meg, akkor az érzelmi központ intellektuális része leszálló ágba került, és az érzelmi rész kapott erőre az unalom vagy közömbösség negatív érzelmével. Az egyik fő cél a funkciók tanulmányozása, tekintve, hogy éveket igényel, amíg valaki mindegyik központ létezéséről megbizonyosodik. Egy volt tanítványom azt mondta egyszer, hogy ő ötös számú ember. Így válaszoltam: „Ez nem önmélekezés. Próbálj jelen lenni, és hagyd a számokat. Nagyon nehéz négyes számú embernek lenni”. Próbáld tartani a szintet.

*Hogyan állapíthatja meg egy négyes számú ember, hogy helyes erőfeszítéseket tesz-e?*

A helyes és helytelen erőfeszítés megkülönböztetésében szerepet játszik az idő. Ne várjunk el tökéletességet, mert a kudarc átalakítása hozza létre a felébredéshez szükséges belső súrlódást. Jó, ha az ember sokféle tapasztalatot halmoz fel. Az iskolában lehetőség nyílik erre, mert a magasabb erők helyzeteket terveznek, ahol a tanítványok megtanulnak különbséget tenni az előremutató és a hiábavaló erőfeszítések között. Nehéz elviselni az ilyen helyzeteket, mert erőteljes sokkokkal járnak, és gyakran felkészületlenül érik az embert. A sokkoknak kell riadót

fújniuk, hogy felébresszék, és erőteljes áramütést okozva létezésbe taszítsák a 12-es vagy a 6-os világot.

A bizalmatlanság nem egészen negatív jelenség, mert az érzelmi központ intellektuális részének különbséget kell tennie, hogy tudjuk, mi helyes és mi helytelen cselekedet. Nem jó viszont, ha valaki sokáig bizalmatlan, mert az könnyen negatív érzelmmé és paranoiává válhat. Bízni kell a C-befolyásban, különösen nehézségek idején.

A négyes számú ember kétségbeejtő helyzetben van, akár felismeri, akár nem. Egyszer felfedezi magának az önméltóztatást, és attól fogva nem ér rá másra; a szisztéma ugyanis kerüli azokat, akik nem gondolják őszintén, és csak játszadoznak vele. Igazi iskola vagyunk. A négyes számú ember keres valamit belül, amit elfelejtett a nap folyamán. És akkor arra eszmél riadtan, hogy önmagát felejtette el. Légy hálás, ha esszenciádban vagy, ami híd a magasabb központokhoz.

A négyes számú ember egyik legnehezebb feladata az ébredés során az, hogy helyesen határozza meg a skálát. Kis erőfeszítésekre naponta adódnak alkalmak, a nagyobb sokkok viszont ritkák, ezért egyszerű, hétköznapi helyzetekben kell a létezésünkön dolgoznunk. Csak skála segítségével lehet különbséget tenni, és a skála megalapozásához a szenvedés transzformációjára van szükség. A skála gyenge, ha az ember nem tudja, hogy a tudás sok töredéke közül melyik jelentősebb; tévedés azt hinni, hogy mind ugyanazon a szinten vannak. A négyes számú ember másik nagy gyengesége az, hogy nem tudja alkalmazni a viszonylagosságot. Ez azt jelenti, hogy nem tudja, mikor alkalmazza egy helyzetre az odaillő viszonylagos gondolatot.

Fel kell ismerni, hogy nem vagyunk következetesek. A négyes számú embert belső ellentmondások tartják fogva, mert a szélsőséges váltakozás a felébredés törvénye. Óriási kihívás, hogy próbáljon egyetlen személy maradni, mert egyik fő ellensége a csapongás. Egy adott napon tízből hét élénk, és három csüggedt. Ouspensky mondta, hogy a megbízhatóság választóvonal a tanítványok között.

Az önsajnálattal egy bizonyos skála szerint jogos érzelmé a négyes számú embernek, Ouspensky viszont azt mondja, hogy a tények hazudnak. A súrlódást úgy kell beépíteni, hogy az ember ne merüljön el önsajnálatban. Dönts helyesen, önsajnálattal helyett válaszd az önméltóztatást.

Jó, ha a négyes számú ember óvatos, és nem veszt energiát jövő sorsán gondolkozva. Tégy erőfeszítéseket és fogadd el a következményeket.

A négyes számú ember munkáját intezőnek kell segítenie. Az intező a magasabb központok szerepét próbálja eljátszani, és közben megérti: az a dolga, hogy a mestert szolgálja, egy szavak nélküli állapotot. Ilyeneket mond: „Ne hagyd, hogy elbűvöljön, amit megfigyelsz!”, „Légy jelen a zenére!” A négyes számú emberek gyakran beleszeretnek a külső formák manipulálásába, a tudatosság viszont nem funkció.

A négyes számú ember naiv kitűzött céljának skáláját illetően –a halál előtt hihetetlenül nehéz megszökni. Mégis elhiszi, hogy elég erőfeszítést tesz. Jézus töviskoronát viselt, hogy jelképezze: a szenvedés átalakítása a módszer, ami létrehozza a magasabb központokat. Fárasztó az embernek képességeit meghaladóan kitartani, a felébredés mégis ezt követeli. És fordítva, ha valaki alig tesz erőfeszítést, leépülés következik be.

*A negatív érzelmeken való munkát a szisztéma legnehezebb részének találom. Te tapasztalsz még negativitást?*

Ouspensky mondta, hogy a felébredés oktávjában az önemlékezés a mi-fa intervallum és a szenvedés átalakítása a ti-dó intervallum. Ez elmondhatatlanul nehéz, mert nem gépies. Még mindig komoly nehézségeim vannak a negatív érzelmek átalakításával, elsősorban a szenvedés hevességének köszönhetően, melyet fel kell használnom ahhoz, hogy az iskolát és az emberséget kiemeljem a küszöbön álló hidrogénháború káoszából.

Az ötös számú ember súlypontja a negatív érzelmek átalakítása pozitívvá. Amikor negatív érzelmeket alakít át, akkor a négyes számú ember átéli az ötös számú néhány minőségét. Bizonyos pillanatokban egy érett négyes számú ember ötös számú, és bár rövid időre átéli egy ötös számú ember létezését, fenntartani nem tudja. Rendszerint négyes számúként nyilvánul meg, és ha nem próbál emlékezni önmagára, alig különbözik az élettől. Ha egy négyes számú ember fenn tudná tartani a negatív érzelmek nem-kifejezését, akkor nem négyes, hanem ötös számú lenne. Minden négyes számú ember, aki az útra lép, megkapja, amire szüksége van.

Már refrénné vált az önemlékezés, amihez újra meg újra visszatérünk: a képzelődés köde, azután jelenlét, a köd, a jelenlét. A négyes számú ember csalódást érezhet, mert elfeledkezett önmagáról – az elhatárolódás fegyelmére van szüksége, hogy ettől megvédje magát.

Az egyes, kettes és hármas számú ember megfélemledik a bolygókról és önmagáról. Ouspensky tanította, hogy világunkban az akarat a „vágyak eredője”. Ha valaki az útra lép, akkor egész életén át szembe kell szállnia a gépiességgel, és emlékeznie kell, hogy a helyes célért küzdjön: a jelenlétért.

A négyes számú ember a teremtés más rendje, mint az egyes, kettes vagy hármas számú. Az ember más akkor, amikor emlékszik önmagára, átalakítja a szenvedést, vagy nem fejez ki negativitást. Miénk az önemlékezés, ami az egyes, kettes és hármas számú embernek nincs birtokában. Ők Isten nevében alszanak. Pál apostol írta: „A kik a Krisztusban elaludtak, azok is elvesztek tehát.”

A négyes számú embert a felesleges szenvedés akadályozza meg a fejlődésben. Nagy sokkokra van szüksége, amelyek emlékeztetik, hogy szenvedései többsége felesleges.

A négyes számú ember csak egyféleképpen képes jelen lenni: mindig csak egy-egy pillanatra. Légy hálás azért, amit napról napra gyűjtesz, mert semmi sem oly édes, mint a jelen. Ha fenn tudod tartani, a megosztott figyelem minden, és bármi más képtelenség.

A négyes számú ember néha eltorzítja a valóságot, az élet viszont majdnem teljesen eltorzította azt.

Bénító, amikor valaki felismeri, hogy nem képes emlékezni önmagára. A négyes számú talán úgy tud leginkább emlékezni önmagára, hogy elhatárolja magát akkor, amikor felismeri, hogy nem emlékezett.

Az ő esetében az önemlékezésnek általában az érzelmi központból kell fakadnia, mert ez érzelmi tapasztalat. Ha nem fejez ki negativitást, akkor irányítja az érzelmi központot, és ez önemlékezést igényel. Nagyon nehéz feladnia a szükségetlen szenvedést, mert az lökhárító az önemlékezéssel szemben.

A négyes számú ember a lélek magzati állapota, léleké, ami kibontakozóban van. A magasabb erők furcsa, néha durva sokkokat teremtenek, hogy a tanítványokban létrehozzák a magasabb központokat – ez a felébredés természete, így kaptuk, és el kell fogadnunk a C-befolyást a saját törvényei szerint.

A magasabb iskola szívesen osztja meg tudását a négyes számú emberrel, és mindannyian örömmel fogadjuk. Szinte hihetetlen az a harmónia és rend, ami az életünké vált! A semmiből teremtettünk kapcsolatot az istenekkel. A négyes számú ember ritkán részesül az önméltó pillanataiból, de azok értékesek és örökkévalók.

Fontos, hogy *ne* érje be egy másik négyes számú tempójával. A négyes számú emberek különböző intenzitással törekszenek a felébredés felé. Arisztotelészt megkérdezték: „Mi a fejlődés titka?” A válasza ez volt: „Kövesd eltökélten az élenjárókat, és felejtse el azokat, akik lemaradtak.” Ez annál inkább igaz, minél magasabb a létezés szintje – nem engedheted meg, hogy mások lelassítsanak. Mindamellet haladásod érdekében segítened is kell. Miután megtetted, amit lehetett, folytasd a saját tempódban. Maradj meg egy kapcsolatban, amíg az támogatja célokat, hogy felébredj. Ne folytasd viszont, ha nem segíti fejlődésedet. Mindenkinek saját magáért kell döntést hoznia. A felébredés viharos folyamat, és a magasabb erők a tanítványokat úgy mozgatják, hogy egymás számára súrlódás forrásai legyenek, akár házasságban élnek, akár egyedülállóak. Egy igazi kapcsolat csak akkor lehet sikeres, ha mindketten azért élnek, hogy jelen legyenek.

Előfordul, hogy hamis személyiségünk negatív a hozzánk közelállókkal, mert ők ismerik gyengeségeinket. Leginkább a hozzánk közel állókat kellene külsőleg figyelembe vennünk.

Egy igazi kapcsolatban, ami viszonylag ritka jelenség, a két ember együtt van, mégis külön. Fontos, hogy az egyik ne tolakodjon be a másik magányába, amikor neki egyedüllétre van szüksége. Jó, ha kialakul egyfajta nem-ragaszkodás.

Egy nő sem ér fel a férfiben rejlő lélekkel, és fordítva, egy férfi sem ér fel, a nőben rejlővel.

*Átélné-e szeretetet a négyes számú ember?*

Igen. A négyes számú ember a Teremtés Sugara tudatos vonatkozásainak része. Szeretete részben tudatos, mert semmit sem szeret jobban céljánál, hogy felébredjen, ami néha a tudatosság harmadik állapotába taszítja.

Nem lehet tudatos, ha hiányzik belőle az akarat és a szeretet. Ha az egyik hiányzik, hiányzik a többi is. Megkérdezheted magad: „Mi az, amim van?” Van célok, hogy emlékezz önmagadra, ez a legnagyobb törekvésed. Értékeljük egymásban a megbízhatóságot. Ha valaki ébren van, tud szeretni, ha alszik, nem.

