

A fordítás alapja:

Chris Baréz-Brown: Wake up! Escaping a life on autopilot.

Copyright © Upping your Elvis Ltd, 2016

Original English language edition first published
by Penguin Books Ltd, London. The author has asserted
his moral rights. All rights reserved.

Fordította © Tulics Mónika, 2017

Szerkesztette: Greff András

ISBN 978-963-304-533-6

hvg  **könyvek**

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Sára Bernadett

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely
formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017

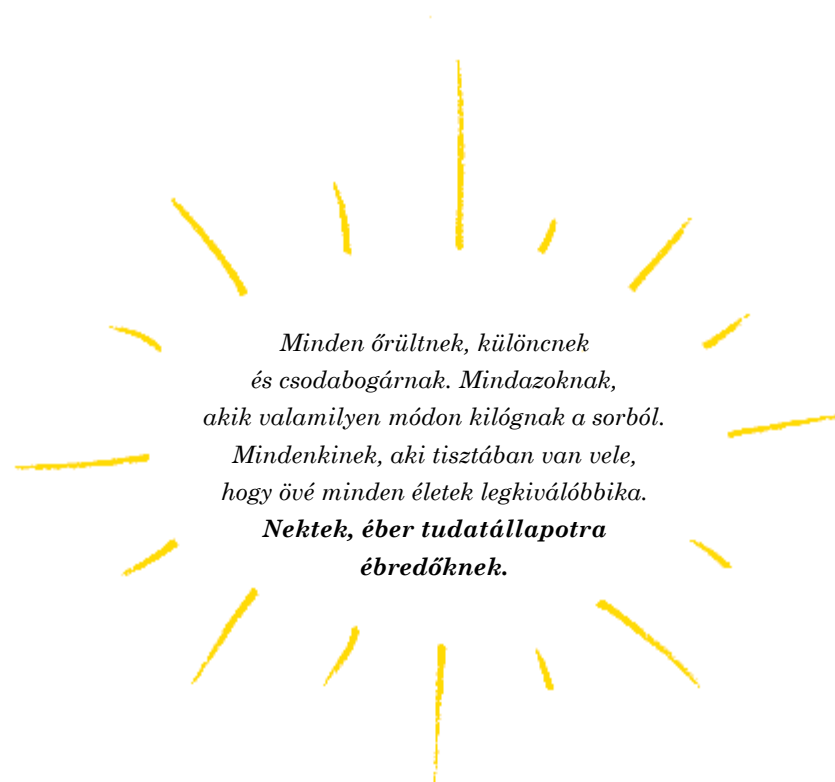
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Pataki Zsolt

Nyomás: Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Vágó Magdolna vezérigazgató



TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	1	Sétálj az erdőben!	108
Gyakorlatok	24	Figyelj tested jelzéseire!	112
Légzés	26	Kövesd a biológiai órád!	114
Tanulj meg lélegezni!	28	Ne költs többet napi 2000 forintnál!	118
Nyírd ki a tévét!	32	Írj egy dalt!	124
Ints búcsút a káros szenvedélyeknek!	36	Állj fel!	130
Tégy úrutazást!	42	Mondj igent!	134
Ráhangolódás	46	Légy olyan mint Elvis, éld át igazán!	138
Vedd észre, hogy mit veszel észre!	48	Szabadulj meg kicsit a pékárutól és a tejtermékektől!	142
Főzz nyers alapanyagokból!	54	Légy valaki más!	146
Tévedj el ebédidőben!	58	Napló	150
Problémamegoldó séta	64	Szerezd vissza magadnak az időt!	156
Hajtogass papírrepülő, és engedd szabadon!	68	Zenébe merülve	160
Spielzeug	74	Merülj el a zenében!	162
Bemelegítés	78	Készíts magadnak egy csésze teát!	166
Fürdőszobai feltöltődés	80	Mit szeretek/gyűlölök magamban?	170
Rajzold le az életed, aztán értelmezd az üzenetet!	84	Napkelte és napnyugta	176
Feltöltődés	90	Küzdj az amnézia ellen!	182
Az első tíz perc a szabadban	92	Digitális detoxikáció	186
Terjeszd a szeretetet!	96	Próbáld ki a spirituális mantrázást!	190
Öltözz mindig ugyanúgy!	100	Mássz fára!	194
Lassulj le!	104	Csak akkor egyél, amikor éhes vagy!	200

