

**Jayanti Kirpalani**

**A GONDOLKODÁS MŰVÉSZETE  
ÁLOM ÉS VALÓSÁG**

**Brahma Kumaris World Spiritual University, Magyarország**

**1111 Budapest, Budafoki út 20. fsz/4 \* tel/fax: (1) 216 3727**

**e-mail: [budapest@hu.bkwsu.org](mailto:budapest@hu.bkwsu.org)**

**[www.bkwsu.hu](http://www.bkwsu.hu)**

## **TARTALOM**

A tudat térképei

### **JAYANTI KIRPALINI: A GONDOLKODÁS MŰVÉSZETE**

Bevezető

A személyes felelősség

Függetlenség

Tudat és szellem

Megváltoztatni a gondolati mintázatot

A gondolkodás, mint művészet

Felelősségvállalás

Kihívások

Ok és okozat

Az erőfeszítéseink megerősítése

### **SISTER JAYANTI: ÁLOM ÉS VALÓSÁG**

Szellemi modell

A tudatos és tudatalatti tudat

Mi a valóság?

Az álmok

Az ébredő tapasztalat és az álmok

Mintázatok az énen belül

Álmok a jövővel kapcsolatban

Inspiráló álmok

Déjà vu

Valóság, álmok és idő

## **A TUDAT TÉRKÉPEI**

Manapság a legtöbb ember számára sokkal nagyobb mennyiségű információ áll rendelkezésre a körülöttünk lévő világról, mint korábban bármikor. Ugyanakkor gyakran csak egy korlátolt megértéssel és a belső világunk tudatosságával, gondolataival, érzéseivel, hozzáállásával és érzelmekkel növünk fel. Még akkor is, ha közelebbről megvizsgáljuk a bennünk zajló dolgokat, úgy érezzük, hogy azokat nagymértékben a külső események irányítják. De ennek nem kellene így lennie. A rejtett énről való mélyebb tudás fejlesztése és a belső térkép megértése, amiben a tudat mozog, nagymértékben fejleszthetik életutunk minőségét, irányt mutatva és szélesítve a horizontot.

# **JAYANTI KIRPALINI: A GONDOLKODÁS MŰVÉSZETE**

## **BEVEZETŐ**

A gondolkodás művészetének az alapja az élet művészete és az élet művészetének alapja a gondolkodás művészete. Bármilyenek legyenek a gondolataim, azzá fogok válni. Az álmainkat és a lélegzetünket is a saját gondolkodásunk alapján teremtjük. Ha az életemet igazsággal és szépséggel telivé akarom tenni, akkor engedjem, hogy a gondolataim is igazsággal teliek és szépek legyenek. Ez nagyon egyszerűen hangzik, de a gondolataink olyanok, mint egy csillag-szóró szikrája, nehéz elkapni. A tudat ezer különböző irányba mozdul és nagy sebességgel. Néha nem tudjuk, hova megy és miért, és csak a tapasztalat után kezdjük látni, mi is történt. Azután azt mondjuk: ez miért történt? Nem ismerjük fel, hogy én, magam vagyok az, aki azt megtörténtté tette vagy megengedte, hogy az megtörténjen.

## **A SZEMÉLYES FELELŐSSÉG**

Ha valami történik, amit nem szeretünk, a leggyakoribb emberi szokás, hogy kifelé mutatunk. Gandhi híres mondása az volt, hogyha egy ujjal kifelé mutatunk, akkor valójában három ujjunk mutat vissza ránk. Próbálják ki! Ez a kis mozdulat egy jelzés arra, hogy amikor elkezdek azon gondolkodni, hogy „ott, kint mi történik”, ez felelős a saját tapasztalataimért. Önmagamat emlékeztetnem kell arra, hogy én vagyok a saját gondolataimnak és válaszaimnak a teremtetője. Én vagyok felelős azért, ami a belső világomban történik. Én vagyok felelős a békém, a jólétem, a boldogságom és szeretetem állapotáért. Nem valaki, vagy valami más az, ami mindezekért a dolgokért felelős. Jó időszakokban a felelősség nagyon édes lehet, de el kell fogadnom a felelősséget akkor is, amikor boldogtalan időszakokon megyek keresztül. Elfogadni a felelősséget, hogy ez az, amit én magam tettem, fájdalmas lehet és mégis, a gondolkodás művészete felismerteti velem, hogy amikor nem vállalom a felelősségét annak, ami bennem történik, engedem, hogy a dolgok kívülről befolyásoljanak. Ilyenkor van az, hogy megengedem, hogy a külső szituációk és emberek hatással legyenek rám, és többé nem uralodom a saját tapasztalatom minősége felett. A jelenlegi időben, mindabban, ami a világban történik, nincs igazság és szépség. Így természetes, hogy ha én egyszerűen csak mindenre reagálok, ami körülöttem történik, akkor mindaz, ami bennem lezajlik, nem lesz sem kényelmes, sem igazán szép. Felismerve a felelősségemet, eldöntöm, vajon elfogadjam az összes negativitást, vagy inkább kreatívan, pozitív gondolatokkal válaszoljak a saját belső világomból.

