A könyv

Tény

Szellemi lény vagy és a gondolataid irányítanak. Azok visznek előre vagy húznak hátra. Azok fognak bántani és azok fognak gyógyítani is. Ha nem hiszed, akkor csukd be a szemed és képzeld magad egy koromsötét süketszobába, ahol nincs hang és nincs fény. Nem érinti semmi a bőrödet, nincsen íze a szádnak és nem érzel illatot. Maradj így egy darabig és várd meg, amíg eltűnik az utolsó gondolatod is és nem marad már más csak az üres tér. Maradj benne és próbálj meg tenni valamit, bármit… Ne félj tőle.
Majd megérted.

Háború

Háború van a kezdetektől fogva. Kint azért, mert bent nincs béke. Bent azért, mert az ellenség láthatatlan. A külső ellenséget a belső diktátor teremti. Hiszel neki, így a harcnak nincs vége. Halottak nincsenek, de mindenki fogoly. A háború akkor ér véget, ha a belső diktátor elveszíti a hatalmát feletted.

Küldetés

Azokhoz a szellemi szabadságharcosokhoz szól, akik meg akarják buktatni a belső diktátort. Szeretnék tisztán látni azt, hogy miért szenvednek és miként szabadulhatnak meg tőle. Tudni akarják a tagadásaik és a vágyaik okát.

Tartalom

Nem a világ működését magyarázza el, hanem azt a rendszert, amely a világot láttatja veled. Nem a külső körülményekkel foglalkozik, hanem azzal a belső struktúrával, amely meghatározza a külvilághoz való viszonyodat. Kiutat mutat a személyiség-pszichével való téves azonosulás okozta szenvedések világából.

Mi a baj a személyiséggel ?

Alapvetően nincsen vele baj, amíg a dolgok úgy történnek, ahogy az a személyiségnek megfelel. Addig öröm van és boldogság, minden szuper. A problémák ott kezdődnek, amikor olyan események történnek, amelyek a személyiség elvárásainak nem felelnek meg. *Nem jó..., nem ezt akartam..., nem tetszik... kell nekem..., meg kell szereznem..., add ide, vagy elveszem.* Gyakran elő tudnak fordulni ilyen dolgok. A vágy és a tagadás jelenléte szinte állandó, ami jó is meg rossz is. Az a vágyam, hogy repüljek, ezért kitalálok és megépítek egy repülőgépet. Ez jó. Az kell nekem, ami a tiéd, ezért erőszakkal elveszem. Ez nem jó. Sikeres akarok lenni az életben, ezért sokat fogok tanulni. Ez jó. Nem akarom, hogy jól érezd magad, ezért bántani foglak. Ez nem jó.

A személyiség úgy működik, mint egy gépezet, ami folyamatosan értékel, ítélkezik és megpróbálja a világot a saját elképzelései szerint formálni. Ez nyilvánvaló, hiszen a legjobbat akarja magának. Azonban van egy kis gond ezzel: a személyiség nem egy konstans minőségű megnyilvánulás. Egyik nap így gondolkodik, a másik napon már másként szeretné látni a dolgokat. Amit ma imád azt lehet, hogy holnap már utálni fogja. Amiben ma az örömét leli az holnapra már unalmas is lehet a számára. **A folyamatosan változó személyiség mögött nincs semmi rögzíthető, pontosan azonosítható, fix szubsztancia vagy entitás. Kizárólag csak állapotai vannak, amelyekkel reagál a külvilágra.** Nincs ott senki.

Ma azt gondolod, hogy a világ igazságtalan veled, mert sokkal többet érdemelnél. Holnap a lottónyeremény után már igazságosabbnak látod. Akkor most melyik a valódi éned? Az, aki ma beszél belőled vagy az, aki holnap, vagy tegnap, vagy tavaly? Valóban ez lennél egy instabil, kiszámíthatatlan, *random-lény*?

A valódi megoldásért messzire kell visszamennünk az időben. Talán nem is gondoltál még soha arra, hogy a válasz már régóta az emberiség birtokában van. Mostantól pedig már te is a birtokosa leszel ennek az örök érvényű, időtlen tudásnak, ami visszaadja neked a szabadságodat. **Miért, most rab vagy? Igen, a személyiséged rabja.**

A belső-szerv hatása az egészségre

A Szánkhja megbeszélésénél láthattuk a teremtett világ kialakulásának sorrendiségét, ahol elsőként a szellemiség épült fel majd az követően jöttek létre az anyagi világ alkotói. Ez azt sugallja, hogy a szellemiség közvetlen befolyása alá tartozik az anyagi világ. **Mivel az ember szellemi lény, ezért a teste állapotát a szellemiségének minősége fogja meghatározni.** A szellemiség pedig maga a belső-szerv. Ennek okán a test állapotát a belső-szerv működése fogja meghatározni. **Mindig.**

A test rombolója és egyben védelmezője is lehet a belső-szerv. Az, hogy melyik hatás lesz a domináns, azt az egészségről megszerzett, kompetens tudás mennyisége és minősége fogja eldönteni. Aki ismeri önmagát és ura a belső-szervének az egészséges lesz. Aki nem ismeri magát, nem ura a belső-szervének és nem hajlandó önmagáért tenni, - azaz mástól várja az egészségét - az gyakran meg fog betegedni. **Az egészséges élet ott kezdődik, ahol a nem-tudás véget ér. A nem-tudás az önismeret, az optimális anyagcsere és a támogató mentális struktúrák nem ismeretét jelenti. Ezek hiányában nem garantált a maximális élethosszig tartó cselekvőképesség megvalósítása.** Célszerű és erősen javasolt olyan egészségügyi rendszereket preferálni, amelyek ebben az élen járnak és ezt támogatják. *(pl. Ájurvéda)*

