

A Figyelem Önmagába Merülése

Rupert Spira

<https://www.youtube.com/watch?v=F-GVc4y2F3I>

- A meditációmban az Tudatot úgy tapasztalom meg, mint afféle megfigyelőt. És ez nagyon békés érzés, egyfajta végtelen jelenlét érzése. De valahogy idegen érzés is. Szokatlan. És úgy érződik, mint a jéghegy csúcsa, de nem vagyok benne biztos, hogy nem teszem-e tárggyá a Tudatot, vagy ... csak jobban kell-e koncentrálnom rá, és megpróbálni behatolni? De ... megmagyaráznád?

Igen, igen. Ne úgy gondold rá, hogy 'koncentrálni rá' és 'behatolni', mert az, az elméd elfoglaltsága lenne. Ezekben a szavakban, hogy 'koncentrálni', 'behatolni' azt fedezem fel, hogy az elméd csinál valamit, hogy eljusson a Tudat terébe. Ez túl ... túl aktív. Az egyetlen oka annak, hogy érzed ezt a ... Amikor azt mondd, hogy ennek a tudatnak a jelenléte mindenekelőtt békés ...

- Aha.

De aztán valahogyan idegennek érződik. Az idegenség érzésének az az oka, hogy nagyon régóta ahhoz vagyunk hozzá szokva, hogy mindig valami másra figyelünk, mint amik mi magunk vagyunk; mint a gondolatok, érzések, érzetek, érzékelések. Tehát amikor a figyelem visszamerül a forrásába, amikor az elme visszatér a Szívbe, az egyrészt békés - olyan érzés, mintha otthon lennél -, ugyanakkor, ha nem vagy hozzászokva, akkor kicsit furcsának érzed.

- Aha.

Tehát ha felfedezted, hogy ott békés lenni, csak engedd, hogy a figyelmed egyre gyakrabban visszatérjen ide. Ne érezd azt, hogy te 'odamész' a figyelmeddel. Érezd, hogy a figyelmed pusztán visszatér oda. Mindig nehéz ottmaradni. Igen, megint azt mondd ... amikor azt mondd, hogy 'ott maradni', az arra mutat, hogy te próbálsz tenni valamit az elméddel. Csak akkor tudsz egy helyen maradni, ha az egy dolog. Ha valahol ott kell maradnod, az arra utal, hogy megpróbálsz egy bizonyos ponton vagy egy dolgon maradni ... az elméddel. **Nem lehetséges megmaradni egy ponton az elméddel.**

Tehát, ha azt hiszed, hogy az egy pont, ahol meg kell maradnod, vagy egy dolog, amibe bele kell kapaszkodnod, akkor azt nehéznek fogod találni, valójában lehetetlennek, aztán frusztrálttá válsz. Ne érezd úgy, hogy ez valami olyan dolog, amit neked kell ... ez egy hely, ahol meg kell maradnod. Érezd, hogy ez inkább ... egy olyan hely, ahol az elméd természetesen megpihen, amikor belefárad a gondolatok, érzések, érzetek és érzékelések vizsgálatába.

Krishna Menon idézte a költő Tennyson; Nagyon szép dolgot mondott Tennyson, ami egybevág a tegnapi beszélgetésünkkel, ami az ürbe való kitekintésről szólt. Erről jutott eszembe. Azt mondta:

" ... mint lemenő csillag, az emberész minden határán túlra követni vágyik a tudást."

Tehát a fontos ebből 'a lemenő csillag' ... mint amikor figyelsz egy csillagot, amely lefelé hull az égen ... elenyészik. Csak követed a csillagot, és elenyészik. Ez ugyanaz a dolog. A figyelem visszahullása vagy visszasüllyedése a forrásába. Ahelyett hogy kifelé mennénk a gondolatok irányába. Ahelyett, hogy a tudás fényét rávetnénk a tárgyra, ami a gondolat, érzés, érzet és érzékelés. Nem fordulsz vissza és próbálsz a fényét a forrására vetíteni, hanem engeded leülepedni, visszahullani, engeded visszalazulni. És a forrása feneketlen.

Tehát igen, igazad van, egyre mélyebbre, mélyebbre és mélyebbre merülhetsz. Soha nem érsz ... nincs fenéke, nincs alja. Csak engedd, hogy egyre mélyebbre és mélyebbre merülj. És akkor úgy gondold, hogy azért nem merülök mélyebbre, mert valahogy túl keményen próbálkozom. Igen, tudod **csak egy tárgyra tudod ráirányítani a figyelmedet**. Ha próbálsz, akkor helytelen dologgal próbálsz. Mert bármit próbálsz megtenni ...

Próbáld meg most ... ez csak egy kísérlet, hogy saját tapasztalatodon keresztül váljon világossá ... Próbáld meg nagyon erősen ráirányítani a figyelmedet valami olyan dologra, amelynek nincsenek objektív tulajdonságai. A figyelmed keresgél, igaz? Keresgél, hátha talál valamit, valami olyan dolgot, amelynek nincsenek tulajdonságai, amire rávethető a figyelem. Nem találja azt a valamit, mert **a figyelmed pusztán arra képes, hogy egy dologra vetődjön.**

Ha azt mondtam volna, hogy vedd a figyelmedet a fákra ... odakint, pontosan tudtad volna, hogy mire vedd a figyelmedet, Azt mondtam volna, hogy vedd a figyelmedet a talpaidra, pontosan tudtad volna,

hogy merre menjen a figyelmed. Vagy a legmeghittebb érzéseid ebben a pillanatban, pontosan tudnád, merre menj. Mert mindezek dolgok. A figyelmünket csak egy dologra tudjuk rávetni.