## **FÜGGETLENSÉG**

Hol kezdem? Kezddhetem a függetlenséggel. Ezt a szót gyakran félreértik. A függetlenség nem jelent teljes elválást. Nem jelent elfutást. Azt jelenti, hogy megérték két különböző dolgot - a külvilágot és a belső világot, - és ezt a két világot különállóan vagyok képes szemlélni. Kívül ott van a munkám, a tanulmány, a pénzügyek, a kapcsolatok, stb. Belül olyan dolgok vannak, amiket kevésbé lehet látni - dolgok, amik nem fizikaiak, - az érzéseim, az érzelmeim, a lelkiismeretem, a tudatosságom és személyiségem. Mindez a belső világomban történik, a saját szellemi egyéniségemen belül. Ezek nekem, a független megfigyelőnek az

alkotóelemei, amikkel kísérletezni tudok kreatív módon a gondolkodás művészetében, és használni tudom az élet művészetében.

## **TUDAT ÉS SZELLEM**

A szellemiség hagyományos koncepciójában a tudatot és szellemet gyakran különállónak tekintették, de a megértésem szerint a tudat a szellemiségem része. Annak a tudatosságával, hogy én egy szellemi lény vagyok, egyre mélyebbre és mélyebbre mehetek, keresztül a tudatos gondolatok szintjén az érzelmek, motivációk és lelkiismeret szintjére. Ezzel a tudatossággal kezdem el megteremteni a gondolataimat egy mélyebb szinten. Ahogy tudatosan nézem, mi történik a tudatomban, látom a gondolkodásom minőségét és megértem, hogy a gondolatok honnan jönnek és elkezdek szelektálni. Független megfigyelőként én választom meg a gondolatok típusát, amikkel rendelkezni szeretnék. Én vagyok felelős azért, amilyen gondolatokat teremtek. Mindaz, amivé válni fogok, teljesen attól függ, hogy milyen típusú gondolatokat választok. Tehát, a gondolkodás művészete annak a képességével kezdődik, hogy visszalépek és a saját tudatomat nézem. A visszalépés és a saját tudatom szemlélésének ez a gyakorlata egy nagyon erőteljes és gyümölcsöző gyakorlat, de ha nem szánok időt arra, hogy ezt önmagamért megtegyem, akkor, ami általában történik, hogy az élet csak ide-oda sodor, mert én magam nem döntöttem el, hogy merre haladjak. A visszalépés és annak a megfigyelése, hogy mi történik a tudatomban, képessé tesz arra, hogy megválasszam a saját célomat és eldöntsem, milyen lépéseket akarok tenni azért, hogy bizonyos dolgok megtörténjenek. Ez a folyamat az összes külső tényező tiszta szétválasztását igényli mindattól, ami a belső világomban történik. Természetes módon továbbra is megfelelő figyelmet fordítok a külső szituációkra, de csak akkor fogom látni, hogy mi történik a belső világomban, amikor tisztán látom a két világ közötti válaszfalat. Milyen érzések és érzelmek merülnek fel? Ezek az érzések és érzelmek honnan jönnek? Elkezdem látni, hogy ezek nagymértékben összekapcsolódnak a gondolkodásom mintázatával.

## **MEGVÁLTOZTATNI A GONDOLATI MINTÁZATOT**

Ha kifejleszttem annak a képességét, hogy különbséget tudjak tenni a külső és belső dolgok között, akkor elkezdem látni azokat a mintázatokat, vagy gondolati körforgásokat, amik ott vannak bennem és észreveszem, hogy azok hogyan merítenek fel bizonyos érzéseket és érzelmeket. Mennyi ideje cipelem ezeket az érzéseket, hogy ma így reagálok? Valószínűleg egészen a gyermekkoromig visszamehetnék. Ha valamit mindig egy bizonyos módon teszek, akkor az szokássá válik és így nem ismerem fel, hogy mit teszek. Automatikusan reagálok a szituációra, és ennek viszonzásaképpen a belső reakcióm erősíti a külső szituációt. Például: lehet, hogy mindennap kinyitom a garázsajtót és még akkor is így teszek, amikor az autó valahol máshol parkol. Ha mi ugyanazt a tettet kétszer, háromszor megismétljük, az egy szokássá válik. Ugyanez a típusú automatikus válasz történik a gondolataink mintázatával, de egy mélyebb és kevésbé nyilvánvalóbb szinten. Nézzünk egy kísérletet. Vegyünk egy papírdarabot és tegyünk a közepére egy pontot. Kérdezzük meg az embereket, hogy mit látnak. A legtöbb ember azt fogja mondani, hogy egy pontot. A realitás azonban az, hogy a papírdarab 99%-a üres, de ezt az emberek nem veszik észre. Ők azt az apró kis pontot fogják észrevenni. Bennünk is ott van ez a szokás, hogy az embereket ilyennek látjuk. A személy 99%-a pozitív, de van benne egy kis zárvány és ez az, amire reagálunk. Ez egy fel nem ismert szokás, ami azután megteremti az érzéseimet, az érzelmeimet, a gondolataimat és a viselkedésemet is. Ahhoz, hogy elkezdjünk változtatni ezeken a mély dolgokon, különösen időre, erőfeszítésre, bátorságra van szükség a mai világban, ahol az energiánkat olyan sok különböző dolog húzza. Az emberi lelkek elveszítették a szellemi erejüket és energiájukat. Ahhoz, hogy visszanyerjem

az erőt, nekem a tudatom energiáját újból irányítanom kell. Amikor tudatában vagyok annak, hogy valójában én teremtem a saját gondolataimat, akkor elkezdem megtanulni, és mesteri fokra vinni a legjobb gondolatok megteremtésének művészetét, a gondolatokét, amikről megértem, hogy jó gondolatok. Például: ahelyett, hogy reagálnék mások hibáira, mindaddig azt gyakorlom, hogy a különleges minőséget és erényeket lássam, amíg ez a gyakorlat egy új szokássá nem válik. A pozitív gondolatok és a gondolati szokások önmagamnak és másoknak is hasznot fognak hozni. Néha azt gondoljuk, hogy ez egy „vagy-vagy” szituáció, amiben nekem választanom kell a saját és mások haszna között, de ez nem így van. Valami, ami kártékony és veszélyes önmagam számára, ugyanolyan káros hatást gyakorol másokra is. Ha van valami, ami erőteljes és valóban jótékony, akkor az a haszon, amit abból nyerek, egy forrássá válik, amiből meríteni tudok mások hasznáért, akik körülöttem vannak.

## **A GONDOLKODÁS, MINT MŰVÉSZET**

A művészet szóra gyakran isteni ajándékként utalnak, de függetlenül annak eredetétől, egy művészeti alkotást általában a művésznak kell táplálnia, fejlesztenie és kifinomítania. Ugyanez van a gondolkodás művészetével is. Mindannyian áldottak vagyunk a gondolkodás képességével. Gondolkozunk. Ugyanakkor az, hogy a gondolkodás művészetét erőteljessé tegyük, - önmagunkat képessé tegyük arra, hogy jóságot tapasztaljunk az életben, és azt másokkal is megosszuk - a gyakorlás és fegyelem folyamatát igényli. Én, a szellemi lény gyakorlatoztatom és fegyelmezem a saját tudatomat. Ugyanúgy, ahogy a művészet virágzik egy bizonyos kulturális háttérrel szemben is, hasonló módon, a megfelelő társaság, az atmoszféra, a tanulás, mind szükséges ahhoz, hogy fejlesszem a gondolkodás művészetét. A kezdeti időszakban a gyakorlás és a másokkal való megosztás sokat segít abban, hogy a szükséges erőt felhalmozzuk, stabilizáljuk. Később ezen az izgalmas utazáson valószínűleg már képes leszek arra, hogy ezt magam is meg tudjam tenni, minden külső segítség nélkül, mert addigra kifejlesztettem önmagamban a belső erőt, ami lehetővé teszi számomra, hogy visszavonuljak minden ellenállással szemben.

