

# Ismerd meg önmagad!

Sosem felejttem el még régebben találtam egy régi gondolatot és többen is ezt idézték. „Ismerd meg önmagad”. De az már kevesebb helyen volt és talán ,de minden kétséget kizáróan a leg fontosabb az a következő aminek már csak a lényegére emlékszem. Vigyázz mit kérsz és mit gondolsz. Ez bizony így van mert te vagy az út és a cél is. Nem mindegy ,hogy félsz vagy bátran szembenézel igazi önvalóddal.

Mert az önmegismerés útja nem a legvidámabb Safari utazás. Egyetlen módja van a megismerésnek , ha megfigyelővé vállunk. Ha ezentúl arra figyelünk,hogy mire gondolunk ,mit mondunk és mit teszünk. Ilyenkor a külvilág olyan számunkra mint egy tükör. Ha beszélni kezdesz valakivel ő válaszol abban a stílusban ahogy te beszélsz vele. Ő a partnered abban ,hogy megismerd önmagad. Figyelj mit mondasz és gondolsz. Életünk problémái abból adódnak,hogy nem figyelünk eléggé önmagunkra.

Ezt hívják tudatos életnek. Minél többet figyelsz éberem önmagadra annál előrébb jutsz tudásban. Az is igaz,hogy aki önmagát ismeri az ismeri a világot. Más megfogalmazásban csendesítsd le a tudatod,hogy meghallad az igazságot. Ezért találták ki a meditációt.

## Meditáció

Voltak néhányan kik avval a kérdéssel jöttek ,hozzám ,hogy mi a meditáció? Hogyan kell csinálni? Vagy mit fogunk tapasztalni. Hol is kezdjem. Talán ott a leg célszerűbb ,hogy mi is a meditáció? A gondolatok közti szünet meghosszabbítása. Ez a leg egyszerűbb válasz amit csak adhatunk. És kell e ennél több. A két gondolat közti szünetet hosszabbítsd meg. Ez figyelmet kíván. Enged ,hogy szabadon jöjjenek és menjenek a gondolatok. Ne ragaszkodj egyikhez sem. Kezdként biztos nehezen fog menni. Mert elakadsz a gondolatoknál. Érzél a gondolatok iránt. Ez annak a jele,hogy nem te irányítod a gondolatokat ,hanem az téged. És bizony mondom így van ez mindenki életében. Sokszor a gondolatod veszi át az irányítást. És te buzgón követed. Ennek eredménye ,nem biztos ,hogy abban a helyzetbe kerülsz amiben szeretnél lenni.

A módja? Bármilyen számodra elfogadható. Csak a régi felfogás szerint volt az ,hogy leülsz és egyenes a derekad stb. Nem írok neked módszert. Azt neked kell megtalálnod,magadnak. Ha keresed meg is találsz. Lehet futás közben, főzés közben ,séta is nagyon jó. A lényeg ugyanis az,hogy elengedd a gondolatokat és külső megfigyelővé válj.

Idővel megtapasztalod és megtanulod a tetteidet irányítani. Ahogy egyre jobban ismered magad a külvilágod dolgait is jobban látod. Észre veszed a másikon,ha hazudik vagy neked vagy önmagának is. A figyelemtől kitágulsz tudatilag. Szélesebb korlátok közt mozoghatsz. Megtapasztalod később a szidhiket. Látsz vagy hallasz dolgokat. Amiket más nem. Persze mindenki képes lenne rá. De nem mindenki bátor ehhez.

Magam mindig eltoltam magamtól a látást. Mert amikor látni kezdtem volna a félelem is megnőtt. Ezért elég számomra érezni és belső halással hallani. Bizony mondom nektek nem mindig kellemes. Megérezni megérteni a gondolatod amit felém küldesz. Na szóval bizonyos képességeid lesznek. Csak gyakorold a tudatos életet. Még szót kell ejtenem a kimondott szavak mágikus erejéről.



## A szavak mágiája

Figyeld meg milyen hatással van rád az ha szerelmed azt mondja már nem szeret. Érzelmileg megtörsz. Kívül megmutatkozik arcodon a bánat. És mindez egyetlen szó hatására ill. két szó „nem szeretlek”. Ereje csak azért van mert ragaszkodtál az illetőhöz. Ha egy olyan valaki mondja ugyan ezt aki

számokra közömbös az nem dül fel téged. Tehát kimondhatjuk azt ,hogy ereje van a szavaknak. Régen a szó mágiát nem tudhatta meg mindenki. Mert ha megtanulód nem biztos ,hogy jó és nemes célból használod. Már így is a tudatlanságból olyan szavakat mond az emberiség amitől létrejött a szenvedés. Egymást vagdaljuk, aprítjuk fel láthatatlan éles kardokkal ,mely nem más mint a szó. Vagyis más néven az IGE.

Úgy érzem ennyi elég most. Mert ennek be kell épülnie a tudatodba . Akkor már a tiéd lesz.

Írta: Börzsök Attila