El nem mesélt történet	204
Csinálj valami újat!	210
Nyugodtan mondd nemet!	216
Táncolj!	220
Illessz egy plusz órát a napodba!	224
Izgalom és hála	228
15 milliárd forint	232
Nézz fel az égre!	238
Élj úgy, mint egy disznó!	242
Vállald fel az életed, nincs kifogás!	246
Nevetések és hahotázások	252
Mosoly	256
Tégy jóvá valamit!	260
Hajts végre valami nagy tettet!	264
Gerillakertészkedés	270
Maradj nyugalomban, és élvezd ki a pillanatot!	274
Írj levelet valakinek, aki fontos a számodra!	278
Miért pont most?	284
És rövidesen meghalunk	288
Ébresztő!	292
Köszönetnyilvánítás	294

BEVEZETÉS

Ahogy teltek az évek, rá kellett jönnöm, hogy már nem vagyok önmagam.

Ami nem jelentette, hogy rosszul éreztem magam vagy fizikailag rossz állapotba kerültem; inkább olyan érzésem volt, mintha valaki más élné az életem. Vannak pillanatok, amikor bensőséges kapcsolatba kerülök önmagammal, a családommal és a barátaimmal, a munkámmal és valójában az egész lenyűgöző bolygóval, ahol élünk. Rendkívüli pillanatok ezek. Amikor megtörténnek, kristálytisztán látom a dolgokat. Teljes mértékben jelen vagyok, és tudatosan figyelem a történéseket. Ilyenkor semmi sem hiányzik, minden tökéletes. Amikor átélem ezeket a pillanatokot, úgy érzem, képes vagyok összhangba kerülni önmagammal, és egyértelművé válik a helyem ebben a csodálatos dologban, amelyet életnek hívunk. Nincsenek félelmeim és aggodalmaim, és egyáltalán nem nyugtalankodom, hiszen minden pont úgy jó, ahogy van, és nyilvánvalóvá válik a számomra, hogy az egész csupa könnyedség és játékosság, és hogy az élet lényege éppen ebben a fantasztikus játékban rejlik.

A dolog hátulütője, hogy ez az állapot mulandó, és még mielőtt észbe kapnék, már vissza is csöppentem az életembe, amely olyan, mint egy flipper, melyben képtelen sebességgel, irányíthatatlanul pattogok ide-oda, és közben véletlen ütközések révén szerzek pontokat.

A pontból B pontba autózva úgy érzük el úti célunkat, hogy az utazás részleteit egyáltalán nem tudjuk felidézni. Szerencsésen megérkezünk, és végig biztonságosan kezeltük a járművet, mégis úgy érezhetjük, mintha valaki más vette volna át az irányítást, hiszen az odaérkezés részleteire alig tudunk visszaemlékezni. Robotpilóta üzemmódban vezettük végig az utat. Igazság szerint ez nem csak vezetés közben történik meg; bármikor és bárhol előfordul velünk.

A ROBOTPILÓTA ÉLETFORMA

Agyunk működéséből adódik, hogy életünk legnagyobb részét robotpilóta üzemmódban töltjük. Az agy tudatos és tudatalatti üzemmódban dolgozik, ami együttesen energiánk jelentős részét, körülbelül 25 százalékát felemészti.

Tudatos agyi működésre a logikát, a racionalitást, illetve a kognitív értelmezés magasabb szintjeit igénylő folyamatok során van szükség. Amikor megkíséreljük eldönteni, hogy lízingeljünk-e autót vagy megvegyük, vagy hogy a geotermikus hőszivattyú gazdaságos-e amellet, hogy jól teszünk vele a bolygónak, tudatos mérlegelést végzünk. Ez rengeteg energiát vesz igénybe, így aztán valahányszor intellektuális kihívással nézünk szembe, rövid idő alatt nagyon elfáradhatunk.

A tudatalatti agyműködés ezzel ellentétben sokkal hatékonyabb gépezet, amely mesterien keresi meg

a mintázatokat és a hasonlóságokat az aktuálisan és a korábban tapasztalt dolgok között. Ha bizonyos történés megfelelő mértékű egyezést mutat egy korábbi történéssel, akkor a tudatalatti azonosnak fogadja el, és ennek megfelelően irányítja viselkedésünket, azaz ugyanaz lesz a reakciónk, mint a korábbi történés során. Ha például két borospohár konyhába szállítása közben észrevesszük, hogy a konyhaajtó nem csukódik úgy, ahogy kellene, akkor sarkunkat a megfelelő nyomással automatikusan a megfelelő pontra helyezzük, és tökéletesen a helyére illesztjük az ajtót. Bájos jelenség. Nincs szükség gondolkodásra, és éppen ebben áll a robotpilóta üzemmód szépsége.