## **FELELŐSSÉGVÁLLALÁS**

Ha nem vállaljuk fel ezt a felelősséget, vagy nem vagyunk tudatában annak, hogy ezt a művészetet fejlesztenünk kell, általában a legmélyebb és leggyakoribb érzéseink nem a békéé, vagy a boldogságé. Mikor ébredtek fel utoljára azzal a gondolattal, hogy ez egy csodálatos élet? Ha végig sétálnék bármelyik nagyváros utcáin, a hét bármely napján, valószínűleg egy kezemen meg tudnám számolni, hogy hány arc sugározná az élet örömet. Azt gondolom, hogy az emberi szellem természetes állapota az öröm, az igazság és szépség, de valahogy ettől az állapottól nagyon messzire kerültünk. Ez a helyzet egy jelzés arra, hogy a gondolkodás művészetét elfelejtettük és valahogy az élet művészetét is elvesztettük. Egy másik egyszerű gyakorlati kísérlet itt is segíthet. Üljünk csendben és merítsük fel egy gyönyörű naplemente, a tavaszi virágzás, vagy bármilyen más pozitív élmény emlékét. Ezt a képet őrizzük meg a tudatunkban és megtapasztaljuk, hogy az érzések, amik felmerülnek, nem mesterségesek. Azok igazak. A tudatban megteremtett képek bizonyos érzéseket és érzelmeket hoztak a felszínre, amik valóságok. Ehhez nem kellett nagyon keményen dolgozni. Ez is megmutatja, hogy a gondolatok milyen erőteljesek tudnak lenni, és hogyan működik a vizualizáció az érzéseinkkel és érzelmeinkkel kapcsolatban. Amikor eldöntöttem, hogy milyen típusú gondolatokkal szeretnék rendelkezni, akkor elkezdem megteremteni azokat az érzéseket, amiket szeretnék.

## **KIHÍVÁSOK**

Amikor felelősséget vállalok a saját gondolataimért, úgy találom, hogy sok kihívással kell szembenéznem, nemcsak a régi szokásokkal, de a saját testemmel kapcsolatban is. Például: amikor leülök és megteremtem a béke érzéseit, lehet, hogy húzni fog a testi fájdalom, vagy egy kényelmetlen érzés. De ha emlékszem arra, hogy bár a test és a tudat összekapcsolódik, de azok különállók, akkor meg tudom tartani a béke érzését és ugyanabban az időben gyógyítani is tudom a testemet azzal, hogy a testnek a béke vibrációit küldöm. A szituációk is lehetnek kihívások. Amikor az apám nagyon beteg volt, hosszú órákat kellett várakozással eltöltenem kórházi folyosókon. Körülöttem mindenki olyan elfoglaltnak és zaklatottnak tűnt. Tudatosan elkezdtem a béke vibrációit küldeni. Amikor ezt tesszük, akkor az arcokon lassan megjelenik az édes mosoly. Az emberek elkezdtek visszamosolyogni és az atmoszféra könnyebbé vált. Tudom, hogy a gondolatok vibrációi másokat is befolyásolnak, bár mindenki ugyanolyan elfoglalt volt, mint korábban. Ha pozitívan kezeljük a test és a körülmények kihívásait, ez valójában segít minket abban, hogy fejlesszük a gondolkodás művészetét.

## **OK ÉS OKOZAT**

Talán a külső tényezők közül a kapcsolataink a legintenzívebbek, amiket az életünkben kezel-nünk kell. Szeretnék most egy szót, vagy koncepciót bemutatni a szellemi szótárból és ez a karma. A legtöbb ember ismeri ezt a szót, de ezzel kapcsolatban különböző félreértések van-nak. Valójában a karma szó cselekedetet jelent, illetve a tett és reakció törvényére utal, hogy mindennek van oka és okozata. A kapcsolatokban ez a szabály az adás-vevésre, a kapásra és megosztásra utal. Az adás-vevés e törvénye szerint, ha eldöntöm, hogy a belső én milyen állapotát akarom megőrizni, akkor az az állapot egy maggá, vagy okká válik, ami a kapcsola-taimba is megjelenik. Amilyen a belső világom, azt fogom közölni azon keresztül, amit adok és veszek a kapcsolataimba, függetlenül attól, hogy ezt így akarom, vagy nem. Amit adok, az visszajön hozzám. Azzal, hogy a saját gondolataim és érzéseim megváltoztatásának felelősségét felvállalom, a kapcsolataim radikálisan megváltoznak, és egyensúlyba kerülnek.