De most, ha azt mondom, irányítsd a figyelmedet arra, amelynek nincsenek objektív tulajdonságai, a figyelmed körül néz, olyan, mintha egy sötét szobába elemlámpával mennék be, amely minden tárgyat megvilágít, és akkor valaki azt mondja a lámpának: "Most pedig próbáld meg ráirányítani a figyelmedet valamire, ami nem tárgy!" Merre fog világítani a lámpa? Nem lehet a figyelmünket olyan valamire irányítani, amelynek nincsenek objektív tulajdonságai.

Tehát mit tegyünk? Mit tegyen a figyelem? Talán megpróbál keresni egy tárgyat. Ez egy régi ... ez az, amit általában teszünk a figyelmünkkel; megpróbálunk találni egy tárgyat. És gyakran, amikor Igaz Természetünket keressük, gyártunk egy üres állapotot, amely egy finom dolog, és úgy gondoljuk, hogy "Végre itt van egy dolog ... egy üres dolog ..."

És ezt összetévesztjük a Tudat jelenlétével. De még az üres dolog is egy dolog. Így elvetve ezt a lehetőséget, most mit fog csinálni a figyelmünk? Mi az az egyetlen irány, amelyet még nem tártunk fel? Pontosán. Csak belesüllyed a bennünk levő semmibe ... Pontosán. Amikor felteszem ezt a kérdést, az elme elcsendesedik. Rázod a fejed, mintha azt mondanád, hogy "Nem tudom megnevezni." Ez azért van, mert ez az irány egy irány nélküli helyen van.

- Aha.

Más szavakkal, ez nem olyasmi, amire összpontosítani tudunk. Nem tudjuk követni. És amikor felismerjük, hogy a figyelem ilyen természetesen, magától el tud lazulni, visszamerül a saját forrásába. **Ez a forrás nem olyasmi, amit a figyelmünk megtalálhat. Ez a forrás olyan valami, amibe a figyelmünk pusztán csak beleolvadni tud.** Mert a figyelem a forrásából származik. A figyelem = a tudatosság + egy dolog. Így, amikor a figyelmünk abbahagyja a dolgokra figyelést, egy pillanatra tétovázik, megpróbál valamibe belekapaszkodni. Szeretne belekapaszkodni egy dologba, vagy gyártani fog egy üres dolgot, de ha elég világos a megértésünk, nem fogjuk ezt megengedni a figyelmünknek. Egy pillanatig tétovázni fog, majd elhal, visszahull a forrásába. Visszalazul a forrásába.

Ez az ... ezért mondta Tennyson, hogy " ... mint lemenő csillag, ... követni vágyik a tudást." Mint egy hulló csillag, visszaereszkedik a forrásába. Tehát ne ... keresd magadat. Ez nem az elme tevékenysége. Állandóan frusztrált leszel, ha azt, amit itt javaslok átfordítod valami olyan dologgá, amit az elmédde kell megtenned.

Ez annak a feloldódása, amit az elmédde állandóan csinálsz; vagyis a dolgokra figyelésnek a feloldódása. Ezáltal a dolgoknak valóságosságot adsz. **Azt a valóságosságot, amely tulajdonképpen a Tiszta Tudatosság sajátja, azoknak a dolgoknak adjuk, amelyekre figyelünk.**

Te belekóstoltál, még az elején elmondtad nekünk, hogy belekóstoltál a tudatosság békéjébe, egy rövid időre megízlelted a békéjét.

- Aha.

Jóllehet idegennek tűnt. Épp csak ... Nem szívesen mondom, hogy menjél oda vissza, mert az azonnal azt sugallná, hogy az egy hely volt, ahova menni kell.

- Igen ez az, amitől félek.

Oké, a te esetemben ... felejtsd el azt a javaslatot, hogy 'menj vissza oda'. Megközelítheted másként is. De ez nem olyan dolog, amit meg lehet közelíteni.

Kérdezd meg magadtól, hogy "Mi az, ami tud az élményemről?"

- Elnézést, mi ...?

"Mi az, ami tud az élményemről?" Ne nevezd meg! Mert amint nevet adsz neki ... csak egy formát tudsz megnevezni; csak egy dolognak van formája. Tehát, amint valaminek nevet adsz, dologgá alakítod. Én azt szeretném tudni, hogy mi tud erről a dologról? Igazán gondold át: "Mi az, ami tud az élményemről?" Ez véget vet az elmének. Mert te tudsz az elméről és annak minden tudásáról. Csak kérdezz rá: "Mi az, ami tud az élményemről?" És ne próbálj odamenni, hanem inkább LEGYÉL AZ ... tudatosan. Már az vagy. Már az vagy, ami tud az élményedről. De most legyél az tudatosan. Én az vagyok, amely tud az élményemről.

-Igen. Köszönöm.

:o) (o: