

Az Arany középút.

A tudatosság ítéletalkotás nélküli megfigyelés. A tudatosság megértést szül, mivel nincs benne ítélkezés vagy rosszallás csak csendes megfigyelés. Ha meg akarunk érteni valamit, kritizálás nélkül kell megfigyelnünk az adott szituációt. Ha meg akarjuk látni egy szituáció igazi középpontját nem, ítélkezhetünk, nem vágyakozhatunk az adott dologra, ha gyönyörként, és nem szabad félnünk tőle, ha kellemetlen élményként értékeljük. Csak a tényszerű, csendes megfigyelés lehet jelen, ami során semmiféle végcél nem lebeghet a szemünk előtt. Egyszerűen csak tudatában vagyunk annak hogy megfigyelünk. E megfigyelés azonban abban a pillanatban megszűnik, amikor megjelenik az ítéletalkotás, a rosszallás vagy az önigazolás. Az emberi élet lényege különböző célok elérése, ezért az analízis „én” központú tevékenység. A tudatosság viszont az „én” befolyásának kikapcsolását jelenti annak minden beállítottságával, emlékeivel, igényeivel és követeléseivel. Az ítélkezésben azonosulás és a dualitás megjelenése rejlik, a tudatosságban azonban ezek egyike sincs, csak a JELEN létezik.

Aki fejlődni akar, ezt meg amazit akar. Ezzel nem is lenne gond, csakhogy az akaró tudata a célra beszűkül tehát az akarat csak a célra tudatos, és mivel a fejlődés együtt jár az ítéletalkotással az azonosulással, és a különféle célkitűzésekkel, ezért csak a két állapot kombinálása lehet egy célra vezető középút. A tudatosság nem jelent elfogadást is egyben csak megfigyelésről szól, s ebben a tudatosság a külső dolgokkal, igazi észrevételével kezdődik. Azzal hogy semlegesesen figyeljük meg a tárgyakat, ezáltal meglátjuk a forma alatt megbúvó, a formába bujt majd a formává vált eszméket. E tudatosság lényege a dolgok megfigyelése. A bennünk születő összes gondolat, érzés és cselekedet észrevétele, és mivel a tudatosság nem ítéletalkotás, ez nem valamiféle összeadódó folyamat. Az ember csak akkor alkot ítéletet, ha rendelkezik egyfajta előítélettel, vagyis itt nem egy összeadódó, folyamatról van szó. A tudatosság azt jelenti, hogy észrevesszük az énünk előítélet szülte cselekedeteit emberekkel, eszmékkel és tárgyakkal kapcsolatban. S mivel ez a tudatosság minden pillanatban megújul, követésképp lehetetlen ellaposítani, begyakorolni. Amikor gyakorlunk az megszokássá válik, a tudatosság pedig nem megszokás. a megszokások szerint működő elme maga az öregedés. Az adott cselekedetek mintájába zárt elme rugalmatlan, a tudatosság viszont állandóan változó rugalmasság és éberség. Amikor érdeklődéssel szemléljük az embereket, a növényeket, a fákat, a madarakat, ilyenkor ítélkezés és beazonosítás nélkül figyeljük meg a dolgokat. Követésképp ebben a megfigyelésben tökéletes egység rejlik. A megfigyelő és a megfigyelt dolog egységet alkotnak egymással.

Vajon tudatában vagyunk-e az érzelmeinknek a harag a féltékenység vagy az öröm pillanataiban? A megfigyelő és a megfigyelt dolog csak az élmény végeztével jelenik meg, az adott pillanatban egyikük sincs jelen. Ha viszont csak figyelünk, de semmit nem követelünk meg, mert nem egy adott cél elérésére törekszünk, akkor eljuthatunk a semlegesség, vagyis a TAPASZTALÁS állapotába. Ekkor minden mozgásba lendül, minden újra értelmet nyer, semmi sem vélemény, semmi nem ismétlődő, mivel az, ami VAN, sohasem elavult. A történet mindig Új. Ha a történésekre adott válasz a régi, ez további üledékeket-fájdalmakat sértődéseket hagy maga után, azaz régi emlékekhez láncolt újabb emlékeket hoz létre, tehát csak még jobban bebetonozza a megfigyelése tárgyától, a tapasztalástól elkülönülő megfigyelőt. Ez az elkülönült megfigyelő, amit úgy hívunk a fejünkben, hogy Én ez az „én” öregkorunkra ellaposítja, kiüresíti élményeinket. Hogyan is működik ez a mechanizmus? Mivel már véleményünk van szinte mindenről ezért ellen álunk, és pont ez az ítéletalkotás, ami elválaszt, blokkol minket az élettől, ami maga az „élmény” attól, ami anno örömmel töltötte fel fiatal napjainkat.

Ha nem adunk nevet az élménynek, azaz nem törekedünk az ítélkezésre, csak csendben tudatában vagyunk az adott érzésnek, észrevehetjük, hogy a tapasztalás ezen

állapotában nem létezik külön a figyelő és a megfigyelt dolog. Mivel e két dolog egyként van jelen így lehetségessé válik a tapasztalás. Ha ez megtörténik, az azonnal friss örömmel tölti el a tapasztalót.

A tudatosság olyan állapot, amelyben nem létezik rosszallás, ítélkezés és azonosítás. Az ítéletalkotás, amely önünk kiterjesztésének egyik formája soha nem vezethet el az igazságig, mert ez a folyamat önmagunk egyéni történetébe „igazságaiba” zár be minket. Ha úgy akarjuk megismerni a távoli dolgokat hogy nem vizsgáljuk meg a közeliakat, akkor eltévedünk. A tudatosság egy olyan arany középút egy olyan fennkölt állapot, amelyben megtapasztalhatjuk a mindennapi lét egyszerű igazságait, vagyis hogy kezdet és vég, távol és közel csak egy és ugyanaz.