A testre leginkább veszélyes dolog az a kontrollálatlan belső-szerv. A zavarodott és információ hiányos - röviden és tömören: buta - elmének köszönhetően a buddhi-nak esélye sincsen, hogy helyes döntéseket hozzon a test egészségének megóvása vagy az egészség helyreállításának érdekében. Nincs elég tudás az egészségről és az elme folyamatosan a múltban vagy a jövőben időzik. A múltban ragadt és elfojtott érzelmek - pl. düh, haragvás, bánat - és a meg nem valósult vágyakon való rágódás, illetve a jövőbe kivetített folyamatos aggódás, félelemek és szorongások miatt az egészségromlás elkerülhetetlen.

Létkérdés annak megértése, hogy a belső-szerv kontrollja nélkül NEM-NEM-NEM valósítható meg a tartós egészség állapota. A szükséges tudás hiánya, a múltbéli sérelmek és a jövőbe projektált félelmek okán kialakuló stressz lassan, de biztosan felemészti a testet. Ezek mind az elme által mesterségesen generált stresszhelyzetek, amelyeket tanulással és a belső-szerv felügyeletével fel lehet számolni.

Az élet egyetlen célja a túlélés, amiben a stressz barát és ellenség. A jó stressz támogatja a túlélést a rossz stressz csökkenti a túlélési esélyeket. A jó stressz az, amikor az erdőben, séta közben meglátsz egy medvét, ami éppen feléd tart. Megijedsz és fénysebességgel szaladsz a legközelebbi menedék felé. A stressz felkészítette a testedet a menekülésre, amit sikeresen végre is hajtottál. Biztonságban vagy, nincs veszély, lebomlanak a stresszhormonok, elmúlik a stresszes állapot és visszaáll a test normál fiziológiája.

A belső-szerv és a modern pszichológia

A modern világ egyik legnagyobb tévedése, hogy a személyiséget valóságosnak hiszi. Ez azért egy felettébb érdekes dolog, mivel szinte mindenki ezzel az illúzióval van elfoglalva. Mindenhova a megfelelő személyiséggel rendelkező társat, lelki-társat, munkatársat, vezetőt, tanárt, segítőt, valakit keresik, aki megfelel az adott pozícióhoz szükséges személyiséggel szemben támasztott elvárásoknak. Még sehol nem láttam olyan hirdetést, ahol az lett volna a kérdés: *"Mennyire képes kontroll alatt tartani a személyiségét és alárendelni a feladatnak? Mennyire tudja függetleníteni magát az elméje befolyása alól?"* Pedig ezek normális kérdések lennének…szerintem.

A társadalomnak komoly és határozott elvárásai vannak a személyiséggel kapcsolatban és ha a személyiség nem felel meg ezeknek az elvárásoknak, akkor azon *javítani-erősíteni-fejleszteni-alakítani-változtatni* kell, mert az a személyiség nem megfelelő, hibás. A személyiség hibáinak meghatározására és kijavítására pedig tudomány- és iparágak jöttek létre.

Soha az emberiség történetében nem volt még ennyire intenzív az önmagunk megértésére és fejlesztésére irányuló törekvés. Az önismeret-ipar most hatalmas üzlet. A könyvesboltok polcai roskadoznak az önfejlesztő könyvektől, az interneten számtalan kurzus és workshop kínál megoldást a személyiség problémáira és a pszichológia tudománya is olyan részletességgel térképezi fel az emberi psziché működését, ami néhány évtizede még elképzelhetetlen volt.

Mégis úgy tűnik, mintha minden erőfeszítésünk ellenére egyhelyben topognánk, vagy ami még rosszabb, mintha rossz irányba haladnánk. *A mentális betegségek száma nem csökken, a szorongás és a depresszió járványszerűen terjed, és az emberek többsége továbbra is mély elégedetlenséget érez az életével kapcsolatban***.**

Jelen állás szerint már nem a baktériumok és a vírusok a legfőbb kórokozók, hanem a társadalmi folyamatok. A tudomány-ipar gőzerővel dolgozik a módszerek finomításán és még több energiát fektet a személyiséget fejlesztő-erősítő terápiás munkákba. A probléma viszont sokkal mélyebben gyökeredzik. Az alapelvekben ott, ahol az emberi természetet és a személyiséget értelmezzük.

Azt állítom, hogy a modern pszichológia alapvető tévedése az illúzió-személyiség (belső-szerv) valódiságába vetett hit, amivel a személyiséget adottnak veszi és legitimálja annak létezését. Az illúzió-személyiség helytelen működését tekinti a legfőbb problémának és annak megjavítását a legfőbb célnak. *Megragadja és nélkülözhetetlenné teszi az önvalónélkülit.*

Természetesen vannak olyan irányzatok, amelyek nyitottabbak a szorosan vett "*én-t meghaladó*" szemléletre. De a főáramú pszichológiai gyakorlat még mindig az *"én-erősítés"* és a *"személyiség-fejlesztés"* tengelye körül forog.