Ez a ragyogóan hatékony folyamat szükséges ahhoz, hogy működőképeseek legyünk. Képtelenek lennénk tudatosan foglalkozni életünk minden egyes mozzanatával; ha erre kényszerülnénk, hamar a teljes kimerültség állapotába kerülnénk. Gondoljunk csak bele, milyen nehéz megtanulni egy új nyelvet, hangszeren játszani, vagy a legelső alkalommal autót vezetni! Amikor egyszerű, hétköznapi feladatokat hajtunk végre, illetve olyanokat, amelyeket már elegendő alkalommal gyakoroltunk, a tudatalatti igen ügyesen spórol az erőforrásokkal. A tudatalatti gyorsabban és automatikusabban reagál, mint a tudatos elme, amiért a teniszezők, illetve a zenészek igazán hálásak lehetnek, hiszen annyit gyakoroltak, hogy a tudatalatti átveszi náluk az irányítást, és sokkal jobb munkát végez a lomhább tudatos gondolkodásnál.

A tudatalattit azonban nem lehet kikapcsolni. Mivel hajlamosak vagyunk berögzült rutinok szerint élni, legtöbb cselekedetünket korábban már számtalanszor végrehajtottuk, amitől a robotpilóta üzemmód létezésünk alapértelmezett üzemmódjává válik. Egy teniszező esetében ez nem is jönne rosszul, csakhogylégtöbben nem egy tenispályán töltjük a napjainkat – az élet ennél összetettebb. Épp ezért szükséges megtalálnunk az egyensúlyt az agy kétféle működése között. Képtelenség számszerűen meghatározni, hogy mi jelentené a megfelelő egyensúlyt, illetve hogyan lehetne jelentősebb szerephez juttatni a tudatos agyi működést, ennek ellenére legtöbben ösztönösen érezzük, hogy a robotpilóta üzemmódnál kicsivel éberebb és felszabadultabb tudatállapot jelentős változást eredményezne mindennapi életünkben.



AZ ÖSZTÖNEMBER AGYA

Az emberi agy nem fejlődött jelentős mértékben az elmúlt ötvenezer év folyamán, és a mai napig megőriztük túlélési ösztönünket, amely sokkal inkább a történelem előtti idők fenyegetései, például vadállatok támadása ellen volt hivatott megvédeni bennünket, mint a modern életforma veszélyei ellen.

A túlélés érdekében agyunk kifejlesztett egy mechanizmust, amely azonnal észleli a ránk leselkedő potenciális veszélyeket, és egyből reagálni tud ezekre. Ez a mechanizmus jó szolgálatot tett nekünk az ősidőkben, hiszen minél gyorsabban reagáltunk, annál nagyobb esélyünk volt a túlélésre. A félelem így kulcsfontosságú tényezővé vált génjeink átörökítések, így idővel az emberiség DNS-ének szerves része lett. Ezek a fenyegetések már rég eltűntek az életünkből, ennek ellenére sokan ma is ösztönösen rettegünk a veszélyektől. Egyéniségünk részévé vált.

Robotpilóta üzemmódban nem kérdőjelezzük meg ezt a negatív előítéletet, hanem vakon engedelmességgel nekünk. Az ösztönember agya megszállottan óvakodik minden újtól és változástól, illetve bármilyen mozzanattól, amely kihívást jelent identitása és minden egyéb számára, amiről tudja, hogy addig működött. Az ösztönember azt szeretné, ha a dolgok nem változnának.

Az ösztönember nyilván segíteni akar nekünk. Biztonságban szeretne tartani bennünket. Soha nem fog eltűnni, hiszen hozzánk tartozik. Ezzel együtt megtanulhatunk hallgatni rá, és racionálisan

reagálni jelzéseire ahelyett, hogy gondolkodás nélkül engedelmességgel nekünk. Amikor például észleljük, hogy félelemreakciót produkál, és telepumpálja agyunkat adrenalinral, hogy kiváltsa az üss vagy fuss választ, akkor megállhatunk egy pillanatra, hogy mély levegőt vegyünk, és feltegyük magunknak a kérdést: pontosan mit is találunk annyira ijesztőnek adott helyzetben. A bennünk lakozó ösztönember előszeretettel stimulál erőteljesebb reakciót, mint amilyen indokolt lenne. Amikor robotpilóta üzemmódban vagyunk, az ösztönember diktál; amint éber tudatállapotba kerülünk, kicsúszik a kezéből az irányítás.

