

A tudat varázslatai



Lovass László előadása

Milyen lehetőségeket kaptunk eddig?

- Születéskor és az oktatásban nem kapunk használati utasítást saját magunkhoz
- Életünk során tanulunk, megtapasztaljuk a világot – de erre a tanulásra nem kapunk receptet
- Testnevelési óra, fitness van – kellene szellem- vagy elmenevelési is (régikultúrák: *ép test – ép lélek*)
- A cél: tanuljuk meg jobban használni a saját szellemi-emberi erőforrásainkat!
- Eredmények: nagyobb pszichikai teherbírás, önálló gondolkodás, önmenedzselés, jobb közösségi jelenlét

Tudat, sors, társadalom

A tudat fejlődésének három alapállása

Kollektív („hívó”,
„konszenzus”, „ponty”)

Önmagát a társadalom vélt
vagy valós szabályain,
értékein keresztül határozza
meg

Individualista („szektavezér”,
„ego-ember”, „cápa”)

A saját szabályait, érdekeit
alakítja és követi, bármely
érdekkel szemben
(Tőzsdecápák: Gordon Gekko)

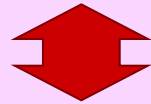
Önismereti („útkereső”, „delfin”)

Átfogó célokat igényel és követ,
a társadalmi- és egyéni
hozzállását eszerint
egyensúlyozza ki


Valódi autonómia: Selfness

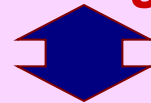
A tudat és a Selfness kapcsolata

- Ki vagyok és mi a dolgom itt?



„Kollektív hipnózis”

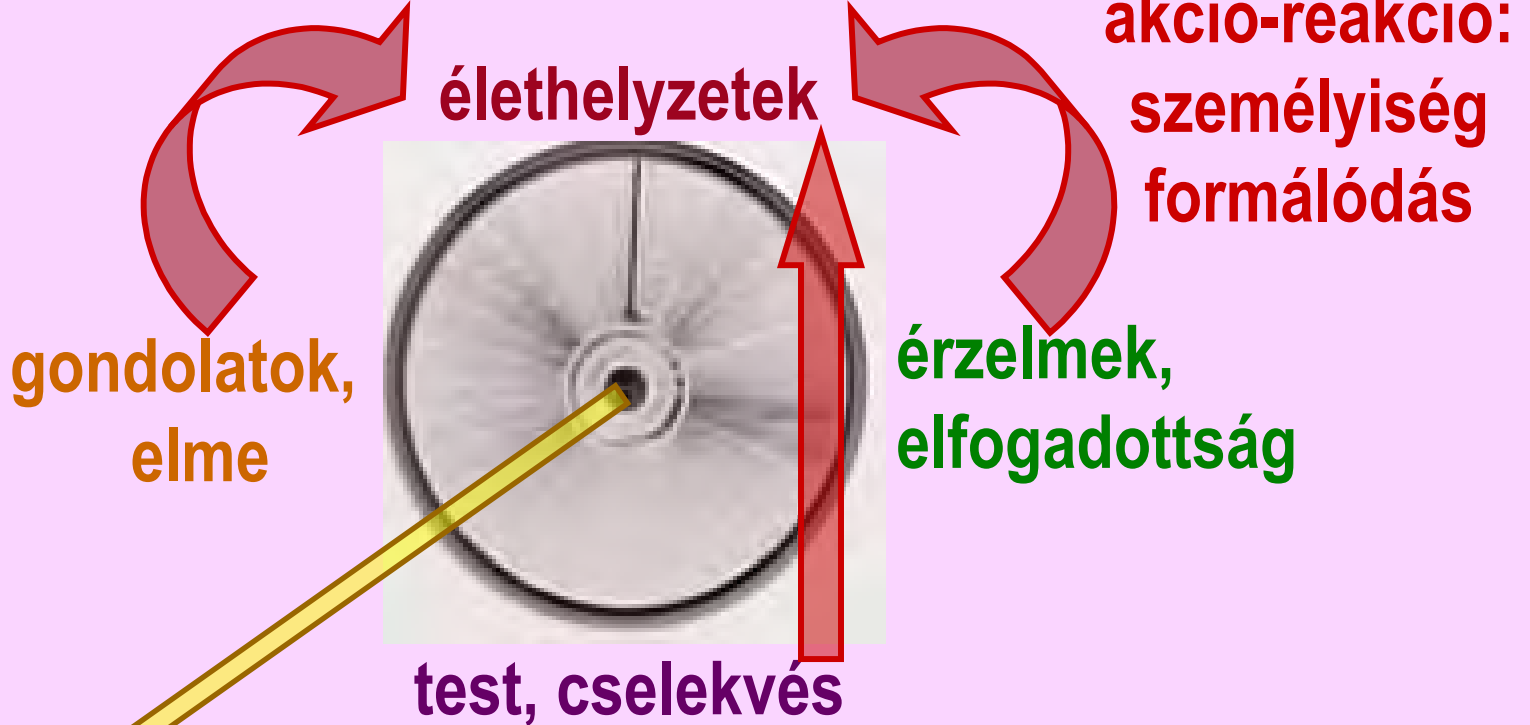
- Családi és társadalmi elvárások, hiedelmek, reflexek
 - Túl sok információ (média) a tágabb környezetből
-  **Tehetetlenség érzése: „fogaskerék a gépezetben”**



- Az egyén rendelkezik felelősséggel (következmények, lelkiismeret, önelszámolás)
- Önmaga irányítására tud a legjobban hatni, van választása
- Önismeret: ismerjük meg és használjuk fel azt, ami egyedivé tesz

Ki az, aki „én vagyok”?

A születés óta minden változik:



A mozdulatlan középpont: a Tudat, az ÉN

Életünk két összekötött pólusa



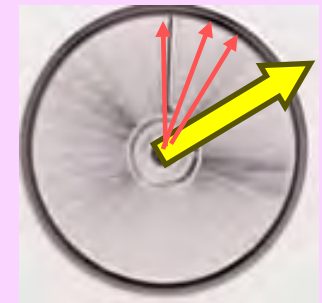
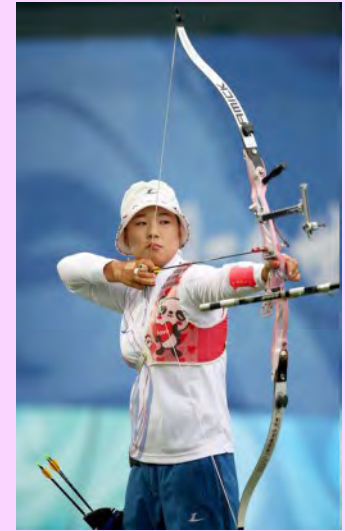
Nyugalom

az áramló
gondolatok,
érzelmeik,
testérzetek
tovatúnnek



Figyelem

a testi-lelki
fókuszálás áttöri az
akadályokat, amire a
szétszórt figyelem
képtelen



Aki képes jól ellazulni, az koncentrálni is jobban tud!

A „közeppon-tudat” előnyei

- Jobb emlékezet, a megtanultak jobb fölidézése
- Jobb tervkészítő-szervező képesség
- Kifinomultabb, részletgazdagabb érzékelés
- Az illúzióink jobb szétválasztása a valóságtól
- Hatékonyabb időgazdálkodás
- Kevesebb stressz
- Jobb intuíció
- „Tájékozódáshoz jobb a táj fölé emelkedni és rálátni, mint lent bolyongva keresni az utat”

Selfness és Elmefitness

Híd két világ között



Tudományos megismerés,
mértékek, gondolatok

Milyen világban élünk?

Bal félteke: logika,
nyelv, lineáris idő,
matematika

Elmefitness
gyakorlatok
kiértékelése



Összekötés:
kérgestest
funkció:
pl.olvasás

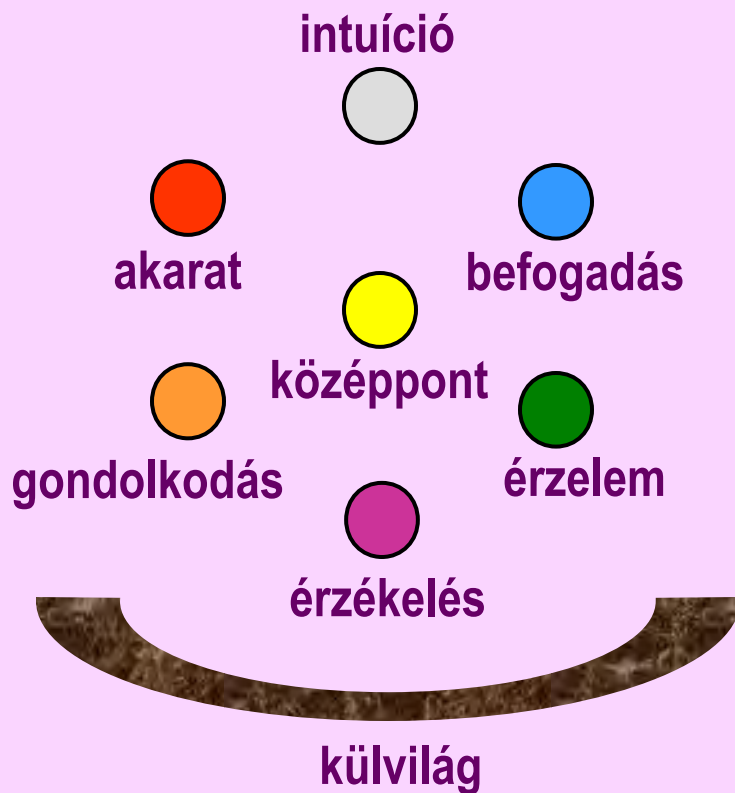
Önismeret, élmények,
spiritualitás

Miért vagyunk a világban?

Jobb félteke: érzelmek,
zene, képzelet,
kreativitás

Elmefitness gyakorlatok
élménye, ráhangolódás

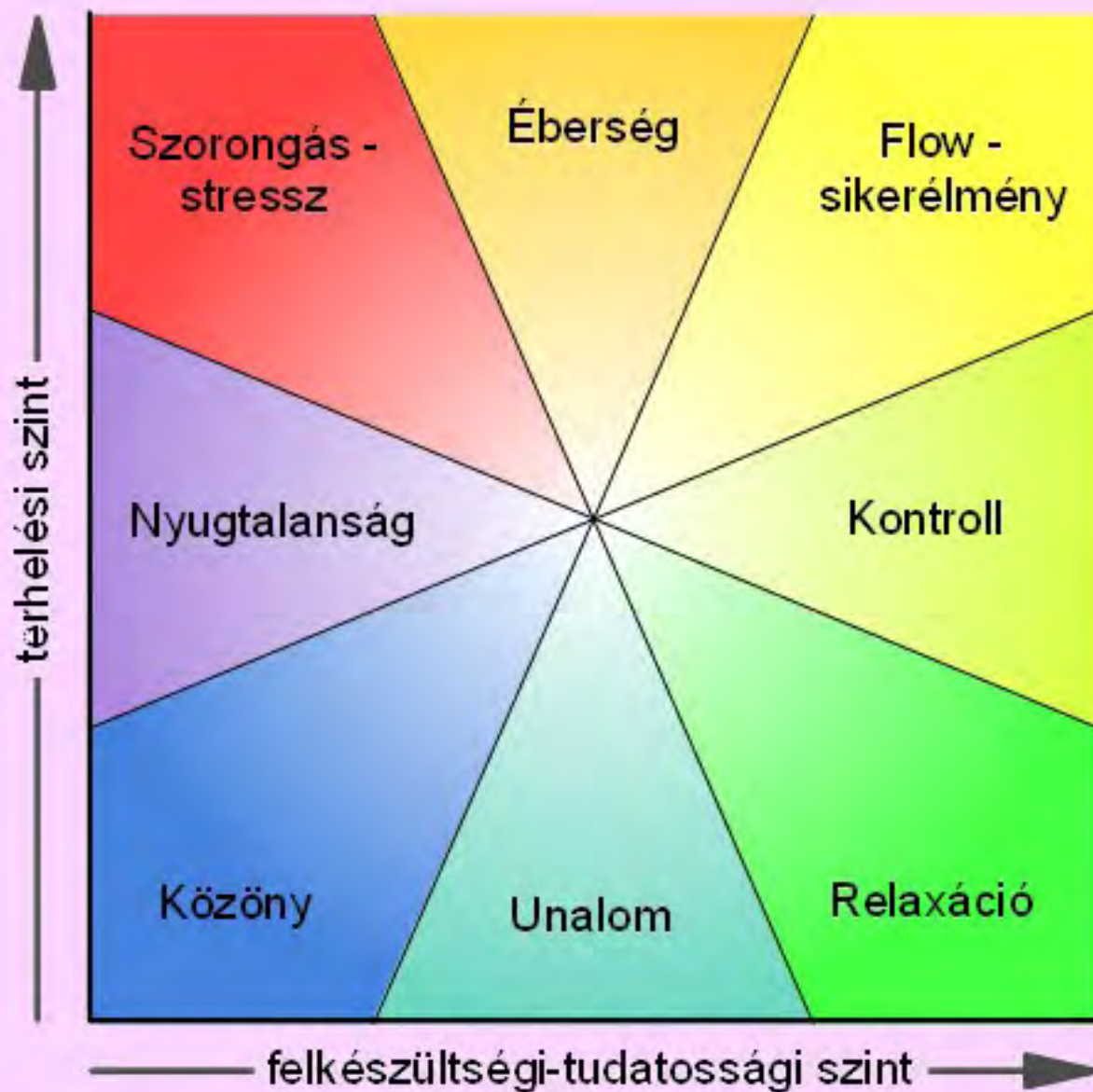
A tudat megnyilvánulásai




Myers–Briggs típusok

I **Introvertált** – **Extrovertált** E
S **Érzékelő** – Intuitív N
T **Gondolkodó** – **Érző** F
J **Megítélő** – **Észlelő** P

Flow – avagy a tökéletes élmény



A tropical sunset scene with a swimming pool in the foreground, palm trees, and a waterfall. The sky is filled with colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The water in the pool is a vibrant turquoise color. The overall atmosphere is serene and peaceful.

**Aki uralja elméjét, az képes uralni életét,
sorsának körülményeit!**

■ © Lovass László 2010