## **AZ ERŐFESZÍTÉSEINK MEGERŐSÍTÉSE**

De végül is hogyan lehet a gondolkodás művészetét tökéletessé tenni? Az én szellemi tudatos-ságomban a tudat és a szellem nem különálló, együtt van. A tudat, a szellem részeként, nem alacsonyabb szintű. Én, a szellem keresztülmegyek a hullámvölgyeken és különböző állapotokon - jó, kevésbé jó és azután újból jó. A szellem keresztülmegy ezeken a ciklikus mintázatokon és gondolatokon, amik a tudatban felmerülnek, amik egyszerűen visszatükrözik a szellem minőségét. Ha én, magam választom meg a gondolatokat, amikkel rendelkezni szeretnék és figyelek arra, hogy csak azoknak adjak fenntartást, valójában megváltoztatom a szellemi állapotomat és az egész létezésem állapotát. Az élet utazásának egyik szellemi célja az, hogy újból megtapasztaljuk az eredeti állapotunkat. Amikor a tudat tele van szeméttel, akkor képtelenség megtapasztalni az eredeti tiszta állapotot. De ha elkezdjük megtisztítani a tudatot, akkor a szellem eredeti értékei fel fognak merülni. A saját tapasztalatom szerint van egy másik lépés is, amit meg tudok tenni - túl azon, hogy figyelek a tudatomra -, és ez szintén segít ezen az úton. A gondolataimat a Legfelsőbb Lélekre, a Szellemi Forrásra irányítom és engedem, hogy az a befolyás és hatás dolgozzon rajtam, a szellemen. Ezt a kapcsolatot a meditációs gyakorlaton keresztül teremtem meg, és a nap folyamán önmagamat erre emlé-keztetem, amikor csak lehetséges. Ez segít és megerősíti az erőfeszitésemet. Ez olyan, mint a Nap sugarai, amik megérintik a magot és ennek eredményeképpen mindaz, ami láthatatlan, de ott van a magban, elkezd növekedni és virágozni. Tehát, az egyik szinten a saját tudatomon és

gondolataimon dolgozom és közben egy másik szinten engedem, hogy a Legfelsőbb fény megtisztítson és felmerüljön mindaz, ami bennem rejtetten ott van. A harmadik szinten mindig figyelek az életstílusomra és a tetteimre. Ha a tetteim jók, akkor ennek hatása lesz a tudatomra. Ha a tudatom tele van jósággal, akkor ez fogja irányítani és befolyásolni az életemet. Ez egy körforgás, amiben a tudatom emelkedett, pozitív állapota jótékonyan hat az életemre, miközben az életem, ami jósággal van feltöltve, engedi, hogy a tudat könnyeden haladjon az igazság és szépség felé.



# **SISTER JAYANTI: ÁLOM ÉS VALÓSÁG**

## **SZELLEMI MODELL**

Mi az álom és mi a valóság? E téma megközelítéséhez először is, szeretném Önökkel megosztani az örökkévaló lélek egyszerű modelljét. A lélek az emberi lény két aspektusa közül az egyik. Az egyik a test, ami fizikai és ezért ideiglenes. A testtől eltérően a lélek nem fizikai, de metafizikai és szellemi. A lelket egy fénypontként jellemezném, ami a homlok közepén helyezkedik el. E fénypont, a lélek modellje egy térképet mutat, amire szükségünk van ahhoz, hogy eljussunk az álom és valóság témájának mélyebb megértéséhez. A lélek e térképét különböző misztikusok és jógik már sokszor leírták a saját tapasztalataikon keresztül és ennek felfedezése bárki előtt nyitva áll. Az emberi tapasztalat dinamikája az energiák játéka a lélek és a test között. Az energia, amit a lélek generál, eléri az agyat, majd azt követően a test többi részét. A tudat hogyan illik bele ebbe a modellbe? Az a test része - az agy jelenségeként -, vagy a lélek része? Úgy gondolom, hogy a tudat valójában nem egy funkció a test anatómiáján belül, hanem egy szellemi érzékszerv, vagy még inkább a lélek képessége.

## **A TUDATOS ÉS TUDATALATTI TUDAT**

Befelé nézve és látva, hogy mi történik bennem, az élő fénylényben, a lélekben, az első dolog, amit felfedezünk, ahogy befelé utazunk: a gondolkodás képessége, a tudat. A tudat teremti a gondolatokat. A lélek e szintjén nagyon tudatos módon megfigyelhetjük a gondolatainkat. Tudatában vagyok azoknak a gondolatoknak, és ha azt akarom, akkor a mesterük lehetek, és szándékosan irányíthatom őket. Mélyebben, mint a tudatos tudat, ott van a lélek egy másik területe, ami a hatalmas tudatalattit foglalja önmagába. Tehát, a léleknek ez a modellje tartalmazza a felismerést, hogy mi a lélek és, hogy az különböző szintű rétegekkel rendelkezik. A lélek rétegei között van egy hely, ami az összes tapasztalatot tartalmazza, amit a múltamban felhalmoztam, - egy hely, ahol az összes tapasztalat felvétele és lenyomata, amivel valaha is rendelkeztem, megtalálható. Az impulzusok, amik kívülről érkeznek a szemeimen, a füleimen, vagy más érzékszerveimen keresztül, megérintik ezt a belső helyet, és az impulzusra válaszként a gondolatok felmerülnek. Ez a több szintű folyamat is ciklikussá válik: a gondolatok és tettek megteremtik a saját lenyomatukat, és a lenyomat alapján további gondolatok merülnek fel.

