



# A TUDATOSSÁG TEREMTI A VALÓSÁGOT

*A hősök azt választanak, amit akarnak és szeretnek. Egyszerre több helyen is lehetnek. Több lehetőséget is megtapasztalhatnak egyszerre. Aztán összeomlanak az egyikbe.*

REGGIE

A basketball player in a white jersey and blue shorts stands on a court. The background is a vibrant, glowing blue and white scene with light rays and a basketball in the upper left corner.

## Minden út Rómába vezet Minden annyira összegabalyodott Az Örök Város

### Az Örök Kérdés: Én hozom létre a valóságot Vagy az hoz létre engem?

**A**z előző fejezetekben bejárt utak igazából mind ehhez vezetnek. És az összes fejezet ebből az örök kérdésből indul ki. Egyikünk sem úszhatja meg, hogy ne adjon valamiféle választ erre a kérdésre: „Én teremtem a valóságomat, vagy csupán egy levél vagyok a szélben? Én vagyok az életemet meghatározó dolgok forrása, vagy életem csupán az ősrobbanás pillanatában meghatározott lánc vége?

Láttuk a „Mi a Valóság?” fejezetben, hogy hogyan teremtjük valóságunkat minden egyes alkalommal, amikor kikelünk az ágyunkból, minden egyes alkalommal, amikor kölcsönhatásba lépünk az „odakinti” dolgokkal. Tehát akkor: az „Én teremtem a valóságom?”-ra az összes bensőséges „idebent” eltöltött pillanat a válasz? Ha igaz, hogy a valóságunkat mi teremtjük, akkor ezek az „idebent eltöltött” pillanatok az „odakint” zajlók előfutárai! Ezért áll könyvünk fókuszában az „idebent” pillanata.

Az, hogy: mi teremtjük saját valóságunkat, volt mindig is a spirituális, metafizikus, okkult és alkímiai megközelítés központi gondolata – és most is az. Igaznak és alapvetőnek tartják az: „Amint fent, úgy lent, és amint bent, úgy kint” típusú világnézetet. De a józan ész azt mondja, hogy te hozol létre bizonyos eseményeket az életedben (hogy mit egyél reggelire, milyen emberrel házasodj össze, milyen kocsit vezess), viszont erős túlzásnak tűnik azt állí-

tani, hogy volt bármi közöd is ahhoz a fához, ami rádólt a haragosod kocsjára.

Igazából, az a gondolat, hogy te hozod létre a valóságot – elvégre valahogy csak létrejött, hisz ott van! – számtalan finom árnyalatot rejt magában. Olyan kérdéseket vet fel, mint például:

- Mi van akkor, ha én teremtek, te is teremtesz, és a kettő különbözik?
- Soha az életben nem teremtenék ilyen \_\_\_\_\_ (töltsd ki a hiányzó részt)!
- Létezik-e a véletlen?
- Egy éhező gyerek teremtette azt magának, hogy most éppen éheznek?
- És mi van a természeti katasztrófákkal?
- Ki az az „én” aki teremt?

És ezek a gondolatok olyan dolgokkal is kapcsolatban állnak, mint például a karma, a felsőbbrendű én, a frekvenciától függő rezonanciák, a hozzáállások, a személyes felelősség, az áldozati tudat és a hatalom.

De a lényeg: az általad megélt életre az az egyedüli tény van leginkább hatással, hogy ebben a kérdésben a kerítés melyik oldalán vagy.

## (Újra) Vissza a Laborba

Az „Elme az Anyag Felett Áll”-ban láthattuk, hogy úgy tűnik, mikroszkopikus szinten a szándék befolyásolja a dolgokat. Láthattuk, hogy hogyan lehetett megváltoztatni a kvantumesemények véletlenségét, és hogyan tudjuk elérni a fizikai állapotok változását elménk összpontosításával. A „Megfigyelő” teljesen arról szólt, hogy meghatározott állapotba omlasztjuk össze a homályos valószínűségfelhőt. A „Kvantumfiziká”-ban szó volt arról, hogy ez a mozdulatlan, szilárd világ mégsem olyan szilárd, mozdulatlan, stabil, és hogy a Világmindenségben minden kapcsolódik egymással. Ismét lenyűgözőek a „Kvantummechanika” és a „Tudat Teremti a Valóságot” közötti párhuzamok.

*Minden beszéd, tett és viselkedés a tudat hullámmozgása. Minden élet a tudatosságból alakul ki, és az tartja fenn. Az egész világmindenség nem más, mint a tudatosság kifejeződése. A világmindenség valósága a mozgásban lévő tudat határtalan óceánja.*

—Maharishi Mahesh Yogi



Meg kell értenünk, hogy még  
a minket körülvevő  
anyagi világ – székek, asztalok,  
szobák, szőnyeg stb. – sem más,  
mint a tudat lehetséges  
javaslatai.

—Amit Goswami, Ph.D.

John Wheeler, a Nobel-díjas princetoni fizikus szerint: „Bármilyen hasznos is mindennapi körülmények között, többé mégsem tartható az a nézet, hogy az ‚odakinti‘ világ tőlünk függetlenül létezik.” Wheeler szavaival élve: mi nemcsak egyszerű „nézők vagyunk egy kozmikus színházban, hanem alakítók és teremtők, akik egy részvételen alapuló Világmindenségben élnek.”

A fizikus és író, Amit Goswami szerint: „Mindannyiunknak megvan az a szokása, hogy azt gondoljuk, minden, ami körülvesz minket az már egy hozzájárulásunk, választásunk nélkül létező dolog. Hogy hűek legyünk a kvantumfizika felfedezéseihez számúznunk kell ezt a fajta gondolkodást. Helyette meg kell értenünk, hogy még a minket körülvevő anyagi világ – székeket, asztalokat, szobákat, szőnyegek stb. – sem más, mint a tudat lehetséges javaslatai. *És pillanatról pillanatra kiválasztunk egyet azok közül a javaslatok közül, hogy megnyilvánuljon, és ezáltal megtapasztaljuk.*”

Amit az ekként gondolkodó fizikusok és az új fizika úgy általában fejteget, az a dualizmus halála. A tudat nem úr az anyag felett; a tudat maga az anyag. Nem a tudat teremti meg a valóságot, a tudat maga a valóság.

Gondolj a kerítés két oldalára.

*tudat*  
*elme*  
*szellem*  
*felsőbbrendű én*  
*Isten*

*fizikai valóság*  
*anyag*  
*tudomány*  
*természet*  
*dolgok*

E két oldal közti viszonyt fejezetről fejezetre vizsgáltuk. Ok-okozati viszonyt kerestünk. Ki okoz és mit? Kapcsolatban állnak? Szétválasztottak? Vajon ki hozta létre a szétválasztottságot, és ki ül a kerítés tetején egyik lábbal az egyik, másik lábbal a másik birodalomban? Bizony, mi voltunk és vagyunk azok.

De a dualizmus halálával nincs többé kapcsolat vagy ok (vagy kerítés). Minden egy és ugyanaz. Minden összefügg mindennel; a tudatosság felfedezői mindig is ezt az álláspontot hirdették. Goswami nyíltan beismeri, hogy milyen nehéz alkalmazkodni ehhez az új gondolkodásmóddhoz, ami látszólag ellentmond mindennapi tapasztalatainknak.

„Ez az egyetlen dolog, amiben gyökeresen meg kell változtatnod a gondolkodásmódodat, de ez *annyira* gyökeres. Annyira nehéz, mivel hajlunk arra, hogy azt gondoljuk, hogy a világ már ott van kint, függetlenül a tapasztalatainktól. Hát nincs! A kvantumfizika annyira egyértelmű ezzel kapcsolatban!”