A férfi számára a legősibb teszt a nő, a nő számára a férfi. Az embernek bármely külső dolognál többre kell értékelnie az önvalót, bár a felébredés és a kapcsolatok nem zárják ki egymást. Fő lökhárítók gyakran az ellenkező nemmel vannak kapcsolatban. Ez az oka annak, hogy a tudatos lények oly gyakran veszítik el a feleségüket. A C-befolyás elveszi tőlük legnagyobb azonosulásukat. A kapcsolatok jelenthetnek segítséget vagy akadályt, ez az esettől függ. Oly gyengéd és gyermeki az esszencia. Ebben a szobában mindenki kapcsolatban áll mindenkivel.

Tamás evangéliumának utolsó versében van szó az asszony fejlődéséről. „Péter mondta Jézusnak: Bárcsak távozna Mária közülünk, mert az asszonyok nem méltóak az életre [a magasabb központok]. Jézus mondta: Íme, én bízni fogom őt, hogy férfivá teszem [fejleszti a központok intellektuális részeit és a 6-os világot benne], hogy ő is élő szellemmé legyen, amely hozzátok, férfiakhoz hasonlít. Mert minden asszony, aki férfivá lesz, be fog menni a mennyek királyságába.” Megfordítva: minden férfi, aki asszonnyá lesz (12-es világ), tudatossá fog válni.

A négyes számú embernek fontos felismernie, hogy van külső és belső kör. Ne hagyd, hogy mások lelassítsanak. Van valami, amit igen fontosnak tartok, ha tanítványokról van szó: ne haladj egy másik tempójában, sem pedig a közös ütemben. Itt mindenki kockáztat, és csak egyetlen dolgról van szó: „lenni, vagy nem lenni.”

Az emberiséget arra találták ki, hogy néhányan megmeneküljenek, és a többiek a táplálékláncolat részét képezzék.

A négyes és ötös számú ember közti különbségek egyike az, hogy az ötös számú embernek éles tudomása van a háttérben feltűnő hangokról és tevékenységekről, ami a magasabb központok működésének egy jellemzője. A négyes és ötös számú ember számára a magasabb központok homályos fények a távolban. Egy hatos számú ember jobban meghajol és alázatosabb, mint egy négyes vagy egy ötös számú.

Mindannyian jól haladtok, csak hallgassatok rám. Ez a különbség a négyes és a hetes számú ember között, a különbség a ti megértésetek és az enyém között.

*Hogyan csökkenthető a bizonytalanság érzése, amely behatol az önméltóság pillanataiba?*

Az sem önméltóság. Nincs vesztenivalód. Amikor ismeretlen szférába utazol, a valóság illúzióját áldozod fel. A kör dáma gyakran előtérbe kerül, és gyengíti az önméltóságot, mert azonosul azzal, ami körülveszi. Hermann Hesse, aki nem volt tudatos lény, írta: „Biztonságban, egy megszokott környezetben, hanyaggá válunk. A lelkünk nem akar bilincsbe verni. Bátorság, szívem. Csak menj, Isten veled.” Szerencsére az a vezető vagyok, aki behatolt a negyedik dimenzióba, és ott létezik. Ti pedig követtetek. Emlékezzetek, amit egyvalaki nyer, azt mindenki nyeri.

A négyes számú ember jól teszi, ha nem bízza el magát azt gondolva, hogy van valamije; mert amikor az egyes, kettes és hármas számú emberhez hasonlítja magát, akkor van is valamije. Van viszonylagos felébredettsége. A viszonylagos felébredés azonban nem elég, célunk a teljes felébredés, ami megvalósítható cél. Ha nem volna lehetséges, nem tennék erőfeszítést, hogy tanítsak.



## Az iskola

Élete legfontosabb döntését hozza meg az ember, amikor belép egy iskolába, mondhatni az élet akkor kezdődik, amikor találkozik egy iskolával. Abban a pillanatban felbukkan az önemlékezés, és a gépiesség halványulni kezd.

Egy iskola legfőbb követelménye mindenkivel szemben, hogy legyen hű önmagához. Ennek érdekében fel kell áldoznia a lényegtelenent.

Sokan keresnek minket, és bár minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy elérhetőek legyünk, mégis nehéz ránk találni. Az a tanítás, amit az iskolában használunk, ritka itt a Földön, mert azt állítja, hogy az egyes, kettes és hármas számú ember élete tragédia. Az élet tragédia a szisztéma nélkül, mivel nélküle *nincs* élet.

Halhatatlanná válunk. Lehet, hogy az ember csak néhány másodpercig emlékszik magára, de azok az övéi. Az iskolában használt könyvjelzők meghívók a halhatatlanságba. Sosem haboztam ezeket használni, mivel Ouspensky újsághirdetés alapján talált Gurdjieffre.

Az iskola mindig igényli a finomítást. Ouspensky azt tanította, hogy *miért* szükséges felébrednünk. A mi iskolánk azt tanítja: *hogyan*; ez a különbség az elmélet és egy valódi, gyakorlati iskola között.

Ouspensky mondta, hogy egy iskolának kötelessége kiterjeszteni a befolyását, annyira, amennyire csak lehet. Az iskola nagy távolságokat fog át, hogy tanítványokat szerezzen. Hálózatunkban jelenleg hatvanöt központ van szerte a világon.

A jelenléthez képest még az iskola céljai is másodlagosak, mert az ember önvalóján kívül minden képtelenség. Összpontosíts szavak nélkül; próbálj nem azonosulni; feledkezz el az eseményekről; próbálj jelen lenni.

Ebben a tanításban mindannyian vendégek vagyunk, ne számítsunk hát arra, hogy mi fogjuk megállapítani a felébredés szabályait.

Láttunk már lelőve elnököket és pápákat. A pápák az emberiség testének vallási sejtjei, az elnökök a politikai sejtje. Iskolánk az emberiség lelkét, tobozmirigy-aktivitását képviseli.

Nem meglepő, hogy milyen kevés emberrel lehet beszélni a szisztémáról? Keveseket érdekel az érett lélek kifejlesztésének lehetősége, mert azt gondolják, hogy már van nekik. Nem hízelgő az emberiségre nézve, hogy képtelen átlátni az A- és B-befolyás viszonylag felszínes álarcait.

Iskolánk figyelemreméltó vonása, hogy bár a tömegtermelés korában működik, a felébredés magyarázatában a legegységesebb. A Földön élő öt-hatmilliárd ember közül mi találjuk fején a szöveget.

A nap során a találkozók képviselik a harmadik erőt. Az ember próbál jelen lenni, amennyire csak tud, mégis különböző üres események megzavarják létezését, és tagadó erővé válnak. Együttes pozitív energiánk harmadik erőként adódik jelenlétért tett erőfeszítéseinkhez.

Gurdjieff mondta, hogy az iskolák mindenből hasznot húznak. Nincs olyan esemény, amit az ember ne tudna saját előnyére fordítani és transzformálni, ha a helyesen viszonyul a tagadó erőhöz.

*Mihez kezdjen az ember azokkal az „én”-ekkel, amelyek azt mondják, hogy nem tud lépést tartani az iskolával?*

Epiktétosz mondta: „A sors vezeti azt, aki követi, és vonszolja azt, aki ellenáll.” A C-befolyás segíteni fog, hogy felismerd sorsodat. „Légy ott, ahol vagy, emlékezz önmagadra” – ez megfelelő válasz lehet ilyen kérdésekre. Az ember segíteni szeretné az iskolát, és miután mindent megtett, amit tehetett, csak úgy segíthet, hogy jelen van. A C-befolyást jobban érdekli az önméltóság, mint a külső eredmények.

Iskolánk működik, mert azok, akik az útra léptek, akarataikat alávetették egy magasabb akaratnak.

A tanítványokban nap mint nap hatalmas küzdelem zajlik a felébredésért. Egyik tanítványa mondta Ouspenskynek, hogy bár tizenöt éve vele van, még nem élt át önméltóságot. „Igazán dolgoztál tizenöt éven át, vagy csak a helyet foglaltad itt?” – kérdezte Ouspensky.

Noha az iskola gondoskodik a tanítványokról, a hangsúly azon van, hogy a tanítványok gondoskodjanak az iskoláról. Fontos, hogy életüket önmaguknál nagyobb célhoz kapcsolják: hogy támogassák a Teremtés Sugarának tudatos vonatkozásait.

Sok út vezet az igazsághoz. Sokféle iskolát láttunk a történelem során. Amint valaki kezd felébredni, kötelessége segíteni másokat, ahogyan őt is segítették. A történelemben nincs még egy iskola, amely annyira hangsúlyozta volna az önméltóságot, mint mi. Eddig az évszázadig az „önméltóság” vagy az „emlékezz önmagadra” kifejezések ismeretlenek voltak. Gurdjieff, Ouspensky és Collin tudatos lények, de a háború és a politikai bizonytalanság miatt nem alapítottak iskolát; mi létrehoztunk egy iskolát, ahol az ember a tudatossá válás útjára léphet.

Iskola azok számára van, akik képesek helyesen kikristályosodni. Téves azok gondolkodásmódja, akik sehogyan sem tudnak az útra lépni, mert a téves gondolkodás tekinti az igazságot hazugságnak, a hazugságot pedig igazságnak. Lükurgosz, az i.e. kilencedik századi törvényhozó mondta: „Amikor valakire lesújt az istenek haragja, először számúzik elméjéből a megértést, és a jobbik döntést tüntetik fel rosszabbnak előtte, így nem tudhatja, miben téved.”

Iskolánk hét tudatos lényt hoz majd létre. Apollo még évszázadok vagy évezredek múlva sem ér a csúcra. Iskolánk az írott történelem a legnagyobbjainak egyike, és a szenvedés ezért oly bőséges.

Fontos, hogy az ember ne maradjon mindig ugyanolyan kapcsolatban az iskola eszméivel, tartson lépést az új tudással és új létezéssel, amit az iskola létrehoz. Egy tudatos tanítás sokszor átalakítja magát a története során.

*Elbukhat-e egy iskola, ha a felhalmozott erőfeszítés nem elégséges?*

Az iskolák azért vannak, hogy áthidalják az intervallumokat, nem azért, hogy belebukjanak.

*Ha az emberek jobban értenék az iskola céljait, akkor jobban értenék az erőfeszítéseket is?*

Igen. Néhányan már most értik, hogy az iskolának mire van szüksége, mások két év múlva ismerik majd fel, megint mások tíz év múlva.

Iskola nem létezhet súrlódás nélkül. Ugye furcsa, hogy az igazság ilyen egyszerű? Az életben hozzászoktunk a hazugságokhoz, az igazság viszont egyszerű és mély. Hálásak leszünk a szenvedésért, amit a tanítványok átélnek az iskolában, mert minden tőlük telhető megtesznek, hogy átalakítsák tudatosságá. A szenvedés átalakítása mindenkit megnemesít.

Végül is az ember úgy tanít, hogy azzá válik, amit mond. Az iskola és a szisztéma csak akkor lehet hatékony, ha az ember készen áll, hogy túllépjen rajtuk. A szisztémával való azonosulás az utolsó akadályok egyike, amit a magasabb erők eltüntetnek, mert ha helyesen fogadják be a szisztémát, akkor az nem engedi, hogy azonosuljanak vele.

Amikor másokat olyan területen fényképezünk, ahol magunk is gyengék vagyunk, az arra kényszerít, hogy a fényképezett vonásokat magunkban is irányítás alá vonjuk. Sok tanítvány gondolja, hogy az iskola építhet rá, ám mégsem, és végül elhagyják az iskolát. Egy ideig elég csak megfigyelni a jellemvonásokat, később azonban az embernek uralkodnia kell rajtuk. Ha valaki képtelen erre, akkor a magasabb erők elbocsátják.

Ha boldoggá tesz az önemlékezés, akkor rátaláltál a megfelelő helyre. Az egyetlen dolog, amit mindannyian szeretünk ebben az iskolában, az önemlékezés.

*Amikor valaki az iskolában van, akkor a sors törvényének hatása alatt áll?*

Az egyes, kettes és hármas számú ember alszik, és örök visszatérésre van ítélve. Ouspensky mondta, hogy iskolák azoknak vannak, akik túl sokat tudnak. A négyes számú ember kapcsolatban van a C-befolyással, és az a sorsa, hogy végül tudatossá váljon. Bizonyosak vagyunk abban, hogy az ember alszik, hogy a halál utáni élet valóság, és hogy a C-befolyás segít minket.

*Hogyan maradjon valaki gyakorlatias, amikor misztikumot él át?*

Nincs gyakorlatiasabb, mint megélni misztikus állapotokat; ezek mindennapi erőfeszítéseink gyümölcsei. Amikor jelen vagy, engeddd, hogy az állapot átjárja lényedet.

Annyi bizonyos, hogy van ez az életünk, és hogy a C-befolyás létezik. Szüleink újra el fogják játszani szerepeiket, de mi nehezebbeket kapunk majd, mígnem elérjük a kilencedik és utolsó életet és „elhagyjuk porhüvelyünket”. A szerepek megmaradnak, de más színészek adják majd elő őket.

Egy iskolában van belső és külső kör. Akik csatlakoznak, természetesen a külső körben kezdenek, és éppen annak varázsereje, hogy nagyon szeretnének ott lenni, segíti őket, a belső körbe. A belső kör nem hely. Elsősorban az önvaló és az iskola magas értékelésén alapul. Egy vagy két év alatt viszont az ember nem értheti meg teljesen a szisztémát, és tanulni fogja, amíg csak él.

Igaz, hogy az iskola a leggyorsabb tanítványok tempójában halad, és az is törvény, hogy a magasabbnak szolgálnia kell az alacsonyabbat.

A leggyorsabb tanítványok lassúak, az értékelésük mégis igen erős. Ouspensky mondta: emlékezzünk, hogy hosszú utazásra készülünk, és az iskolák nem felelőtlen emberek számára vannak. Csodálatos élmény olyanokkal dolgozni, akiket nem kell meggyőzni az önemlékezés és a szenvedés átalakítása szükségességéről.

Egy új tanítvány beszélhet egy idősebbel az iskola szabályairól, céljairól és gyakorlatairól és meg kell tennie mindent, hogy kövesse azokat. Mindig az a gyakorlat a leghasznosabb, amit az ember legkevésbé kedvel. Néhány területet meg kell határozni, másokat nem; nem feltétlenül hasznos, ha minden helyzet szabályozva van – ez formálissá tenné az iskolát. Ha az iskolának valaha is volna értelme, az a kudarcát jelentené; amíg nincs értelme, sikeres. Johann Goethe mondta késői éveiben, hogy az ember mindenképpen eljut oda, hogy inkább nem ad tanácsot, mert látta már elbukni a legmegfontoltabb, és sikeressé válni a legabszurdabb vállalkozásokat is. Az iskola néhány vonatkozásban abszurd vállalkozás, amely sikeres. És noha logikátlan és sokak számára

gúny tárgya, isteni mivolta töretlen marad, és kapóra jön azoknak, akik értik igazi természetét. Emlékezzetek, a C-befolyás mennyei, nem földi befolyás.

A külső kör kevésbé érti meg a munka szükségességét, mint a belső. Sok dolog van, amit nem magyarázok el, mert nincs idő mindent elmagyarázni. Azt is tudom, a belső kör tanítványainak a legtöbb dolgot nem kell elmagyaráznom, mert működő kapcsolatuk van a C-befolyással, és próbálnak emlékezni önmagukra. Ha mindent el kellene magyarázni, és nem lenne belső kör, nem létezhetne iskola. A belső körnek szüksége van feladatra, és az a dolguk, hogy felelősségteljesebbé váljanak; értik önmagukat, és fejlődnek a szisztémát magyarázva.

*Hogyan ismerheti fel valaki, hogy az iskola belső vagy külső körében van?*

A belső körbe lépés elsődleges feltétele a vágy, hogy az ember ott legyen. Ez így igazságos. Át kell alakítania a szenvedést ahhoz, hogy közelebb kerüljön a belső körhöz. Ouspensky mondta: a negyedik útnak az a nagy előnye, hogy bejártott rendszer, és mivel ősi, technikai egyszerűek és hatékonyak. Az egyéni haladás az illúziók felszámolásától függ; ez szükségszerű, mert a halál mindenkit megfoszt az illúzióktól. Ha valaki igazán érzékeli az iskola csodálatos természetét, akkor vagy a belső körben van, vagy közel áll ahhoz. Továbbá az, aki az útra lép, már mindent másodrendűnek tekint céljához, a felébredéshez képest. Mindenki, aki az útra lép, tagja a belső körnek.

Ne felejtjük, hogy sokan vannak a meghívottak, de kevesen a választottak. Vagy sorsa valakinek, hogy az útra lépjen, vagy nem. Bár támogatjuk egymást, a tanítás arra való, hogy a tanítványokban egyénileg serkentse a kitartást. Az embereknek meg kell tanulniuk, hogy egyedül is megálljanak a lábukon, mert a halál egyes számú tapasztalat.

Nem elég, hogy valaki kedves ember, szerencsére is szüksége van, amit Ouspensky a felébredés legfontosabb tényezőjének tartott. Az iskola elvesztése végső csapás az ember életében. Az energiámat inkább azoknak tartogatom, akik itt akarnak maradni, és nem a kilépőknek. Ahogy egy házasságban az egyik fél gyorsabban fejlődik a másiknál, úgy az iskola is gyorsabban fejlődik bizonyos tanítványoknál.

*Akik elhagyják az iskolát, erősítik azokat, akik maradnak?*

Igen. Nem az lep meg, hogy annyian mennek el, hanem az, hogy mennyien maradnak, ha meggondoljuk, hogy az ár igen magas. Emlékezz, a halhatatlanságot keresed, és az ember aligha tud eleget fizetni.

Az iskola működik – tudatosságot hoz létre azokban, akik részt vesznek benne. Tizenhat-tizennyolc órát kell dolgozni naponta, hogy ezt megtörténjen. Amit egyvalaki nyer az iskolában, azt mindenki nyeri. Minél nagyobb a tanár akarata, annál magasabb szintű a tanítvány akarata. Mindez törvény azoknak, akik tudatos iskolában vannak.

Nincs jelentősége annak, hogy egy tudatos tanítás Keleten vagy Nyugaton tűnik fel, ha valóban tudatos. Végső soron az ember felfogja, hogy az igazságot nem lehet elmondani, mert az nem szó, és ez megmagyarázza, hogy a tanárok miért beszélnek keveset.

Elengedhetetlen, hogy az ember megfelelő hozzáállást alakítson ki tanára iránt, mivel egy tanár híd a földi iskola és egy magasabb iskola között. Minél többet dolgozik a tanár a szükséges törvényekkel, annál nagyobb esélye van mindenkinek, hogy lelket alkosson. Az embernek meg kell tanulnia, hogy jól használja, és ne kihasználja a tanárát. Ahhoz, hogy helyesen viszonyuljon

a tanárához, minden pillanathoz helyesen kellene viszonyulnia. Fontos az is, hogy tisztelje önmagát, más tanítványokat és tanárokat az iskolában.

Amikor már belelendült a munkába, kiegyensúlyozza a három vonalat: a munkát önmagáért, a munkát másokért és a munkát az iskoláért. Időről időre meg kell vizsgálnia a három vonalhoz fűződő kapcsolatát, hogy ellenőrizze, helyzete viszonylag kiegyensúlyozott-e. A felébredés közvetett, mert a szisztémának gyakran oly sok és láthatatlan változója van, hogy – szerencsére – az egyén nem tudja áttekinteni mindet. Fontos kiegyensúlyozni a munka három vonalát, mivel ez bizonyos védelmet biztosít. Amikor találkozik a szisztémával, elsősorban a munka első vonalán kell dolgoznia. Az önmagáért való munkába beletartozhat, hogy próbáljon odafigyelni. Ez fontos cél, mert a gépezetet könnyen eltéríti, ha ő maga próbál aktív erő lenni.

Az iskolában sok oktávban lehet részt venni, és mindegyiknek megvan a saját helye, ám az önméltóságához semmi sem hasonlítható. Ha helyesen dolgozunk, akkor önméltóságot viszünk ezekbe az oktávokba. Ezt jelenti az, hogy a munkát az életben végezzük. Milyen abszurd bármi másra gondolni, mint az önméltóság, hacsak nem valami hasznos harmadik vonalú munkára. Bár a munka harmadik vonalával való azonosulás csak az alvás magasabb formája.

Ha valaki idejének és energiájának túl nagy részét szánja a munka első vonalára a második és a harmadik rovására, akkor munkája önző. Helyes sorrendben az első vonal a másodikhoz és a harmadikhoz vezet, mert személyes tanulmányai megtanítják az embert, hogy osztozzon másokkal.

Egy iskolának kötelessége terjeszteni az ezoterikus tudást, mert önmaguk ismereténél nem lehet nagyobb ajándékot adni az embereknek. Bizonyos dolgokat csak akkor tanulhat meg az ember, ha tanít, és a munka második vonalát úgy tervezték, hogy a tanítványoknak legyen alkalmuk tanítani az iskolában. Számos kultúra mutatkozik be és ereszt gyökeret itt. Nemcsak az kötelességünk, hogy emlékezzünk önmagunkra, hanem az is, hogy átadjuk az iskolának, amit tanulunk. Az önméltóság első vonal, az átadás harmadik vonal.

Új tanítványok esetében helyes, ha főként az első vonalra gondolnak. Miután feltöltődtek a szisztémával, meg tudják osztani más tanítványokkal. A munka harmadik vonala a legmagasabb szinten mindig tartalmazza az első vonalat, mert tetteiket önméltóságként kell kísérelni.

Az ember fejlődése közvetlen kapcsolatban áll azzal, hogy mennyire tudja megfékezni a szubjektív gondolkodást. Az objektív tudás nem személyes, de megbizonyosodni róla, személyes. Az objektív tudás töredékei nem vélemények, hanem tények. Az objektív tudás matematikai, mert ha nem lenne az, akkor csak viszonylagosan lehetne igaz. A tudás nem léphet az önméltóság helyére.

Minél régebben van valaki az iskolában, annál többet várnak el tőle. Egyre nagyobb részt tud vállalni a munka harmadik vonalán. Amikor találkozik az iskolával, leggyengébb vonala a harmadik, és ez így van rendjén. Több gondot fordítanak órá, mint egy újszülött táplálására. Később megbeszél és továbbad információkat, ez a munka második vonala. Majd pedig elindul a munka harmadik vonala, amikor már közreműködik az iskolában. A harmadik vonali munka mennyisége egyenletesen növekszik.

A munka második és harmadik vonalának mindig tartalmaznia kell az első vonalat, vagyis az önméltóságot. Ha valaki egy másik tanítvánnyal dolgozik, folytatnia kell próbálkozásait, hogy jelen legyen. Csupán a formális gondolkodás véli, hogy fel kell adnia a munka első vonalát, amikor a második vonalon halad.

### *Mit értett Gurdjieff őszinteség alatt?*

Igazán őszinte az, aki az önméltóságot mindenek fölé helyezi, és hálás a külső erők támogatásáért. Ouspensky mondta, hogy a szisztéma mindig finomítást igényel. Egyre letisztultabb, mert iskolánk az önméltóság eszméjére összpontosít, és nem vész el a sok idea között. A kevesebb több.

Iskolánk növekedése mindig lassú volt, és ez egészséges. Nem hiszem, hogy valaha is nagy tömegeket tudna befogadni egyszerre, az nagyon eltérne az eddigi gyakorlattól. Teknősbékák vagyunk. Az ember sokszor csak annyit tehet az iskoláért, hogy jelen van és türelmes. Bár korunk az azonnali élvezetszerzés kora, nem gyors eredményekért élünk.

A hiúság azt gondolja, hogy egyesek kevésbé méltók a megbecsülésre, mint mások. Iskolánk nagy, és nehéz mindenki nevét megjegyezni. Ez az akadály megszűnik, ha mindenkit tisztelünk, akivel találkozunk. Bár különböző életekben vagyunk, mindannyiunknak ugyanaz az ajándéka, és részei vagyunk a C-befolyás családjának. Mindannyiunkat szeretnek, kövessük a példájukat.

Együtt fogunk megöregedni, és iskolában zajló életed teljes színjátékát csak a végén fogod megérteni. Csak ennek az évszázadnak a tragédiája szoríthatott ki egy iskolát a magasabb erőkből.

Az iskolák nem részleges felébredésért vannak. Emlékezz, az iskola azért létezik, hogy magasabb központokat hozzon létre – kívánd ezt mindennél inkább. Régen azt mondtam, hogy az embernek mindent oda kell adnia érte, és állhatatos erőfeszítéseket kell tennie egész életén keresztül.

Minthogy az iskola bizonyos mértékig túllépett a szisztémán, találkozóinkon megismerkedünk az ókor nagy elméivel, mivel tanításaik most hozzájárulhatnak ahhoz, hogy érzelmibbé tegyék a tudást, amit munkánkban használunk. William Shakespeare mondta: „Mindenekfölött légy hű magadhoz.” Hiányozhat az ember életéből egy ilyen létfontosságú gondolat?

Az iskolát elfogadtuk abban a formában, ahogy kaptuk. A szisztémának vannak hiányosságai, de nem hibáztathatjuk, mert működik. Mindig lesznek nehéz és még nehezebb évek. Nem gondolkodom az elmúlt vagy a jövő évre. Az ember elkerüli a jelent, ha a múltban időzik, vagy a jövővel foglalkozik, és a jelen az, ahol lehetőségei vannak.

Kedves barátaim! Kritikus helyzetben vagytok. Kegyetlen univerzumban élünk, ahol a lelkek vég nélkül sodródnak, testből testbe. Az istenek azért léptek az életetekbe, hogy lehetővé tegyék meneküléseket ebből az ördögi körből. A halhatatlanság elérhető. Célotokhoz, hogy felébredjétek, ragaszkodjatok szilárdan, és ne hagyjátok, hogy bármi is eltérítsen. Nem vagytok egyedül; emlékezzétek, hogy szeretlek benneteket, most és mindörökké – *Robert*.

## Szómagyarázat

Az alábbiakban azon kifejezések rövid meghatározását olvashatják, amelyek sajátos jelentést kaptak Robert Burton tanításában. Teljesebb leírásuk megtalálható Peter Ouspensky *Egy ismeretlen tanítás töredékei, A negyedik út* és *Az ember lehetséges fejlődésének pszichológiája* című műveiben. Különleges figyelemmel kezeltük azokat a meghatározásokat, amelyeknél Robert Burton hangsúlya kissé eltér Ouspensky-étől. Azoknak, akik már ismerik *A negyedik út* szóhasználatát, azt javasoljuk, hogy ne egymagában használják a jelen magyarázatot, hanem inkább kiegészítésként annak meghatározásaihoz. Ugyanakkor reméljük, elég információt közöltünk ahhoz, hogy azok is megértsék Robert Burton tanításának lényegét, akik nem olvasták *A negyedik utat*.

A Szómagyarázatban máshol is megtalálható kifejezésekre NORMÁL SZEDÉSŰ NAGYBETŰKKEL hivatkozunk.

**A-BEFOLYÁS:** Az embert érő azon befolyások, amelyek a földi élet következtében lépnek fel. Általánosságban véve ezek az élelem, a lakóhely, a pihenés és a szex iránti vágyat, szülők, gyermekek, házastársak és barátok közötti kapcsolatokat, a társadalom és a kultúra hatását jelentik. Pontosabban, a modern világban a hangsúly az anyagi biztonság és társadalmi pozíció iránti vágyon van.

**ABSZOLÚT:** Mindannak az összessége, ami létezik, vagy létezhet, minden szinten, minden világban, minden időben; pontosabban az a TUDATOSSÁG és megértés, ami azon a szinten létezik, és így a lehetséges legmagasabb intelligenciát tartalmazza.

**AKKUMULÁTOROK:** Energiaraktárak az emberi GÉPEZETBEN. Minden KÖZPONTHOZ két akkumulátor kapcsolódik, amelyek felváltva szolgáltatnak energiát. Ezeket a nagy vagy fő akkumulátor tölti fel.

**AKTÍV ERŐ:** ELSŐ ERŐ – az, ami változást vagy cselekvést kezdeményez.

**ALKÍMIA:** (1) A BENYOMÁS kifinomultságának foka; a benyomáshoz kapcsolódó energia minősége. (2) Az ESSZENCIÁNAK az a tulajdonsága, hogy az ember mennyire képes érzékelni a BENYOMÁSOK kifinomultságát.

Általánosságban szólva a kifinomultabb benyomások magasabb szintű, tudatosabb energiát hordoznak; teljesebb harmónia, szépség és rendezettség van bennük. Az alkímiai fémek – az ólom, a réz, az ezüst és az arany – az alkímia négy szintjére vonatkoznak. Az ólom arannyá változtatásának folyamata a durvább benyomások finomabbá változtatásának folyamata. Ezt megteheti valaki külsőleg a környezetében és a cselekedeteiben, megteheti belsőleg, ha fejleszti ESSZENCIÁJA fogékonyságát a benyomásokra, és megteheti pszichológiailag, ha JELEN van a benyomásokra, és így teljesebben átéli azokat.

**ALSÓBB KÖZPONTOK:** Az ÖSZTÖNÖS, a MOZGÁSI, az ÉRZELMI és az INTELLEKTUÁLIS KÖZPONT, néha a SZEXUÁLIS KÖZPONTTAL együtt.

**ASZTRÁLTEST:** Az ember által alkotható első metafizikai test. Képes a fizikai testtől függetlenül létezni.

**AZONOSULÁS:** (1) Az az állapot, amelyben az ember teljes figyelme egyetlen dologra összpontosul, minden más kizárásával; az ELVÁLASZTÁS ellentéte. (2) Az a hajlam – főleg a HAMIS SZEMÉLYISÉG hajlama –, hogy az ember igazi önmagán kívüli dolgokba helyezze azonosságérzetét.

**B-BEFOLYÁS:** Az embert érő azon befolyások, amelyek nincsenek közvetlen kapcsolatban a földi étellel, és a létezés más formái felé mutatnak; ilyenek a vallás és az ezoterikus tanítások. Az ilyen befolyások TUDATOS LÉNYEKTŐL erednek, de mihelyt tudatos eredetükkel megszakad a közvetlen kapcsolat, már nem minősülnek C-BEFOLYÁSNAK.

**BELSŐ FIGYELEMBEVÉTEL:** A másokhoz fűződő kapcsolat figyelembevétel olyan nézőpontból, amely önmagát helyezi a középpontba, és másokat csak ezzel a középponttal kapcsolatban vesz figyelembe. A belső figyelembevétel túlzott aggodáshoz vezet amiatt, hogy az ember milyennek tűnik mások szemében, és amiatt, hogy miként reagálnak rá, olyannyira, hogy ez néha a félelem és a zavar bénító állapotához vezet.

**BELSŐ KÖR:** Azok az emberek a felébredés iskolájában, akiknek magasabb a LÉTEZÉSI SZINTJE és a megértése, és így egy közös cél eléréséért dolgoznak.

**BENYOMÁS:** Általánosságban véve bármely gondolat, érzelm vagy érzet; pontosabban azok az észlelések, amelyek az érzékszerveken keresztül érkeznek.

**BENYOMÁSOK ÁTALAKÍTÁSA:** Az a gyakorlat, amelyben az ember arra használja az önméltóztatást, hogy figyelmet fordítson az őt érő benyomásokra, így érzelmibbé tegye, és magasabb szintre emelje őket.

**BUBI:** Egy KÖZPONT MECHANIKUS RÉSZÉ.

**C-BEFOLYÁS:** (1) TUDATOS LÉNYEK közvetlen befolyása. (2) Fizikai test nélküli tudatos lények, akik a felébredni próbálókat közvetlenül segítik.

**COLLIN, RODNEY:** Peter OUSPENSKY egyik tanítványa. Iskolát alapított Mexikóban Ouspensky halála után, és Dél-Amerikában tanított haláláig, 1956-ig. Könyvei, különösen a *The Theory of Celestial Influence*, erősen befolyásolták Robert Burton tanítását

**DÁMA:** Egy KÖZPONT ÉRZELMI RÉSZÉ.



**ÉLET:** Olyan emberi tevékenység, ami nincs kapcsolatban a felébredés egy iskolájával. Az élet-emberek főként azok, akik nem tagjai egy iskolának; és egy tanítványt érő élet-befolyások azok a befolyások, melyek az iskolán kívülről származnak.

**ÉLET, KILENC:** Az a kilenc élet, amit egy fejlődő lélek átél. Végül, a kilencedikben megszabadul a létezés fizikai síkjáról.

**ÉLET, SOK:** A sokféle élet, amit egy VISSZATÉRŐ lélek átélhet.

**ELSŐ ÁLLAPOT:** A TUDATOSSÁG azon állapota, amelynek hétköznapi neve „alvás”.

**ELSŐ ERŐ:** Az az erő vagy tényező, ami változást vagy cselekvést kezdeményez.

**ELSŐ VONALI MUNKA:** Erőfeszítések az ember saját felébredése érdekében; önmagán való munka.

**ELVÁLASZTÁS:** Az a gyakorlat, amelyben az ember fenntartja önmaga érzetét, cselekedeteitől, környezetétől és tapasztalatától elválasztva; az önemlékezés egyik oldala, amelyben az ember figyelmének egy részét visszavonja tapasztalásaiból, és arra használja, hogy tudatában legyen annak, ami ezeket érzékeli belül és tud róluk. A hangsúly azon van, hogy az a részünk, amelyik regisztrálja a tapasztalatot, nem vesz részt benne közvetlenül, és az nem befolyásolja.

**EMBER, EGYES SZÁMÚ:** Az az ember, akinek SÚLYPONTJA a MOZGÁSI vagy az ÖSZTÖNÖS KÖZPONTBAN van.

**EMBER, KETTES SZÁMÚ:** Az az ember, akinek SÚLYPONTJA az ÉRZELMI KÖZPONTBAN van. A kettes számú embereket vonzalmak és ellenszenvek irányítják.

**EMBER, HÁRMAS SZÁMÚ:** Az az ember, akinek SÚLYPONTJA az INTELLEKTUÁLIS KÖZPONTBAN van. A hármasszámú embernek az értelem, a logika és az eszmék fontosabbak, mint a többinek.

**EMBER, NÉGYES SZÁMÚ:** Különösen az, aki a felébredés egy iskolájában van, általánosabban az, aki a felébredésért dolgozik, és saját magát eléggé érti ahhoz, hogy kezdje elhatárolni magát gépies SÚLYPONTJÁTÓL, és azt a munkában lévő „súlypontra” cserélje fel. Ez azt jelenti, hogy a négyes számú ember ingerekre adott reakciói azon a célján alapulnak, hogy felébredjen, nem pedig az ALSÓBB KÖZPONTOK egyikén.

**EMBER, ÖTÖS SZÁMÚ:** Az az ember, akinek SÚLYPONTJA a magasabb érzelmi központban van. Az ötös számú emberek teljesen objektívek saját magukkal kapcsolatban.

**EMBER, HATOS SZÁMÚ:** Az az ember, akinek SÚLYPONTJA a magasabb intellektuális központban van. A hatos számú emberek mind magukat, mind a világot objektíven szemlélik.

**EMBER, HETES SZÁMÚ:** Az az ember, aki elért mindent, ami embernek lehetséges. A hetes számú emberek valamennyi FUNKCIÓJUKTÓL független tökéletes egységet, akaratot és tudatosságot birtokolnak.

**EMELKEDŐ OKTÁV:** Az az OKTÁV, amely a mechanikusabbtól a szándékosabb vagy tudatosabb felé növekszik (például amikor fadarabok formát és rendeltetést kapnak, miközben asztal készül belőlük). Az emelkedő oktávokat az jellemzi, hogy erőfeszítést igényelnek; különösen a két INTERVALLUMBAN.

**ERESZKEDŐ OKTÁV:** Az az OKTÁV, amelyben a megnyilvánulások a tudatosabbtól és rugalmasabbtól a merevebb és mechanikusabb irányába haladnak, és lehetőségek elvesztését eredményezik. A ereszkedő oktávoknak saját lendületük van, és általában kevés külső erőfeszítést igényelnek. Az INTERVALLUMOK itt inkább úgy nyilvánulnak meg, mint ahol külső SOKKAL lehetőség van az oktáv megszakítására vagy eltérítésére, és nem úgy, mint ahol energia hozzáadása szükséges az oktáv haladásának fenntartásához.

**„ÉN”-EK:** Rövid életű gondolatok, érzelmek és érzetek, amiket az ember önmaga kifejeződésének vesz, amikor megjelennek; a hangsúly azon van, hogy ezek szavakban fogalmazódnak meg az INTELLEKTUÁLIS KÖZPONTBAN. Az embernek elképesztő mennyiségű „én”-je van, sokuk ellentmondó, de ezt általában nem veszi észre.

**ERŐ, HÁROM:** Az a három tényező vagy energia, aminek jelen kell lennie ahhoz, hogy bármilyen valóságos változás vagy cselekvés történhessen. Az első vagy aktív erő kezdeményezi a cselekvést. A MÁSODIK ERŐ, amit passzív vagy tagadó erőnek is hívunk, valamilyen módon ellenáll az ELSŐ ERŐNEK; ez például lehet az, amire a hatás irányul. A harmadik vagy semlegesítő erő jelenléte biztosítja azt, hogy az első két erő közti ellentét feloldódjon. Néha ez úgy látható, mint az a közeg, amiben a két másik erő működik, gyakran meg úgy, mint egy hozzáadott tényező vagy befolyás. A három erőt együtt „hármasságnak” (triádnak) nevezzük. Mielőtt lehetővé válna a kívánt eredmény elérése, meg kell találni a helyes hármasságot, az erők helyes kombinációját.

**ÉRZELMI KÖZPONT:** Az az intelligencia az emberi GÉPEZETBEN, ami érzelmekben és érzésekben fejeződik ki.

**ÉRZELMI RÉSZ:** Egy KÖZPONT azon RÉSZE, amelyben a figyelmet egy inger tartja fenn. A pozitív félben az inger tapasztalata öröm, élvezet és vonzalom, a negatív félben pedig kényelmetlenség, ellenszenv és irtózás.

**ESSZENCIA:** Az emberi GÉPEZET születéstől fogva meglévő tulajdonságai: a fizikai jellemzők, a TESTTÍPUS, a SÚLYPONT és az ALKÍMIA. Az esszencia a legtöbb emberben csak hat vagy hét éves korig fejlődik, ezután a HAMIS SZEMÉLYISÉG nagymértékben eltakarja. Következésképpen az esszencia élményét gyakran gyerekes szabadság és gondtalan vidámság kíséri. A felébredés Robert Burton által tanított útján azonban, hogy túljusson ezen a gyerekes állapoton, az esszenciát nevelni és fejleszteni kell.

**FÉLELEM: JELLEMVONÁS,** mely a bizonytalanság és erőtlenség érzésében gyökerezik. Gyakran úgy nyilvánul meg, mint gátlásosság a cselekvésben, és túlzott aggodalom amiatt, hogy esetleg ártalmasak és veszélyesek lesznek a következmények.

**FELESLEGES SZENVEDÉS:** Az a szenvedés, ami értelmesebb hozzáállással elkerülhető; különösen az a szenvedés, ami KÉPZELŐDÉS és AZONOSULÁS következménye, ezért a TUDATOSSÁG magasabb állapotaiban nem fordulna elő.

**FEMININ DOMINANCIA:** Azok a többnyire észrevétlenül maradó hozzáállások, amelyek főleg arról szólnak, hogy a dolgoknak hogyan kellene lenniük, és amelyek miatt az emberek úgy érzik, kénytelenek társadalmilag elfogadható módon viselkedni. „Feminin” – női – olyan értelemben, hogy a gyermek általában az anyjától tanulja, amikor az elfogadható viselkedést sajátítja el. Például olyan hozzáállások alkotják, mint az az érzés, hogy az ember másoknak tartozik valamivel, annak elvárása, hogy mások hogyan viselkedjenek vele, és az a meggyőződés, hogy a világ alapvetően igazságos, és vele magával igazságosan kellene bánni.

**FÉNYKÉP:** 1. Megfigyelés egy gépies megnyilvánulásról, akár saját magát fényképezi az ember, akár egy másik tanítvány adja neki a fényképet. Azon van a hangsúly, hogy az ember objektívebben lássa magát – úgy, mintha egy pillanatfelvételt nézne. 2. Igei alakban (fényképez): Ilyen megfigyelést tenni, és ha egy másik tanítványról szól, megosztani vele.

**FIGYELŐ „ÉN”:** „ÉN”-ek kis csoportja, amely a SZISZTÉMA szempontjából figyeli a gépezetet; az ÖN-MEGFIGYELÉS kezdete, és a felébredés első stádiuma.

**FORMÁLIS GONDOLKODÁS:** Általában automatikus, gondolkozás nélküli válaszok, amiket rögzült minták és formák határoznak meg; pontosabban az INTELLEKTUÁLIS KÖZPONT MECHANIKUS RÉSZÉNEK automatikus működése.

**FŐ JELLEMVONÁS:** A személy legerősebben kifejeződő JELLEMVONÁSA. Mint a HAMIS SZEMÉLYISÉG magja, meghatározza, hogy az emberek alapvetően hogyan tekintenek magukra és a világra, és gyakorlatilag minden tevékenységüket befolyásolja. A személyiség többi tulajdonsága a fő jellemvonást támogatja, és LÖKHÁRÍTÓKAT biztosít számára.

**FUNKCIÓK:** A KÖZPONTOK, inkább mechanikusságukat, mint intelligenciájukat hangsúlyozva.

**GÉPEZET:** A fizikai test és az azt alkotó NÉGY ALSÓBB KÖZPONT, abból a szempontból, hogy minden működésük ingerekre adott válasz – automatikus és gépies.

**GURDJIEFF, GEORGE:** A tizenkilencedik század végén született görög-örmény, aki beutazta Közel-Keletet és Közép-Ázsiát, hogy azt az ezoterikus tudást összegyűjtse, ami a NEGYEDIK ÚT alapját képezi. A Forradalmat követő zűrzavarban elmenekült Oroszországból, és végül Párizsban telepedett le, ahol a tanítást élete végéig, 1949-ig folytatta.

**HALLÁSI GYAKORLAT:** Figyelmet szentelni az ember környezetében lévő hangoknak. Eszköz a JELENLÉTHEZ és a FIGYELEM MEGOSZTÁSÁHOZ.

**HAMIS SZEMÉLYISÉG:** Az ember önmagáról alkotott képzeletbeli képe mindazzal a pszichológiai mechanizmussal együtt, amely szükséges ezen kép védelméhez. Gyermekkorban fejlődik ki, válaszként arra a kényszerre, hogy a gyermek elnyerje a felnőttek jóváhagyását, és hogy a társadalom által elfogadott módon viselkedjen; ám hamarosan túlnő eredeti szerepén, ami az ESSZENCIA védelmezése, és önálló életet kezd élni. Végül teljesen meghatározza a legtöbb ember életét, olyan hozzáállásokkal és viselkedésmintákkal, amelyek szemben állnak az adott ember esszenciájában lévő igazi természetével.

**HARMADIK ÁLLAPOT:** A TUDATOSSÁG azon állapota, amit önméltósításra tett erőfeszítések hoznak létre, amelyben az ember ELVÁLASZTJA magát személyiségétől, és objektíven szemléli saját magát. Jellemzője a tudomás önmagáról, valamint az AZONOSULÁS és a KÉPZELŐDÉS hiánya, de a külvilággal kapcsolatban nem képes teljes objektivitásra.

**HARMADIK ERŐ:** Az az erő vagy tényező, amelynek jelenléte lehetővé teszi az ELSŐ és a MÁSODIK ERŐ közötti feszültség feloldását.

**HARMADIK VONALI MUNKA:** Annak érdekében tett erőfeszítések, hogy az ember tanárát, iskoláját, a TUDATOS LÉNYEKET vagy általában a felébredés ügyét szolgálja.

**HATALOM:** JELLEMVONÁS, amelynek legfőbb gondja, hogy mennyire képes irányítani, ellenőrizni vagy befolyásolni mások cselekedeteit. Az ilyen jellemvonásúak általában extrovertáltak, hajlamosak a manipulációra és politikai viselkedésre.

**HELYETTES INTÉZŐ:** „Én”-ek egy csoportja, amely kiterjedtebb, mint a FIGYELŐ „ÉN”, és kisebb, mint az INTÉZŐ; figyeli a GÉPEZETET, és próbálja irányítani a felébredéssel, mint céllal összhangban.

**HIDROGÉN:** Általánosságban véve bárminek az a legkisebb egysége, ami még megtartja annak minden fizikai, metafizikai, pszichológiai és kozmikus tulajdonságát; pontosabban egy BENYOMÁS energiája, ahogy az az emberi GÉPEZETRE hat. A magasabb hidrogének gyors, könnyű energiák, amelyek észleléssel és tudatossággal vannak kapcsolatban, az alacsonyabb hidrogének nehéz, durva, sűrű energiák, amelyek tompaságot és negativitást hoznak létre.

**HIDROGÉN TÁBLÁZAT:** Az a táblázat, ami részletesen le van írva az *Egy ismeretlen tanítás töredékeiben* és a *The Fourth Way*-ben; azokkal a kozmikus szintekkel kapcsol össze energiákat, anyagokat, tárgyakat és minden másfajta megnyilvánulást, ahonnan HIDROGÉNJÜKNEK megfelelően származnak.

**HIÚSÁG:** JELLEMVONÁS, arról ismerhető fel, hogy az ember saját magával van elfoglalva, különösen azzal, hogy milyennek tűnik mások szemében. Ez megnyilvánulhat belsőleg, mint

önsajnálata vagy önlebecsülés, és külsőleg, mint próbálkozás, hogy mások figyelmét magára vonja.

**HOLD TÍPUS:** A típusok keringésében a JUPITER és a VÉNUSZ közötti TESTTÍPUS. MAXIMÁLIS VONZÓDÁSA a SZATURNUSZ TÍPUSHOZ van.

**IGAZI SZEMÉLYISÉG:** A munka igényein és az ESSZENCIA megértésén alapuló személyiség, ami ezért mind az esszenciát, mind a munkát szolgálja és előmozdítja, ellentétben a HAMIS SZEMÉLYISÉGGEL, amely szemben áll az esszencia és a munka igazi szükségleteivel.