Ha rájövünk, hogyan figyeljünk jelzéseire, hogyan értékeljük, amit tudomásunkra hoz, majd tudatosan eldöntjük, hogy mi legyen a következő lépés, akkor ez felszabaduláshoz és egy derűsebb élet lehetőségéhez vezet.

Vizsgáljuk hát meg a tudatos-tudatalatti spektrum két oldalát!

A TUDATALATTI

Amikor robotpilóta üzemmódban működünk, akkor a tudatalattink vezérel. Ez azt jelenti, hogy igyekszünk szüntelenül reagálni a minket körülvevő világra.

Amikor valamilyen érzellemmel szembesülünk, akkor reagálunk rá, reakcióink pedig meghatározzák, hogyan alakul a napunk. A tudatalatti igazi fantáziavilág, amely ábrándozásra csábít bennünket, amikor csak lehet. Ábrándjaink többnyire a múlta vagy

a jövőre vonatkoznak, és jelentős mértékben elvonják a figyelmünket arról, ami az adott pillanatban zajlik. Robotpilóta üzemmódban hirtelen döntéseket hozunk a dolgokkal kapcsolatban, és ezek gyakran hibás döntéseknek bizonyulnak. Ha fáradtnak érezzük magunkat, akkor legurítunk egy túlcukrozott üdítőt ahelyett, hogy pár perc szünetet tartanánk, és feltöltődnénk. Ha hízós volt a délelőttünk, egy bőséges ebéddel próbáljuk kárpótolni magunkat, amelytől aztán teljesen elveszítjük hatékonyságunkat a nap további részére. Előfordulhat, hogy a teljesítendő feladatok fáradtságosnak és értelmetlennek tűnnek, ezért kikapcsolódásképpen ránézünk a Facebookra. A robotpilóta üzemmód kicsit kábult állapotnak tűnik. Passzívnak és zavarosnak. Amikor működésbe lép, gyakran érezzük úgy, mintha magunkra maradtunk volna, és hogy a túlélés számunkra az első számú prioritás. Elveszítjük tudatos észlelését, hogy kik is vagyunk, és mi az, ami igazán fontos a számunkra, mivel elsősorban az ösztön vezérel bennünket, nem az éleslátás.

Az idő pedig gyorsan telik, amikor elfoglaljuk magunkat a gondolatainkkal, ábrándjainkkal és cselekedeteinkkel, vagy bekerülünk egy alkonyzónába, ahol agyunknak folyamatosan adagoljuk a digitális eszközök, a közösségi média, a tévé vagy a reggeli újság tartalmait... Ezt nevezem én Árnyékföldének. Amikor ezen a vidéken járunk, azaz robotpilóta üzemmódban élünk, és állandóan rettegünk, hiszen a rettegés azt jelenti, hogy felkészültünk a veszélyre, akkor egyfajta ősi, szinte állati módon létezőnk. Lehet, hogy tudatalattink hatékony, csak hogy ez egyáltalán nem tesz bennünket boldoggá.



A TUDATOS ELME

A spektrum ellentétes pólusa a felébredés állapota, amely erős összefüggésekre épülő, tudatos állapot. Mindnyájan megtapasztaltunk már az ilyen kristálytisza pillanatok. Múló képét annak, hogy milyen csodálatos lehet az élet.

Sok esetben látszólag véletlen események idézik elő ezeket a pillanatok: séta egy pompás napon, vagy amikor felcsendül egy zenedarab, amely megérint minket. Egy szeretett személy közelsége is előidézheti. Időnként, igencsak groteszk módon olyankor válunk aktívabbá, amikor halálesettel vagy más szerencsétlenséggel szembesülünk. Egy nappal korábban, hogy ezt a szöveget megírtam volna, meghalt David Bowie. Annak ellenére, hogy igazán szomorú nap volt, rejlett benne valami egészen varázslatos is. Sokkal éberebbnek éreztem magam tőle, mivel nemcsak arra a tényre világított rá, hogy – akárcsak Bowie – pontosan az lehetsz az életben, aki lenni akarsz, és naponta ünnepeled magad miatta, hanem arra is, hogy semmi nem tart örökké. Ez nagyon hasznos nézőpont, ha az ember a tudatosság megőrzésére törekszik.