## **MI A VALÓSÁG?**

Ennek megértésével mit jelent a valóság? Gyakran fizikai értelemben gondolunk a valóságra, a test érzékszerveit használva és azok valóban sok mindent elárulnak nekünk. De ebben az anyagi világban, ha csak azt engedjük, hogy a megközelítés anyagi szinten történjen, nem vesszük figyelembe az élet szellemi dimenzióját, és így elfelejtjük, hogy a valóság több, mint pusztán ez az anyagi világ. Ugyanúgy, ahogy az egész személy a test és lélek egysége, hasonló módon, a valóság is a szellemi és fizikai dimenziók kombinációja. Ez az élet teljessége. Mechanikusan nem tudjuk minősíteni és felcímkézni mindazt, ami velünk történik. Nézzünk például egy olyan egyszerű tapasztalatot, mint az evés. Ez nagyon egyszerűnek tűnhet és ez valami, ami a nap folyamán többször megtörténik és ezért ismerős számunkra, de valójában ez is egy komplex kérdés. Ha valamit eszek, akkor a teljes tapasztalatomat csak az ételben levő

proteinek és szénhidrátok, stb. fogják alkotni? Biztosan nem. De akkor mi? Még akkor is, ha Ön és én ugyanazt a kenyeret esszük, nekem lehet, hogy ízletes, míg Önnek nem. Amit szeretnék mondani, hogy minden tetteben, amit végrehajtunk, sok megfoghatatlan és különböző tényező van. Amikor van egy tapasztalatom - bár lehet, hogy az a fizikai szerveken keresztül jön el hozzám - az nemcsak egy fizikai érzékelés. Az evés tapasztalata sem egyszerűen az, amit az ízlelőbimbóim elmondanak nekem, de ebben benne vannak az emlékeim is. Egy bizonyos ételt eszek és az engem más szituációkra, vagy tapasztalatokra emlékeztet. Tehát, ha az evés tapasztalata ilyen komplex, mennyivel komplexebb lehet a más emberekkel való találkozásaim és kapcsolataim tapasztalata - ebben milyen sok láthatatlan dolog lehet? Ezért a valóság nemcsak az, amit érinteni, és érezni tudok, de egy hatalmas tapasztalat, sokkal nagyobb, mint az információk teljessége, amik a fizikai szerveimen keresztül elérnek hozzám. A fizikai érzékelés az igazság csak kis részét mutatja az idő és tér határain belül. Ahhoz, hogy a valóság igazi arcát lássam, önmagam nem szabad a test tudatosságára korlátozni, ahogy ezt gyakran tesszük és az érzékszervekre, amik az információkat hozzák. Helyette a belső énemre kell figyelnem, ami feldolgozza ezeket az információkat és ismeri és megtapasztalja a valóságot. Nekem meg kell tudnom különböztetni a tudást, ami ebből az énből jön.

## **AZ ÁLMOK**

Ennyit a valóságról. De mi van a másik oldallal, az álommal? Gyakran az álomra úgy gondolunk, mint ami a valóság ellentéte, de valójában nincs akkora különbség az álom és a valóság között. Ahhoz, hogy egy tisztább megértést kapjunk az álmokról, először is, nézzük meg, hogy mi történik az alvás időszaka alatt. Az alvás egy időszak, amikor a test megpihen, amikor a belső lényem is pihen. Ezen a ponton meg kell említeni a lélek modelljének egy másik tényezőjét is. Ez a lélek harmadik aspektusa, vagy szerve. Ez teszi teljessé a modellt. A léleknek ezt az aspektusát intellektusnak hívják, a megkülönböztetés, a döntés és megítélés tudatos képességének. Ez a gondolat és tettek közötti szűrő. Abban az időben, amikor a test pihen, a lélek is lehetőséget kap a pihenésre. Bár az intellektus inaktív marad az alvás periódusa alatt, a tudat mégsem pihen. Ezért van az, hogy a tapasztalatok, amiket a nap folyamán szereztünk, az álom alatt megjelenhetnek. Minden emberi lény álmodik, függetlenül attól, hogy emlékszünk-e az álmainkra, vagy nem. Amikor az álom ciklusát megszakítjuk, és nem alszunk el újra, akkor úgy találjuk, hogy a felébredést követően egy rövid ideig szétszórtak vagyunk. Az előbb említett szellemi modell és a saját tapasztalataim megfigyelése alapján arra a megértésre jutottam, hogy mindaz, ami az álom ideje alatt történik, annak az eredménye, ami a nap folyamán történt velem.