**INFRA-SZEX:** A szexuális energia olyan célokra – például személyes kielégülésre vagy mások befolyásolására – való használata, amelyek nem kapcsolatosak a nemzéssel vagy az újjászületéssel.

**INTELLEKTUÁLIS KÖZPONT:** Az az intelligencia az emberi GÉPEZETBEN, amely mint gondolat és értelem jelenik meg.

**INTELLEKTUÁLIS RÉSZ:** Egy KÖZPONT azon része, amely akkor működik, amikor az ember erőfeszítést tesz, hogy ellenőrizze és irányítsa a figyelmét. Ez a legmagasabb intelligencia az adott központban.

**INTERVALLUM:** Általánosságban véve azok a pontok egy OKTÁVBAN, ahol az események folyamata lelassul, ahol az oktáv eltérülhet. Ez a szó leggyakrabban azokra az időszakokra vonatkozik, amikor egy terv megvalósításának folytatásához többlet erőfeszítés szükséges, továbbá azokra a zavaros és kétséges időszakokra, amikor az ember elveszti az irányt a felébredésért tett erőfeszítéseiben.

**INTÉZŐ:** „Én”-ek egy csoportja, amely a HELYETTES INTÉZŐBŐL fejlődik ki, és rendszerint képes megfigyelni és a felébredéssel, mint céllal összhangban irányítani a GÉPEZETET.

**JELENLÉT:** Az a gyakorlat, amelyben az ember mind külső, mind belső közvetlen környezetére figyelmet fordít KÉPZELŐDÉS és AZONOSULÁS nélkül.

**JELLEMVONÁS:** Az embernek önmagára és a világhoz fűződő kapcsolatára vonatkozó alapvető hozzáállásai a személyiségében, mindazokkal a pszichológiai mechanizmusokkal, amelyek azért szükségesek, hogy támogassák és kifejezzék ezeket a hozzáállásokat. Robert Burton tanításában a fő jellemvonások a következők: HIÚSÁG, HATALOM, URALKODÁS, NEM-LÉTEZÉS, NEM-BECSÜLÉS, MOHÓSÁG, FÉLELEM, NAIVITÁS, MAKACSSÁG, LUNATIKUSSÁG. Ezek egyike minden emberben FŐ JELLEMVONÁS, egy vagy két másik határozottan kifejeződik, nyomokban a többi is megtalálható.

**JÓ HÁZIGAZDA:** Az, aki a dolgokat tényleges értéküknek megfelelően értékeli, és azon értékek, amelyeket az ilyen emberek megbecsülnek. A jó házigazda igyekszik, hogy gondot fordítson saját magára, javaira, környezetére és másokkal való kapcsolatára.

**JUPITER TÍPUS:** A típusok keringésében a MARS és a HOLD közötti TESTTÍPUS. MAXIMÁLIS VONZÓDÁSA a MERKÚR TÍPUSHOZ van.

**KÁRÓ KIRÁLY:** Az INTELLEKTUÁLIS KÖZPONT INTELLEKTUÁLIS RÉSZÉ. A meghatározott célra irányuló, logikus, szándékos gondolkodás székhelye.

**KÉPZELŐDÉS:** (1) Az az állapot, amelyben az ember figyelme olyan dolgokra irányul, amelyek valójában nincsenek ott; gyakran teljesen kizárja, hogy az illető tudatában legyen közvetlen környezetének; a JELENLÉT ellentéte. (2) Az az állapot, amelyben az ember olyasmit tart igaznak, ami nem igaz; gyakran úgy mondjuk: „képzeli valamilyenről”.

**KIKRISTÁLYOSODÁS:** Az a folyamat, amely során pszichológiai jellemzők rögzülnek, és állandóvá válnak. A helytelen kikristályosodás arra vonatkozik, akiben gépies minták állandósultak, amelyek nem egyeztethetők össze a felébredéssel, a helyes kikristályosodás pedig arra, aki állandósította magában a MAGASABB KÖZPONTOKAT.

**KIRÁLY:** Egy KÖZPONT INTELLEKTUÁLIS RÉSZÉ.

**KÖR DÁMA:** Az ÉRZELMI KÖZPONT ÉRZELMI RÉSZÉ. Szélsőséges és gyakran ellenőrizetlen érzelmek jellemzik.

**KÖR KIRÁLY:** Az ÉRZELMI KÖZPONT INTELLEKTUÁLIS RÉSZÉ. A magasabb központokhoz vezető kapunak hívják, mert – ha helyesen van képezve – képes az életet nem prózai, szimbolikus módon tapasztalni, ami nagyon hasonló ahhoz, ahogyan a magasabb érzelmi központ tapasztal.

**KÖZPONTOK:** Az emberi lényt alkotó különböző, egymástól független intelligenciák vagy agyak. Közülük négy minden emberben megtalálható: az ÖSZTÖNÖS, a MOZGÁSI, az ÉRZELMI és az INTELLEKTUÁLIS KÖZPONT. Mindegyikük tovább van osztva ÖSZTÖNÖS, MOZGÁSI, ÉRZELMI és INTELLEKTUÁLIS RÉSZRE. A részeket a bennük megnyilvánuló figyelem fajtája különbözteti meg. Az intellektuális részeket szándékos erőfeszítés jellemzi a figyelem fenntartására és irányítására. Az érzelmi részek akkor működnek, amikor a figyelmet valami magára vonja és leköti. A mozgási és ösztönös részek automatikusan működnek, és nincsenek tudatában ennek; néha együtt a központ MECHANIKUS RÉSZÉNEK nevezzük őket. Ezt a felosztást még tovább lehet vinni, mindegyik résznek van ösztönös, mozgási, érzelmi és intellektuális része.

A központok és azok részei pozitív és negatív felekre is fel vannak osztva. A pozitív fél igenlő, és azokhoz a dolgokhoz vezeti a személyt, amelyek hasznosnak tűnnek a központ azon részének. A negatív fél tagadó, és elvezeti az embert azon dolgoktól, amelyek ártalmasnak vagy veszélyesnek tűnnek a központ azon részének.

Mindez megtalálható a francia kártyában. Mindegyik szín egy központot képvisel: a treff az ösztönös központ, a pikk a mozgási központ, a kőr az érzelmi központ, a káró az intellektuális központ. A figurás kártyák képviselik a részeket: a bubi a mechanikus részeket, a dáma az érzelmi részeket, a király az intellektuális részeket. A számozott lapok a részek részeit képviselik:

a nyolcas, a kilences és a tízes a király, az ötös, hatos és hetes a dáma, a kettes, hármas és négyes a bubi mechanikus, érzelmi és intellektuális részeire vonatkoznak. Az ász az egész központot képviseli.

A négy ALSÓBB KÖZPONTON kívül létezik egy SZEXUÁLIS KÖZPONT is, ami magasabb szintű energia forrása, ez az energia szaporodásra, művészi alkotásra vagy felébredésre használható; valamint két MAGASABB KÖZPONT is: a magasabb érzelmi és a magasabb intellektuális központ. A két magasabb központ a gépezettől külön létezik, és a TUDATOSSÁG magasabb állapotaiban nyilvánul meg. A lélek funkcióinak tekinthetők.

**KÖZPONTOK HELYES MŰKÖDÉSE:** Az az állapot, amelyben valamennyi KÖZPONT és azok minden egyes része csak a rá vonatkozó ingerekre reagál; ellenkezője a KÖZPONTOK HELYTELEN MŰKÖDÉSE.

**KÖZPONTOK RÉSZEI:** A NÉGY ALSÓBB KÖZPONT felosztása.

**KÖZPONTOK HELYTELEN MŰKÖDÉSE:** Az az állapot, amelyben a NÉGY ALSÓBB KÖZPONT és azok különböző részei rendszerint a nem hozzájuk szóló ingerekre reagálnak. Például érzelmeket nyilvánítani könnyveléssel kapcsolatban, logikusan reagálni valakinek az érzelmi fájdalmára, ficáncolni vagy rosszul lenni, amikor kellemetlen érzelmeket tapasztalunk. Az ilyen helytelen működés az emberiség szokásos állapota.

**KÜLSŐ FIGYELEMBEVÉTEL:** Az a gyakorlat, amelyben az ember olyan nézőpontból tekint másokhoz fűződő kapcsolatára, ami azonos fontosságot tulajdonít másoknak és saját magának – ebben az értelemben nézőpontja önmagához képest külső. Néha ez arra a tényre vonatkozik, hogy amikor az ember külső figyelembevételt gyakorol, rendszerint figyelmesebb mások iránt.

**LÁTÁSI GYAKORLAT:** A figyelemnek hozzávetőleg minden harmadik másodpercben egyik BENYOMÁSRÓL a másikra történő irányítása, elég időt adva a benyomás befogadására, de változtatva a figyelem tárgyát, mielőtt KÉPZELŐDÉS vagy AZONOSULÁS léphetne fel.

**LÉTEZÉS:** A közvetlen tapasztalatok felhalmozódott mennyisége vagy eredménye; pontosabban, a felébredés vonatkozásában az embernek az a képessége, hogy átélje életét, és tudatosan vegyen részt benne. Robert Burton tanításában ez megegyezik azzal, hogy képes emlékezni önmagára.

Arról, aki tapasztalatokat halmozott fel egy bizonyos területen, mondhatjuk, hogy abban létezése van, és nem csupán ismereteket szerzett róla. Például azok, akiknek létezésük van a főzésben, többre képesek, mint követni egy receptet: az ételkészítésbe sok oldalukat tudják bevonni, ezért kreatívabban készítik el.

**LÉTEZÉSI SZINT:** A TUDATOSSÁG foka. Azok, akiknek a LÉTEZÉSI szintje magasabb, tudatosabbak, éberebbek, mint azok, akiknek alacsonyabb; emiatt sokkal inkább képesek emlékezni önmagukra.

**LÖKHÁRÍTÓ:** (1) Az a pszichológiai mechanizmus, ami a személyt megakadályozza abban, hogy átélje a jelen pillanat valóságát, és lássa tényleges gépies állapotát; pontosabban az a mechanizmus, amivel a HAMIS SZEMÉLYISÉG az ember képzeletbeli képét védelmezi. (2) Igei alakban: lökhárítót használni, vagyis háritani egy kellemetlen helyzetet.

**LUNATIKUS: JELLEMVONÁS,** mely azon alapul, hogy valaki nem képes felismerni a dolgok viszonylagos értékét. Ez úgy mutatkozik meg, mint hajlam arra, hogy az ember túlzott fontosságot tulajdonítson viszonylag jelentéktelen dolgoknak és túl kicsit az igazán fontosaknak.

**MAGASABB ISKOLA:** Arra az ideára vonatkozik, hogy a tudatos lények fizikai testük halála után is folytatják a fejlődést még magasabb szinten levő lények vezetésével.

**MAGASABB KÖZPONTOK:** A magasabb érzelmi és a magasabb intellektuális központ. A magasabb érzelmi központ képes észlelni, hogy minden dolog összetartozik, és a tudatos szeretet és együttérzés székhelye. A magasabb intellektuális központ észleli a törvényeket, amelyek mindent kormányoznak, és a tudatos bölcsesség székhelye.

**MÁGNESES KÖZPONT:** Az a része a személyiségnek, amelyik vonzódik a B-BEFOLYÁSHOZ, végül pedig a felébredés egy iskolája és a C-BEFOLYÁS felkutatásának irányába vezetheti az embert.

**MAKACSSÁG: JELLEMVONÁS,** amely tehetetlenség érzésén alapul, és gyakran olyan vágyban fejeződik ki, hogy az ember ragaszkodjon ahhoz, amije van, és ellenálljon a változásnak, mint egyetlen eszköz annak megakadályozására, hogy elsodorja az események folyamata.

**MARS TÍPUS:** A típusok keringésében a SZATURNUSZ és a JUPITER közötti TESTTÍPUS. MAXIMÁLIS VONZÓDÁSA a VÉNUSZ TÍPUSHOZ van.

**MÁSODIK ÁLLAPOT:** A legtöbb ember TUDATOSSÁGÁNAK hétköznapi állapota, amiben tevékenykedik, reagál, miközben egyáltalán nem vagy csak kicsit van tudatában önmagának, azaz nem emlékszik magára. Ezért „alvásnak” nevezzük.

**MÁSODIK ERŐ:** Az az erő vagy elem, ami az ELSŐ ERŐT egyensúlyozza ki abban az értelemben, hogy szemben áll vele, vagy pedig az hat rá.

**MÁSODIK VONALI MUNKA:** Erőfeszítések, hogy valaki segítséget nyújtson iskolája tagjainak; munka más tanítványokkal.

**MAXIMÁLIS VONZÓDÁS:** Erős vonzódásra való hajlam azon TESTTÍPUSOK között, amelyek egymástól háromtípusnyira vannak a típusok keringésében. Ezek a típusok néhány szempontból ellentétesek, és kapcsolatuk gyakran viharos.

**MECHANIKUS RÉSZ:** Egy KÖZPONT mozgási és ösztönös része.



**MEGBIZONYOSODNI:** Közvetlen személyes tapasztalaton keresztül meggyőződni a SZISZTÉMA ideáinak igazságáról. A hangsúly azon van, hogy az intellektuális tevékenységnél többre van szükség.

**MEGOSZTOTT FIGYELEM:** Szándékos erőfeszítés arra, hogy az ember egyszerre két vagy több dolognak legyen tudatában; szemben az AZONOSULÁSSAL, amikor a figyelem csak egy dologra összpontosul. Pontosabban a megosztott figyelem gyakran az önemlékezésre vonatkozik, mint arra az erőfeszítésre, hogy az ember egyszerre legyen tudatában a környezetének és benne önmagának.

**MERKÚR TÍPUS:** A típusok keringésében a VÉNUSZ és a SZATURNUSZ közötti TESTTÍPUS. MAXIMÁLIS VONZÓDÁSA a JUPITER TÍPUSHOZ van.

**MESTER:** A MAGASABB KÖZPONTOK, különösen abból a szempontból, hogy képesek az ALSÓBB KÖZPONTOKAT megfigyelni és irányítani.

**„MI-FA” INTERVALLUM:** Az első intervallum egy emelkedő OKTÁVBAN; például egy munka tervezése és tényleges megkezdése között. Általában a „mi-fa” INTERVALLUMON könnyebb felülkerekedni, mint a „TI-DÓ”-n.

**MIKROKOZMOSZ:** Az emberi lény, úgy tekintve, mint egy kozmosz, vagyis mint az univerzum alapmodelljének tükörképe.

**MOHÓSÁG:** JELLEMVONÁS, amely túlzottan értékeli a külső dolgokat. Leginkább arra készíti az embereket, hogy saját értékük hangsúlyozásaként begyűjteni és birtokolni kívánják azt, amit mások értékesnek tartanak.

**MOZGÁSI KÖZPONT:** Az az intelligencia az emberi GÉPEZETBEN, amely tájékozódik a térben és irányítja a külső mozgásokat.

**MOZGÁSI RÉSZ:** Egy KÖZPONT azon része, ami automatikusan, figyelem nélkül működik, de az ÖSZTÖNÖS RÉSZHEZ képest sokkal inkább kifelé irányul. Gyakran úgy látható, mint ami azt az anyagot használja és kezeli, amit az ösztönös rész biztosít.

**MUNKA „ÉN”-EK:** „ÉN”-ek, amelyek az embert arra emlékeztetik, hogy tegyen erőfeszítéseket, folytassa munkáját a felébredésért.

**NAIVITÁS:** JELLEMVONÁS, amely kevésbé képes látni az élet kellemetlen oldalait, és az ember tetteinek esetleg ártalmas vagy negatív következményeit.

**NAP TÍPUS:** Az a TESTTÍPUS, amely nem tartozik a típusok keringésének körébe, így bármely más típussal keveredhet. Nincs MAXIMÁLIS VONZÓDÁSA.

**NEGATÍV ÉRZELMEK:** Negatív jellegű érzelmek, például harag, féltékenység, felháborodás, önsajnálát, unalom. Ezek a legfontosabb LÖKHÁRÍTÓK, amelyeket a HAMIS SZEMÉLYISÉG és a JELLEMVONÁSOK használnak, hogy megakadályozzák az embert abban, hogy objektíven lássa és elfogadja helyzetét. Mivel mindig KÉPZELŐDÉSEN és AZONOSULÁSON alapulnak, hosszantartó és nehéz önmagán végzett munkával az ember kiküszöbölheti őket – ez Robert Burton egyik lehangsúlyosabb tanítása.

**NEGATIVITÁS:** A NÉGY ALSÓBB KÖZPONT bármelyikének bármilyen negatív megnyilvánulása, különösen, amikor azt NEGATÍV ÉRZELEM kíséri. Például negatív vagy fenyegető fellépés, panaszkodás vagy pletykálás.

**NÉGY ALSÓBB KÖZPONT:** Az ÖSZTÖNÖS, a MOZGÁSI, az ÉRZELMI és az INTELLEKTUÁLIS KÖZPONT.

**NEGYEDIK ÚT:** A George GURDJIEFF, Peter OUSPENSKY és követőik, köztük Robert Earl Burton által tanított út a felébredéshez.

**NEM-BECSÜLÉS:** JELLEMVONÁS, amely nem képes értékelni sem fizikai, sem lelki dolgokat. Számára semmi sem jelent sokat; nem izgatja magát, és elég, ha csak sodródik az áramlattal.

**NEM-LÉTEZÉS:** JELLEMVONÁS, amelyre az önértékelés és gyakran a belső aktivitás viszonylagos hiánya jellemző, ennek következménye az a hajlam, hogy a személy másokon keresztül létezzen.

**NICOLL, MAURICE:** Peter Ouspensky egyik tanítványa; a 40-es években Angliában saját csoportokat vezetett. Számos könyvet írt, melyek közül Robert Burton különösen méltányolta *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky* című művét.

**OKTÁV:** Gyakran így hivatkoznak egy tevékenységre vagy feladatra, hogy a kifejezés emlékeztessen az OKTÁVOK TÖRVÉNYÉVEL való kapcsolatára.

**OKTÁVOK TÖRVÉNYE:** Annak a folyamatnak a leírása, amely során minden eseménysorozat végül elveszti erejét vagy irányát. A hét törvényének is nevezik; megtestesül GURDJIEFF enneagramjában és a dúr zenei skálában is. Ez utóbbiban minden egyes hang egy eseménynek felel meg az eseménysorozatban; a fél-lépések a mi-fa és ti-dó között azoknak az intervallumoknak felelnek meg, ahol a folyamat az egyik eseménytől a másikig lelassul, és eltér vagy megszakad, hacsak nem kap kívülről SOKKOT az OKTÁV. Egy oktáv lehet emelkedő, ami azt jelenti, hogy a gépiesebb és korlátozottabb megnyilvánulások felől a szándékosabb, tudatosabb és rugalmasabb megnyilvánulások felé fejlődik, vagy ereszkedő, amikor a több lehetőséggel bíró és tudatosabb megnyilvánulások felől a gépiesebb és kötöttebb megnyilvánulások felé halad.

**OLDALSÓ OKTÁV:** Egy nagyobb oktávon belül indult kisebb OKTÁV egy, a nagyobb oktávon belüli INTERVALLUM áthidalására. Például egy építkezésen származhat intervallum

abból, hogy elfogyott az anyag – ebben az esetben szükséges lenne egy oldalsó oktáv: keresni egy szolgáltatót, megrendelni és odaszállítani az anyagot. Különösen a pszichológiai oktávoknál – például az önemlékezéssel kapcsolatosaknál – áll fenn a veszélye annak, hogy az ember szem elől téveszti a fő oktávot, és egy oldalsó oktávot követve eltér az eredeti céltől.

**OUSPENSKY, PETER:** George GURDJIEFF egyik orosz tanítványa. Az orosz forradalom alatt Gurdjieffrel nyugatra menekült, de később különvált tőle, hogy saját iskolát alapítson Londonban, ahol 1947-ig, haláláig tanított. *Egy ismeretlen tanítás töredékei, A negyedik út* és *Az ember lehetséges fejlődésének pszichológiája* című könyvei képezik Robert Burton tanításának alapját.

**ÖNKÉNTES SZENVEDÉS:** Az a gyakorlat, amelyben az ember viszonylag kis kényelmetlenséget vagy kellemetlenséget okoz magának azért, hogy megszakítsa szokásos állapotát és eszébe jusson emlékezni önmagára.

**ÖNMEGFIGYELÉS:** Az a gyakorlat, amelyben valaki egyszerre van tudatában belső működéseinek, valamint cselekedeteinek és környezetének; az önemlékezés egy oldala, amely magában foglalja azt, hogy az ember tudatában van GÉPEZETE megnyilvánulásainak.

**ÖNVALÓ: A MAGASABB KÖZPONTOK,** különösen abból a szempontból, hogy nem függenek semmi külsőtől.

**ÖSZTÖNÖS KÖZPONT:** Az az intelligencia az emberi GÉPEZETBEN, amely ösztönös működésekben fejeződik ki, vagy azokat irányítja – ilyenek az érzékszervek működése, az ösztönös megérezés, a test növekedése, az energiának a testben való elosztása stb.

**ÖSZTÖNÖS RÉSZ:** Egy KÖZPONT azon része, amely a legautomatikusabban működik, és a központ legalapvetőbb szükségleteit elégíti ki.

**PASSZÍV ERŐ: MÁSODIK ERŐ,** elsősorban abból a szempontból, hogy az ELSŐ ERŐ erre hat.

**SEMLEGESÍTŐ ERŐ: HARMADIK ERŐ,** hangsúlyozva azt a szerepét, hogy feloldja a feszültséget az ELSŐ és MÁSODIK ERŐ között.

**SKÁLA:** Képesség arra, hogy az ember egy eseményre vagy tapasztalatra szűkebb vagy tágabb perspektívából tekintsen. Ez különösen hasznos az AZONOSULÁS elleni küzdelemben. Például, amikor egy nehéz találkozó van kilátásban, az ember megteheti, hogy közvetlen környezetére összpontosít (az esemény előtt), vagy az egész év vonatkozásában próbálja szemlélni a helyzetet, ami így veszít fontosságából. A MAGASABB KÖZPONTOK az embert képessé teszik arra, hogy skálát használjon, mivel az életet a magasabb világok perspektívájából érzékelik, mindennapi létünket ehhez képest illúzióknak lehet tekinteni.

**SOKKOK:** Általánosságban véve bármi, ami egy OKTÁV INTERVALLUMÁBAN megjelenik, hogy elősegítse a folytatást, akár elterelődik az oktáv ezzel, akár nem; különösen azok az események, amelyek megszakítják az ember megszokott állapotát.

**SÚLYPONT:** Az ESSZENCIA hajlama arra, hogy a világhoz való kapcsolatát főleg olyan hozzáállásokra alapozza, amelyek egy adott KÖZPONTTRA jellemzők, pontosabban annak egy részére és a résznek egy részére. Az emberek általában előnyben részesítik súlypontjukat GÉPEZETŰK más részeivel szemben; szükségleteit – nem tudatosan – kiemelten kezelik, és függetlenül attól, hogy megfelel-e a körülményeknek, hajlamosak a súlypont szempontjából reagálni.

**SÚRLÓDÁS:** Általánosságban véve az a belső küzdelem, ami az ember felébredni vágyó része és azon mechanikus viselkedési minták között zajlik, amelyek ezzel szemben állnak. Pontosabban a súrlódás külső eseményekre vonatkozik, amelyek ezt a belső küzdelmet okozzák, különösen, amikor ez szenvedéssel jár.

