



Dan Millman: A békés harcos útja

Az önismeret és a megvilágosodás felé

A történet alapja Dan Millman, a világbajnok atléta igaz története, aki bejárta a test és a lélek, a szerelem és a rettegés, a világosság és a sötétség, a nevetés és a csoda birodalmait. Dan egy Szokratész nevű öreg tanítómester, a békés harcos vezetésével, és egy rejtélyes, vidám lány hatására a végső szembesülés felé halad, amely felemeli, vagy tönkreteszi őt.

"Azelőtt úgy éreztem, velem született jogomnál fogva jár nekem egy boldog, magas szintű, józan élet, amit automatikusan megkapok majd az évek során. Soha nem sejtettem, hogy egyszer meg kell majd tanulnom, hogyan kell élni - és hogy léteznek a világlátásnak olyan különleges szabályai és módszerei, amelyeket el kell sajátítanom, mielőtt egyszerű, boldog és elégedett életemre ráébredhetnék."

(részletek- az emberi elméről)

„Ha nem kapod meg, amit akarsz, szenvedsz; ha megkapod, amit nem akarsz, szenvedsz; sőt ha pontosan azt kapod meg, amit akarsz, akkor is szenvedsz, mert nem tarthatod meg örökké. **Az elméd a te nyomorúságod. Meg akarsz szabadulni a változásoktól**, a fájdalomtól, élet és halál kötöttségeitől. De a változás törvény, és semmiféle tettetéssel nem lehet megváltoztatni ennek a valóságát.

Az "elme" az alapvető agyi folyamatok illuzórikus kinövése. Olyan, mint egy tumor. Magában foglalja az összes véletlenszerű, irányíthatatlan gondolatot, mely a tudattalanból felbukik a tudatba. A tudatosság nem

ugyanaz, mint az elme; a tudat sem az elme; a figyelem sem az elme. Az elme akadály, az elme bajt okoz. Valamiféle evolúciós hiba ez az emberi lényben, egy elsődleges gyengeség az emberi kísérletben. Nekem nincs szükségem az elmémre.

Maradj a jelenben. Semmit sem tehetsz, hogy megváltoztasd a múltat, a jövő pedig soha nem lesz pontosan olyan, amilyennek tervezed, vagy reméled. Soha nem voltak múltbéli harcosok és jövőbeliek sem lesznek. A harcos itt és most van. Fájdalmad, félelmed és dühöd, sajnálkozásod és büntudatod, irigységed és terveid és sóvárgásaid csak a múltban vagy a jövőben élnek.

A cselekvés mindig jelenbéli, mert a test kifejezése, ami csak a jelenben létezhet. **Ám az elme valójában olyan, mint egy fantom, és valójában soha nem létezik a jelenben. Csakis annyiban uralkodik feletted, hogy képes elfordítani a figyelmedet a jelenről.**

Mindenféle érzellemmel találkoztam. Meghallgattam a kínból fakadó sikolyokat és a hahotákat. Minden, ami emberi, nyitva volt számomra. Mindent éreztem és értettem egyszerre. A világ elmékkal volt benépesítve, melyek mindenféle szélnél gyorsabban örvénylettek, menedéket és szabadulást keresve a változás kényszere előtt, élet és halál dilemmája előtt-célt, biztonságot, örömet keresve; megkísérelve, hogy értelmet adjanak a rejtélynek. Az emberek mindenütt kavargó, elkeseredett keresésben éltek. A valóság soha nem felelt meg álmaiknak, pedig a boldogság ott volt a közelükben-ott, ahol soha nem keresték. **És mindennek forrása az emberi elme volt.**

Kelj fel! Ha biztosan tudnád, hogy halálos beteg vagy, ha kevés lenne hátra értékes időből, hogy hasznosítsd az életed és eltöprengj azon, ki vagy, nem pocskolnál az idődet önmagad kényeztetésére, félelmeidre, letargiákra vagy ambíciókra. Nos, azt mondom neked, hogy halálos beteg vagy; meg fogsz halni ugyanis. Néhány évvel több vagy kevesebb idő, mielőtt elmúlnál, nem sok különbséget jelent. **Légy boldog most, ok nélkül – vagy soha nem leszel az. „**