## **AZ ÉBREDŐ TAPASZTALAT ÉS AZ ÁLMOK**

A nap folyamán a leggyakoribb tapasztalat, amivel általában rendelkezünk, a rohanás. Nincs idő arra, hogy befelé nézzünk. Nincs idő arra, hogy visszatekintsünk. Az alvás időszaka alatt keresztül megyünk a nap eseményein és a tudatos, vagy öntudatlan reakcióinkon anélkül, hogy azok keresztül mennének az intellektus tudatos szűrőjén. Ezért az álmok zavarosnak tűnhetnek. Különböző tapasztalatok, amik egy időben történtek, összekapcsolhatatlanná, vagy néha teljesen érthetlenné válnak és mégis, ott egy jelzés, egy újabb üzenet számomra, amit meg kell érteni. Ami történik, hogy a tapasztalatok és képek, amik a lélek tudatalatti részében fel vannak véve, a tudatom képernyőjére kerülnek, és ezáltal a lenyomat, vagy a tudatalatti felvételén keresztül még szilárdabban rögzítetté válnak. Ezért a múlt néhány emléke, például emberek, akikkel talán több évvel ezelőtt találkoztam és azóta elfelejtettem őket, valamilyen formában feltűnnek, és amikor így tesznek, jelzéseket adnak. Talán egy mély, meg nem oldott függőségi kapcsolatról beszélnek, aminek akkor nem voltam tudatában és nem kezeltem. A

következő történet egy egyszerű példa, amit valaki olyan mesélt el nekem, akinek a célja a szellemiség megvalósítása az életében. Ez a személy az életének egy korábbi szakaszában, egy bizonyos szituációban gyakran haraggal válaszolt. Azonban később ezeket az érzéseket, amik felmerültek benne, elnyomta önmagában, nem engedte, hogy kitörjenek és csendesen reagált. Amit akkor éjszaka látott, hogy az álmában lejátszódik ugyanaz a szituáció, de most mérgessé vált. Amikor az álomból felébredt, a gondolat, ami a tudatából felmerült az volt, hogy nem szabad mérgesnek lenni, tehát az intellektus szűrője dolgozott és azt mondta: nem akarok mérgesen reagálni. Az álom állapotában a szűrő félre van téve, és mivel egy bizonyos viselkedés, jelen esetben a mérgesen reagálás mintázata még mindig ott van a tudatalattiban, ez az álomban kifejezésre jut, megmutatva a személynek, hogy a harag még mindig benne van, és ezért egy mélyebb szinten kell tennie valamit.

## **MINTÁZATOK AZ ÉNEN BELÜL**

A nap folyamán az emberi lényekkel való kapcsolataink általában funkcionálisak és talán minden rendben is van, de az álomban lehet, hogy felmerül egy személy képe, ami egy jelzés is lehet, hogy valamit meg kell oldanom önmagamban. Általában amikor az emberek a kapcsolataik problémáiról beszélnek, azt mondják, hogy az első jelzéseket, hogy valami nem működik helyesen, az álmokon keresztül kapták. De amikor ezt először álmukban látták, nem voltak képesek arra, hogy elfogadják, vagy felismerjék a jelenlegi életük problémájaként. Hetekkel később felismerik, hogy valami történik, amit korábban nem vettek észre, és amikor valamilyen drasztikus dolog történik, azt kívánják, hogy bárcsak előbb vették volna észre a jelzéseket. Ez a folyamat is az énen belüli rétegek közötti kapcsolatot mutatja, mindazt, ami mélyen fel lett véve és egy későbbi ponton a felszínre jön. Ezzel szembe kell nézni, és kezelni kell.

## **ÁLMOK A JÖVŐVEL KAPCSOLATBAN**

Az álmoknak van egy másik típusa. Először álom, azután valósággá válik. Erről sok történetet hallottam. Ami általában történik, hogy valakinek volt egy álma és azt megpróbálja figyelmen kívül hagyni. Elmondják másoknak, és mások is azt mondják, hogy azzal ne foglalkozzon, és mégis egy kis idő után - legyen ez napokkal, vagy hetekkel később - az álom valósággá válik. Az álomnak abban a pillanatában mi történt? Lehetséges, hogy a léleknek nemcsak a múltjáról van információja, de a jövőjéről is? Vagy néhány információ ott van az éterben, amit én, a lélek képes vagyok elkapni? A tapasztalatom szerint akkor vagyok képes elkapni ezeket az információkat, amikor elengedem a testemmel való önazonosságot és az ahhoz kapcsolódó egót, amikor kész vagyok arra, hogy elengedjem, és félre tegyem a logika és okfejtés szűrőjét, akkor nagy valószínűséggel képes vagyok olyan információkat is felfogni, amik később valóságnak bizonyulnak. Ez a jelenség túl sokszor megtörtént ahhoz és túl sok emberrel, hogy egyszerűen ne foglalkozzunk vele, vagy azt mondjuk, hogy ez csak egy véletlen. A tudományos gyakorlat is azt mutatja, hogy ha egy kísérletet többször megismételnek, és az sokszor ugyanazt az eredményt produkálja, akkor azokat az eredményeket komolyan kell venni.