**SZALAGOK:** Előzetesen meglévő, automatikus válaszok egy ingerre, különösen azok, amelyek az INTELLEKTUÁLIS KÖZPONTBAN, „ÉN”-EKBEEN fejeződnek ki.

**SZÁMONTARTÁS:** Különösen a KŐR BUBIBAN és a KŐR DÁMÁBAN található szokás, miszerint az ember nem felejtí valódi vagy képzelt sérelmeit, és hagyja, hogy ezek befolyásolják másokhoz fűződő kapcsolatait.

**SZÁNDÉKOS ŐSZINTÉTLENSÉG:** Az a gyakorlat, amelyben az ember, hogy céljától ne térjen el, olyasmit állít, ami az adott helyzetben nem pontosan igaz, de amivel senkinek sem fog valóban ártani.

**SZATURNUSZ TÍPUS:** A típusok keringésében a MERKÚR és a MARS közötti TESTTÍPUS. MAXIMÁLIS VONZÓDÁSA a HOLD TÍPUSHOZ van.

**SZENVEDÉS ÁTALAKÍTÁSA:** Az a gyakorlat, amelyben az ember ELVÁLASZTJA magát a szenvedéstől, és azt olyannak tapasztalja, amit önként és NEGATIVITÁS nélkül el tud fogadni. Legmagasabb kifejeződésében az átalakítás magában foglalja a MAGASABB KÖZPONTOK működését, és a megnövekedett TUDATOSSÁG erőteljes élményeit hozza magával.

**SZERETET ÚTJA:** Az a tanítás, amelyben a tanár viszonylag szelíd módszereket használ, hogy a tanítványokat biztassa és támogassa erőfeszítéseikben. A hangsúly nem a régi viselkedésminták közvetlen lerombolásán, inkább új képességek kifejlesztésén van, amelyek végül helyettesítik a régi viselkedésmintákat.

**SZEXUÁLIS KÖZPONT:** Magasabb energia (12-es hidrogén) forrása az emberi GÉPEZETBEN. Csak a TUDATOSSÁG magasabb állapotaiban figyelhető meg közvetlenül, mivel energiája más központokon keresztül nyilvánul meg.

**SZÍNJÁTÉK:** Egy eseménysorozat abból a szempontból, hogy mindent a magasabb erők (más néven: C-BEFOLYÁS) irányítanak és szabályoznak, ebben az értelemben ők a „színjáték” szerzői.

**SZISZTÉMA:** George GURDJIEFF eszméi, különösen, ahogy azokat Peter OUSPENSKY és jelentősebb követői kifejtették.

**TAGADÁS ÚTJA:** Az a tanítás, amelyben a tanítványoknak az AZONOSULÁSOK feladásával kell kezdeniük annak érdekében, hogy a magasabb állapotoknak teret biztosítsanak. A tanár gyakran viszonylag kemény SOKKOKBAN részesíti a tanítványokat, hogy támadja HAMIS SZEMÉLYISÉGÜKET.

**TAGADÓ ERŐ:** MÁSODIK ERŐ, elsősorban abból a szempontból, hogy szemben áll az ELSŐ ERŐVEL és azt akadályozza.

**TALÁLKOZÓK:** A *Fellowship of Friends* tagjainak rendszeres összejövele abból a célból, hogy megbeszéljék a SZISZTÉMA ideáit és azok használatát a tagok felébredéssel kapcsolatos erőfeszítéseiben. Általában a találkozókat egy, már régebben az iskolában lévő tag vezeti, aki kérdéseket kér, és a jelenlevők megosztják az ezekkel kapcsolatos gondolataikat.

**TEREMTÉS SUGARA:** A mindenség ábrázolási módja, amelyben az alacsonyabb szintű világokat magasabb szintűek tartalmazzák. Ez a sugár az ABSZOLÚTTAL kezdődik, a Földdel és a Holddal végződik. Az Abszolút alatti (vagy benne levő) világokat a 3, 6, 12, 24, 48 és 96 számokkal jelöljük, ezek a számok tükrözik a létezés növekvő összetettségét és mechanikusságát a világokban.

**TESTTÍPUS:** Az a rendszer, amit Rodney COLLIN írt le és Robert Burton fejlesztett tovább, minden emberi GÉPEZETET hét alaptípus szerint osztályoz. Összekapcsolja az egyén kozmoszát a naprendszerével azáltal, hogy kapcsolatot állapít meg az ember belső elválasztású mirigyei és a naprendszer látható égitestei között, amelyekről a típusokat elnevezték. Az egyén fizikai és pszichológiai tulajdonságai egy bizonyos sorrend szerint leírhatók, mint két típus keveréke. Ez a sorrend, amit a típusok körforgásának is hívnak, a hold típusal kezdődik, majd a vénusz, a merkúr, a szaturnusz, a mars és a jupiter típusok követik egymást, mielőtt visszatér a hold típushoz. A hetedik, a nap típus kívül van ezen, és bármelyik típusal keveredhet. A típusok sorrendje abban is megjelenik, hogy az ember fejlesztheti a körforgásban előtte lévő típus jellemzőit, hogy kiegyensúlyozza vagy minimálisra csökkentse a mögötte lévő típus gyengeségeit. Teljesebb leírást ad Rodney Collin *The Theory of Celestial Influence* és Susan Zannos *Human Types* című könyve.

**„TI-DÓ” INTERVALLUM:** Az intervallum egy emelkedő OKTÁV végén; például küzdelem azért, hogy egy folyamat eljusson a teljes befejezésig, és ne maradjon elvarratlan szál.

**TUDATOS LÉNY:** Az, aki elérte legalább az ÖTÖS SZÁMÚ EMBER szintjét, tehát magasabb testeket alkotott, és kifejlesztette a fizikai testtől független, folyamatos TUDATOSSÁG állapotát. A kifejezés ilyen lényekre vonatkozik, akár a fizikai test halála előtt, akár utána.

**TUDATOS SOKK, ELSŐ:** Önemlékezés, főként a JELENLÉTRE és a BENYOMÁSOK ÁTALAKÍTÁSÁRA vonatkoztatva. A fogalom az *Egy ismeretlen tanítás töredékei* és a *The Fourth Way* című könyvekben található „Táplálék diagramból” származik. Ezekben a művekben az áll, hogy ez az erőfeszítés olyan SOKK, mely a BENYOMÁSOK megemésztésének elindításához szükséges.

**TUDATOS SOKK, MÁSODIK:** Az az erőfeszítés, mellyel a NEGATÍV ÉRZELMEKET alakítjuk át pozitívvá; a SZENVEDÉS ÁTALAKÍTÁSA. A fogalom az *Egy ismeretlen tanítás töredékei* és a *The Fourth Way* című könyvekben található „Táplálék diagramból” származik. Ezekben a művekben az áll, hogy ez az erőfeszítés olyan SOKK, mely a BENYOMÁSOK megemésztésének OKTÁVJÁBAN a MI-FA, a táplálék megemésztésének oktávjában pedig a TI-DÓ INTERVALLUMOT hidalja át.

**TUDATOS TANÍTÁS:** TUDATOS LÉNY által vezetett tanítás.

**TUDATOSSÁG:** Az a képesség, hogy az ember figyelmet használjon arra, hogy tudatában legyen valaminek. A tudatosság mérhető azzal, hogy mi az, aminek tudatában van, hogy meddig tudja a tudomást fenntartani, és hogy az milyen mélyreható.

**URALKODÁS: JELLEMVONÁS,** mely a rendet, a szabályozást és az ellenőrzést nagyon fontosnak tartja. Külsőleg megnyilvánulhat úgy, mint arra való képesség, hogy szervezzen és irányítson másokat, amikor befelé irányul, azt eredményezi, hogy az ember tartózkodónak, visszafogottnak tűnik, és lassan cselekszik.

**ÚT:** A felébredés azon útja, amely iskolában testesül meg. Az, hogy valaki „az úton van”, azt jelenti: elkötelezte magát a felébredésnek, azt az élet más ügyei fölé helyezve, és érti a SZISZTÉMA fő ideáit.

**VÁRANDÓSSÁG:** Az az időszak, amikor a személy azért dolgozik, hogy felébredjen. A hangsúly azon az ideán van, hogy valami belsőleg fejlődik, ami kifejlődve képessé teszi az egyént a MAGASABB KÖZPONTOK megtapasztalására.

**VÉLETLEN:** Események, amelyek úgy történnek meg valakivel, hogy sem nem korábbi cselekedeteinek eredményei, sem nem tudatos szándék közvetlen következményei.

**VÉLETLEN TÖRVÉNYE:** A VÉLETLEN hatása az emberre, megkülönböztetve olyan hatásoktól, mint ok és okozat, sors és tudatos akarat.

**VÉNUSZ TÍPUS:** A típusok keringésében a HOLD és a MERKÚR közötti TESTTÍPUS. MAXIMÁLIS VONZÓDÁSA a MARS TÍPUSHOZ van.

**VEZÉRLŐ ÉRTELEM:** Általában véve az ember legmagasabb fokú megértése saját cselekedeteiről és azok következményeiről; pontosabban a **MAGASABB KÖZPONTOKNAK** az a képessége, hogy irányítsák **GÉPEZET** megnyilvánulásait.

**VILÁG, 96-OS, 48-AS, 24-ES, 12-ES, 6-OS:** Különböző szintek a **TEREMTÉS SUGARÁBAN**. Pszichológiai nyelven a 96-os világ a **HAMIS SZEMÉLYISÉG** szintje, a 48-as világ az **IGAZI SZEMÉLYISÉGÉ**, a 24-es világ az **ESSZENCIÁÉ**, a 12-es világ a magasabb érzelmi központé és a 6-os világ a magasabb intellektuális központé.

**VISSZATÉRÉS:** Az az elmélet, amely szerint azok a lelkek, amelyek nem fejlődnek egy élet tartama alatt, alapvetően ugyanabba az életbe születnek újra. Ez az idea abban különbözik a reinkarnáció elméletétől, hogy nem tételezi fel a lélek vándorlását egyik létformából egy másikba.

**VISZONYLAGOSSÁG:** Az a gyakorlat, amelyben valamit – például egy eseményt vagy egy személyt – különböző nézőpontokból veszünk figyelembe. Az **AZONOSULÁS** ellenkezője, amikor is a tudatosság egészét egyetlen nézőpont tartja fogva.

**VONALA A MUNKÁNAK, HÁROM:** Az ember munkája önmagáért (**ELSŐ VONAL**), másokért és másokkal végzett munkája (**MÁSODIK VONAL**), és tanáráért vagy iskolájáért végzett munkája (**HARMADIK VONAL**). Robert Burton tanítása hangsúlyozza a három vonal egyensúlyának szükségességét.

\* \* \*

### **Robert Earl Burton iskolája**

Világszerte számos nagyvárosban, köztük Budapesten is elérhető. Egyik, magyarul csak részlegesen elérhető honlapjukat megtalálja a <http://www.beingpresent.org/> címen.

## **Ajánlott irodalom**

**Ouspensky, P. D.:** A negyedik út (2006 Lunarimpex)

**Ouspensky, P. D.:** Az ember lehetséges fejlődésének pszichológiája (2003 Lunarimpex)

**Ouspensky, P. D.:** Egy ismeretlen tanítás töredékei (Püski Kiadó)

**Gurdjieff, G. I.:** A Mindenségről és Mindenről, avagy Belzebub elbeszélései unokájának (2004 Sophiris Kiadó)

**Gurdjieff, G. I.:** Találkozások rendkívüli emberekkel (2001 Sophiris Kiadó)

**Gurdjieff, G. I.:** Gurdjieff beszél tanítványainak (2007 Püski Kiadó)