Mindenki a maga egyedi módján ébred rá a tudatos életre. Létünk megszokott velejárója ez. Amikor valóban ráhangolódunk, észre fogjuk venni, hogy már nem automatikusan reagálunk a körülöttünk lévő világra, hanem átgondolt választ adunk. Úgy tűnik, hogy kitágulnak a lehetőségeink, és rugalmasabbá

válk a látásmódunk, hogy képessé váljunk pozitív nézőpontból értékelni a helyzetünket. Elménk megnyugszik; jelenvalóvá és fókuszálttá válik, ellentétben a robotpilóta üzemmódban tapasztalt kiszámíthatatlanabb működésével.

Éber állapotba kerülve rájövünk, hogy távolról sem vagyunk egymagunk; erős szálakkal kötődünk mindenhez és mindenkihez ezen a bolygón, hiszen energetikai szempontból mind egyek vagyunk. Ez a felfokozott érzékenység segít különbséget tennünk lényeges és lényegtelen között, és képessé tesz arra, hogy megszabaduljunk kicsinyes rögeszméinktől, hogy az igazán fontos dolgokra összpontosíthassunk.

Éber állapotba kerülve tudatossá válunk, alkotunk, összhangba kerülünk a körülöttünk lévő világgal ahelyett, hogy harcba szállnánk vele, és úgy érezzük, hogy minden egyszerűbbé válik. Minden szempontból alapvető fontosságú létállapot ez számomra, amely minden tekintetben különbözik a robotpilóta üzemmódtól.

HOGYAN LÉPJÜNK KI A ROBOTPILÓTA ÜZEMMÓDBÓL?

A robotpilóta üzemmód olyan, mintha passzívan ülnél a tévé előtt, és folyamatosan rágcsálnál valamit, pedig nem is vagy éhes, miközben hagyod, hogy a képernyőn megjelenő műsorok válogatás nélkül áramoljanak át rajtad.

Az éber állapot ezzel ellentétben olyan, mintha egy díjnyertes tévéműsorban szerepelnél, amelyet te magad hoztál létre, és ettől kezdve minden egyes napod, amelyet ezen a bolygón töltesz, így telik majd. Ragadd meg ezt a pillanatot, és tűnődj el az alkalmakon, amikor teljesen ébernek és jelenvalónak érezted magad! Csukd be a szemed, vegyél egy nagy levegőt, és idézd fel magadban, hogy milyen érzés volt! Elsősorban azt próbáld megfogalmazni, hogy mi tette annyira élvezetessé az élményt!

MILYEN ÁLLAPOTBAN VOLT A TUDATOD ABBAN A PILLANATBAN?

MILYEN ÉRZELMEK TÖRTEK FEL BENNED?

ÉREZTÉL-E KÖTŐDÉST ABBAN A PILLANATBAN – ÖNMAGADHOZ, MÁSOKHOZ, ILLETVE AZ EGÉSZ BOLYGÓHOZ?

MI VOLT MÁΣ ABBAN A PILLANATBAN, ÖSSZEHASONLÍTVÁ AZZAL AZ ÁLLAPOTTAL, AMIKOR ROBOTPILÓTA ÜZEMMÓDBAN VAGY?

*RAJZOLD LE,
ÍRD LE VAGY CSAK
FIRKÁLD IDE!*

Egyik visszatérő frusztrációm abból származik, hogy bár több alkalommal is sikerült elérnem az éberségnek ezt a bámulatos állapotát, túl gyorsan elillan, én pedig kénytelen vagyok újból visszatérni a robotpilóta üzemmód taposómalmába. Ironikus módon ez a frusztráció segít, hogy a robotpilóta üzemmód könnyebben életbe lépjen. Amikor túl görcsösen akarunk valamit, előfordulhat, hogy túl komolyan vesszük a dolgokat. Az éber tudat eléréséhez viszont derűre és relaxációra van szükség. Feszült idegállapotban ez aligha valósul meg.