Mindez a 70-es években arra készítette Fred Alan Wolfot, hogy megalkossa az „Én teremtetem a valóságomat” kifejezést. Az akkor kibontakozó New Age mozgalom azonnal felkapta ezt a kifejezést, és *saját* paradigmája részévé tette. De ahogy sok fizikus hangoztatta, ez nem olyan egyszerű gondolat, amit könnyű mélységében felfogni. Amint korábban már idéztük Dr. Wolfot: „Nem a külső valóságot változtatod meg. Nem változtatod meg a székeket, a nagy teherautókat, a buldózereket és a felszálló rakétákat – nem, nem változtatod meg ezeket.”

## Ki Teremt és Mit?

Dr. Wolf folytatja: „Az egyik dolog, ami a valóságok természeténél felmerül, hogy mi van akkor, ha van két ember, aki két különböző valóságot teremt; mi megy ott végbe? Az első dolog, amit fel kell fogni, hogy ha az alatt, hogy te teremt a valóságod, azt az egoista személyt, azt a „te”-t érted, akiről úgy gondolsz, hogy a főnök, és azt gondolsz, hogy ő teremti a valóságod, akkor valószínűleg tévedsz. Egyáltalán nem az a „te” az, aki teremti a valóságodat.” Amit Goswami mondja:

„Világossá vált számomra, hogy az a hely, a tudatnak az a birodalma, ahol tudatosan kiválaszthatom, hogy melyik valóságot teremtem, az egy nagyon különleges, egyáltalán nem szokványos létállapot, ahol az ok/okozatok szétfoszlanak, és eltűnnek. Csakis ebben a nem-szokványos állapotban választhatok. Ebből kifolyólag a New Age hívők diadalmámora eltűnt, amikor szembesültek a rideg ténnyel: ez nem egy kívánságműsor. Meditálnunk kell, és el kell érniünk ezeket a nem-szokványos tudatállapotokat, mielőtt saját valóságunk tudatos teremtőivé válhatunk.”

Az az elgondolás, hogy a „tudat teremti a valóságot”,



*A fizikus fiam, Evan azt mondja, hogy ha nekem van egy valóságom, és valaki másnak meg egy másmilyen valósága, akkor ezek összevegyülnek.*

*Focimeccs lesz délután. A Dózsa valósága nem ugyanaz, mint a Vasas valósága, és ezekből pillanatról-pillanatra kikeveredik az igazi valóság.*

—Candace Pert, Ph.D.

A *Mi a ... (fütyöt)* készítése alatt végig azt mondogattam magamnak: „Tudom, hogy nagyszerű lesz!” – bármikor, amikor problémák merültek fel. Nem húztam fel magam, mert tudtam, hogy erőfeszítéseinket siker fogja koronázni. De a legvégén várt a nagy megpróbáltatás. A vége nagyon összetett volt, hiszen voltak videófelvételek, volt 35 mm-es film és a rengeteg komputeres grafika, amit össze kellett rakni, aztán vissza 35 mm-re. Ráadásul szorongatott a határidő. Rábészéltem egy mozit, hogy vetítsék a filmünket egy hétig, de oda kellett érnie a filmnek február harmadikára, hétfőre. Ha nem, akkor nem vetítik májusig. Will pedig csak beszélt és beszélt a részhatáridőkről, és hogy hogyan is fogunk elkészni. Közeledve a határidőhöz, mindenki azt mondta, hogy ezt a feladatot lehetetlen megoldani, de fenntartottuk az összpontosításunkat, és végül az egyik munkatársunk elrepült a másolattal Washington-ba, és két órával a kezdés előtt leszállította! Utólag elmondta, hogy ha valaki azt mondja neki, hogy ezt véghez lehet vinni – mivel ismerte a feladatot – azt mondta volna, hogy száz százalékgig lehetetlen.

—BETSY

magával hozza a kérdéseket: „Melyik tudat? A tudatosságnak milyen szintje? Melyik ,én’ teremti?”

A *Tiltott Bolygó* című film remekül mutatja be ezt. Ebben a filmben a bolygó lakosai megépítenek egy gépet, ami gondolataikat azonnal fizikai valósággá alakítja. Szóval elérkezik a nagy nap, bekapcsolják, és HŰHA! Micsoda nap! Csodálatos villákat teremtenek, egy-egy Ferrarit minden kocsibehajtóra, gyönyörű parkokat, pazar banketteket, melyek után – a Ferrarikban – hazamennek a gyönyörű villákba, és álomba szenderülnek. És álmodnak.