## **INSPIRÁLÓ ÁLMOK**

Az álmok mellett, amik felfedik a tudatalattit, vannak olyan álmok, amelyek előre jelzik a jövőt. Vannak olyan álmok, melyek inspirálnak. Ezekbe az álmokba beletartoznak azok, amik felemelnek és vezetnek. Ezek lehetnek olyan álmok is, amelyekkel más emberek rendelkeztek, de minket is inspirálnak, és bátorítást adnak. Azt gondolom, hogy az inspiráló álmoknak van egy harmadik típusa, egy olyan dimenzió, ahol túl lehet lépni a korlátokon és határokon, és

olyan boldogságot tapasztalhatunk, ami a fizikai test helyzetétől független. A saját tapasztalataim alapján ezeket az álmokat is a valóság kategóriájába helyezném.

## **DÉJÀ VU**

Akkor van „déjà vu” érzés, amikor ébren vagyunk, és mégis a valóság az álom jellemvonásait tartalmazza. E jelenség megértése számomra az újjászületés, vagy reinkarnáció hitén alapszik. Számomra a „déjà vu” tapasztalat egy erőteljes adalék ahhoz a sok tényezőhöz, amik bizonyítják annak a realitását, hogy az emberi lények több reinkarnáción mennek keresztül az örökkévaló lélek végtelen történetében. Például, lehet, hogy elmegyek egy olyan helyre, ahol a jelenlegi életemben még soha nem jártam, és megtapasztalok egy emléket, egy pillanatot, ami nem a tudatos gondolataimból merül fel. Ez az emlék élénk és személyes. A tapasztalat olyan valóságos, hogy biztos vagyok benne, azt nemcsak egy képen, vagy egy filmben láttam. Ez a jelenség megtörténik emberekkel, helyekkel és szituációkkal is. Valakivel találkozom, akit nem ismerek, és mégis mélyen ott van bennem az érzés, ezt a személyt már ismerem. Az álmok a jövőről, az inspiráló álmok és a „déjà vu”, mind benne vannak a lélek modelljében. Tehát, akkor mi az álom és mi a valóság?

## **VALÓSÁG, ÁLMOK ÉS IDŐ**

Emlékszem egy nagyon kedves meghatározásra, amit az álom és valóság különbségéről hallottam az idő tekintetében. Minden pillanat, ami elmúlt, múlttá vált és ezáltal már olyan, mint egy álom. Az egyedüli valóság a most, a jelenlegi pillanat. A jelen az én egyedüli valóságom. A tegnapon, vagy az elmúlt éven lovagolni, ezzel egyszerűen csak önmagamnak teremtek terhet és nagyon sok energiát elvesztegetek. Ahogy az álmokat is lehet valami olyannak tekinteni, amiből tanulni lehet, hasonló módon, mindazt, ami a múlt, egy álmoként lehet kezelni, amiből tanulhatok. Minden pillanat egy új születés. Minden másodperc egy ébredés, egy új varázslat. Ha minden pillanatban egy tiszta állapotban vagyunk, és nem bonyolódunk bele a múlt előítéleteibe, akkor minden pillanat friss és sebezhetetlen marad. Ugyanakkor a jelenben ne próbáljunk úgy élni, hogy a múltat teljesen tagadjuk. Ha mi csak elnyomni voltunk képesek a múlt kellemetlen és fájdalmas eseményeinek következményeit, azok egyszer biztosan visszatérnek és megrombálják a jelenünket. Nekünk a múltat olyannak kell megismernünk és elfogadnunk, amilyen és abból tanulnunk kell. Azt már nem tudjuk megváltoztatni, de vegyük annak az üzenetét, hogy jobb, ha másképp cselekszünk, vagy viselkedünk most és a jövőben is. Nem mellőzhetjük a múltat, de ugyanakkor teljesen értelmetlen beleragadni a múltba, vagy annak a megszállottjává válni, ami azután minden pillanatot beárnyékol. Az én tapasztalatom az, hogy ha nem tanulunk a múlt leckéjéből, akkor a múlt a jelen valóságává válik. Ugyanakkor, ha képesek vagyunk a múltat szemlélni, és abból megtanulni a lelkét, akkor, mint egy álom, teljesíti a célját. Azt el kell engedni, és tovább kell haladni a jelen valósága felé.