Az igazság az, hogy tudatalattink rendkívül hatékonyan működik, amikor át kell venni a hatalmat a tudatunk felett, és ez mindaddig így lesz, ameddig a legkisebb esélyt is megadjuk neki erre. Függetlenül attól, hogy milyen üdvözült állapotokat tapasztaltunk már meg életünk során, abban a pillanatban, amikor leterheltségünkben korábbról már ismerős feladatokhoz érkezünk, a robotpilóta üzemmód azonnal bekapcsol, hogy energiát spóroljon. Így terveztek meg minket. Ennek ellenére hiszek abban, hogy ha több alkalommal sikerül önmagunkat szándékosan éber állapotba hoznunk, akkor ez érezhető hatással lesz életünk minőségére, meghozott döntéseinkre, illetve általános életkedvünkre. Minél gyakrabban tudjuk megtenni, annál jobban ráhangolódunk erre az állapotra, és annál inkább gyengül a robotpilóta üzemmód szorítása. Soha nem tűnik el teljesen, hiszen szükségünk van rá a túléléshez, de csökkenhet a dominanciája, hogy inkább támogasson bennünket ahelyett, hogy uralná az életünket.

RAJZOLD LE,
ÍRD LE VAGY CSAK
FIRKÁLD IDE!

HOGYAN HASZNÁLD EZT A KÖNYVET?

Mielőtt belemerülnél a kísérletezésbe a könyv által kínált, éberséget serkentő technikákkal, hasznos gyakorlat volna eltölteni egy napot vagy akár egy egész hetet egyszerűen azzal, hogy megfigyeled, milyen gyakran vagy teljesen éber tudatállapotban.

Vidd magaddal ezt a könyvet, és jegyezd le az előző oldalra, valahányszor észleled, és azt is, hogy mi idézhette elő! Amikor én magam is kipróbáltam ezt, megdöbbenve tapasztaltam, milyen ritkán vagyok éber tudatállapotban munka közben. Nemrégiben felkértem egy csoportot, hogy figyeljék önmagukat egy héten keresztül. Mindnyájan meglepődtek, hogy életük milyen nagy részét töltik robotpilóta üzemmódban. Néhányan azt is elmondták, hogy a teszt során nem tudtak felidézni egyetlen olyan pillanatot sem, amikor ezen az andalító, megszokott állapoton kívül léteztek, majd eltűnődtek, hogy vajon életük mekkora része sodródott így tova tőlük.

Trükkös módon a robotpilóta üzemmód nem csupán kiszolgálja meglévő szokásainkat, de újakat is létrehoz. Az ösztönember agya szereti a bejáratott rutinokat. Nyilván úgy véli, hogy ha valamit megtapasztaltunk, és segítségével sikerült a túlélés is az ötvenezer évvel ezelőtti bináris világban, akkor nem lehet rossz, így aztán robotpilóta üzemmódban természetesen azokat az opciókat választjuk majd, amelyeket korábban is választottunk. Ennek eredménye pedig az lesz, hogy életünk nagy részét a szokások rabságában töltjük,

amelyek ránk telepednek és megfojtanak bennünket, mint egy hatalmas, súlyos takaró.

Nagy rajongója vagyok a meditációnak, a jógának és más, ezoterikusabb irányultságú iskoláknak, és nagyra becsülöm ezeket a filozófiákat. Ennek ellenére úgy gondolom, hogy sokkal inkább belső világom, mint külső magatartásom polírozására serkentenek. Segítenek energiáim hatékonyabb felhasználásában, az összpontosításban és az elmém elcsendesítésében, viszont nem feltétlenül segítenek közelebb a bolygó, az emberiség és az egyetemes tudat nagy közös üstjéhez. Nekem személy szerint szükségem van mindkettőre; az éber tudatállapot elérésének jinjére és jangjára is.

Ez a könyv kísérletet tesz a lecsendesedést szolgáló gyakorlatok kiegészítésére vidám, akciódús, kísérleti jellegű játékkal. Meggyőződésem, hogy az éber tudatállapot eléréséhez szükség van új, az eddigiektől eltérő élményekre a hétköznapijaink során, amelyek magasabb fokú tudatosságot idéznek elő bennünk. Mind egyediek vagyunk, különböznek az igényeink, meggyőződéseink, vágyaink és önazonosságunk, így a különféle élmények is különböző módon hatnak ránk, és ami működik egyikünk számára, könnyen lehet, hogy a másik számára hatástalan. Könyvünk gyakorlatok sorozata, amelyeket ki lehet próbálni, el lehet játszani velük, hogy kiderüljön, kinek melyik válik be.

A könyvben szereplő gyakorlatok közül többet kipróbáltak már nagyobb csoportok, és visszajelzéseik