És másnap reggel egy elpusztított bolygón ébrednek.

Dr. Radin szerint jó oka van annak, hogy gondolatainkat nem nyilvánítjuk meg azonnal a fizikai valóságban: „Minden, amit teszel, minden, amit gondolsz, az összes terved kiáramlik, és kihat a Világmindenségre. De úgy tűnik, hogy ez a Világmindenség nagy részét nem érdekli. Ezért van, hogy a mi kis egyéni gondolataink nem változtatják meg a látható Világmindenséget. El tudom képzelni, hogy abban az esetben, ha mindannyian olyan erőteljesek lennénk, hogy röpke szeszélyeink hatással lennének a Világmindenségre, szinte azonnal megsemmisítenénk magunkat.”

Gondolj azokra az alkalmakra, amikor az autópályán bevágott eléd valaki, és amit gondoltál (hát, te tudod, hogy mit gondoltál) azonnal valósággá vált volna. Vagy amikor a házastársad \_\_\_\_\_ tette, te pedig azt mondtad, hogy \_\_\_\_\_!

Az, hogy nem tudjuk azonnal kielégíteni a vágyainkat saját valóságunk létrehozásában, talán azért van, hogy megvédjen minket önmagunktól.

## A Hozzáálláson Múlik Minden

Két alapvető gondolat, amiket Ramtha tanít a Ramtha Megvilágosodás Iskolájában, az egyik: a tudatosságod és az energiád hozza létre a valóságod. A másik: minden a hozzáállásodon múlik. Az első gondolat kimondja, hogy *hogyan* alakultak úgy a dolgok, ahogy, a második pedig hogy *miért*.

A Harvard-on Ellen Langer és Rebecca Levy által nemrégiben végzett tanulmány összevetette a különböző kul-

túrákból származó idős emberek emlékezetkiesését. Átlag amerikaiaknak – akik egy olyan kultúrában élnek, amelyben „tudják”, hogy ahogy öregszünk, csökkennek a képességeink – jelentős mértékű az emlékezetkiesésük. Ellenben az idős kínaiaknak – akik kultúrája nagy tiszteletben tartja az időseket – nemcsak hogy kismértékű az emlékezetkiesésük, hanem a tanulmány szerint majdnem olyan jól teljesítettek, mint a legfiatalabbak. Mindegyik kultúra a korosodással kapcsolatosan elterjedt hozzáállása szerint alakította az embereket.

És aztán ott vannak a franciák, akik kultúrája szerint teljesen rendben van, hogy bort isznak, dohányoznak, cukrászsüteményeket (jesszusom, finomított cukor!) és koleszterinnel telített szószokat esznek, és mindezek ellenére nagyon magas kort élnek meg egészségesen, vékonyan és boldogan. Sok tanulmányt végeztek, próbálva rájönni a „titokra”, hiszen a jelenlegi elmélet szerint minden cukrászdára kellene jutnia egy szívkoszorúér sebészeti klinikának. Ez nem egy titok: ez hozzáállás kérdése. Imádják, amit megesznek, és nem érznek semmiféle lelkiismeretfurdalást ezzel kapcsolatban.

Ha ez személyes ügy, akkor hozzáállásnak hívjuk, ha egy kultúrára terjed ki, akkor paradigmának, ha az egész Világmindenségre, akkor törvénynek: „*Amint bent, úgy kint!*”

## Amint Fent, Úgy Lent.

Emlékszel – mondtuk, hogy a „Mi a Valóság” fejezet bárhova mehetett volna? Nos, ez a fejezet *mindenütt* ott van. A „Látás és Érzékelés” azzal foglalkozik, hogy agyunk hogyan építi fel azokat a képeket, amiket az odakinti valós világnak hiszünk. A „Paradigmaváltás” azzal foglalkozik, hogy az elgondolások és felfedezések hogyan fejlődtek világszerte elfogadott nézetté. A „Kvantumfizika” és a „Megfigyelő” szívfájdító párhuzamokat von az atomi méret alatti világ és aközött, ahogyan a tudatosság kölcsönhatásba lép a teremtéssel. Az „Elme az Anyag Felett Áll” ledönti a látható és láthatatlan közti kerítést, és rámutat e két, látszólag különböző birodalom közti kapcsolatra. Más szavakkal mindegyik a tudatról, a valóságról és a kettő közötti viszonyról szól.

Volt egy kísérlet, amiben az emberek azt a feladatot kapták, hogy „bűnös” ételt egyenek. Azok az emberek, akik ezt büntudattal és szégyenérzettel tették, valóban tapasztaltak egy átmeneti visszaesést az immunműködésükben. Míg azoknak, akik képesek voltak élvezni az élményt, a szájukba tett csodás finomságok zamatát, ténylegesen megerősödött az immunállapotuk.

—Daniel Monti, M.D.



igazából nem tudom bebizonyítani, hogy te odakint vagy a valóságban, és saját tudatossággal rendelkezzel, és te sem tudod bebizonyítani, hogy én tudatos vagyok.

—Stuart Hameroff, M.D.

Volt néhány klassz eset  
a Tudatosság Teremti  
a Valóságot alkalmazásával.  
A szórakoztatóipari szakemberek mind azt szajkózták, hogy senki sem fogja terjeszteni a filmünket, senki sem fogja megnézni, mindeközben mi pedig százával tettünk meg „kis” dolgokat. Ténylegesen számítottunk arra, hogy majd ezzel a hozzáállással mindig kikerülünk a szorult helyzetekből. Például amikor ki kellett cserélnünk egy dalt. A buli jelenet átmeneténél az Aerosmith „Édes Érzelem” dalát választottuk. Sőt, az egész jelenetet ennek figyelembevételével írtuk meg. De nem tudtuk megszerezni. Próbáltunk valami mást keresni, de semmi nem ért még a közelébe se. Egy nap ezen gondolkodva frusztrált lettem, és (igencsak határozottan) kijelenttem, „Meg fogom hallani a zenét a rádión, MOST!” A Boston együttes „Belebonyolódva egy érzelembé” számát adták. Nemcsak hogy nagyszerű volt, de amikor bevágtam, kiderült, hogy jobban is illik a jelenethez. Ez egy bizonyíték? Nekem az volt.

—WILL

Előreszaladva a jövőbe, az „Agy Alapfok” arról szól, hogy hogyan kódolódnak hozzáállásaink az idegrendszerünkben, és hogy miből mi jön létre. Az „Érzelmek és a „Függőségek” megválaszolja azt a kérdést: miért teremtem éppen azt a valóságot, ami körülvesz? A „Miért Nem Vagyunk Varázslók?” azzal foglalkozik, hogy miért nem hozzuk létre azt, amiről úgy hiszük, hogy akarjuk. A „Vágy/Szándék” megmutatja, hogy hogyan használjuk tudatosan a teremtés fejszóját, míg a „Döntések/Változások” a fejszesuhintás útját kíséri végig, hogy megnézze, mi történik az életünkben.

De a tapasztalat kozmikus bíróságán a fentiek közül valamelyik vagy akár az összes bebizonyítja-e, hogy a tudatosság teremti a valóságot? Úgy tűnik ez az elgondolás visszatükröződik a tapasztalat több szintjén is: „Amint fent, úgy lent” Vajon perdöntő vagy csupán közvetett bizonyíték-e ez? Mindenki, a híres fizikusoktól kezdve a filmkészítőkhöz hallathatta a hangját az elektronokról és pozitronokról. Dean Radin szerint: „A *bizonyítás* szót nem használjuk a tudományban. Bemutathatunk bizonyítékokat. Létrehozhatunk egy bizonyos mértékű magabiztosságot, hogy egy hatás az, aminek látszik. ‚Bebizonyította’ valaha is bárki a gravitációt? Newton azt mondta: a gravitáció a tömegek közti vonzerő. Einstein azt mondta: a tömeg meghajlítja a tér-idő geometriáját, ami aztán azt okozza, hogy a tömegek összejönnek. De ők sem tudják bebizonyítani, hogy ez a gravitáció. Legjobb esetben is csak egy olyan matematikai leírást láthatunk, hogy nincs bizonyíték az ellenkezőjére.”

Ennél a pontnál mi, filmkészítők feltettük a kezünket, és leugrottunk a kerítésről.

### ***A Mi a ...(fütyöt) tudunk!?! Létrehozása***

Tettünk egy fogadalmat: nem leszünk álszentek. Nem leszünk fotelfilozófusok. A legjobb képességeink szerint nemcsak beszélni fogunk dolgokról, hanem meg is valósítjuk azokat. Ez azt jelentette, hogy megéljük a filmbéli gondolatokat, a két legsúlyosabbat: az érzelmi függőséget és a saját valóság megteremtését. Akik a *Mi a ...(fütyöt) tudunk!?!* készítésében részt vettek, azok igyekeztek azon



dolgozni, hogy teremtsék a saját valóságukat, valamint azon, hogy megbirkózzanak az érzelmi függőségeikkel.

Más szavakkal: úgy döntöttünk, hogy „a saját életünkben mi leszünk a tudósok”, azáltal, hogy alkalmazva a tudományos módszert, kipróbáljuk, hogy lássuk, működik-e. Az eredmény pozitív volt, egy jobb mód arra, hogy hogyan éljük az életet.

De a teremtők közül ez csak három. A filmünk címe az volt: „*Mi a Faszt Tudunk?!<sup>1</sup>*”, tehát nem nyilvánvaló, hogy hallgatnod kéne ránk. Kire kellene hallgatnod? Akire valójában mindig – magadra.

---

## TÖMEG FESZÜL TÖMEGNEK

Én rendeztem a bagdadi mozis jelenetet. Éjfélől hajnalig filmezhettünk, majd el kellett jönnünk onnan. Iszonyúan le voltunk maradva. Rájöttem, hogy ez nem fog sikerülni, ami nagy csapás, mert akkor az egész jelenet nem lesz jó. Ramtha úgy jellemzi az ilyen eseteinket, hogy: „tömeg feszül tömegnek” módon intézzük őket. Más szavakkal: abból áll a teremtésünk, hogy fizikailag erőltetünk fizikai dolgokat, ahelyett, hogy létrehoznánk egy kifinomult szinten, és aztán elengednénk.

Rájöttem, hogy ezt elcsesztük, és hogy erőfeszítés szinten nincs semmi kiút. Emlékszem, hogy arra gondoltam: „Itt az ideje Istenként teremteni”. Felfutottam kiabálva a rámpára: „Semmi tömeg feszül tömegnek erőfeszítés!” Másra nem emlékszem, kivéve arra, hogy hajnalra mindent befejeztünk.

—MARK

---

<sup>1</sup> Nesze! Kimondtuk! Végül is ez az igazi cím...

## Tűnődj el Ezen egy Darabig...

- Vedd a kerítés két feltételezett oldalát!

tudat	fizikai valóság
elme	anyag
szellem	tudomány
felsőbbrendű én	természet
Isten	dolgok

Meghatározva a köztük lévő kapcsolatot, húzz mindegyikük közé vonalat! Aztán húzz vonalakat az „az” egyszerű kapcsolatát jelölve (az elme „az” anyag, a valóság „az” tudat stb.. Melyik nézet tűnik értelmesebbnek?

- Kölcsönösen kizárják egymást?
- Ez a két nézet vajon megint a bekúszó dualizmus eredménye? Vajon a szex egyfajta igyekezet a dualizmus megszüntetésére?
- Azért találták ki az időt, hogy visszatartsa az azonnali karmát?
- Azért találták ki, hogy *időt* adjon nekünk hatalmunk és következményeinek felismerésére?