# ÉLETÉRZÉS/TUDATOS ÉLETVITEL ÉS A 6K MODELL

**A magyar életérzéssel** – beleértve sajátomat is – sokat foglalkoztam egykori vezetőként, tanárként és szociális dolgozóként egyaránt. Könyvekre, tanulmányokra, elemzésekre, mások és saját tapasztalataimra hagyatkozva meg kellett állapítanom, hogy Magyarország nem tartozik a boldog, jó életérzésű nemzetek közé. Népességünk 60-65 %-a egészségi problémákkal küszködik, stresszes nyomás alatt nem igazán jó életérzéssel éli minden napjait. Mindennek összetett okai vannak, lehetnek: anyanyelvi elszigeteltség, történelmi viharjaink, veszteségeink és az ezekből is eredő hátrányos transzgenerációs nemzedéki átöröklődések, széthúzó nemzeti álláspontok magas ego szinttel és a többi….

Kiemelten hatott rám e vonatkozásban a szociológiai művek közül Kopp Mária-Skrabski Árpád, Csíkszentmihályi Mihály, Hankiss Elemér, Losonczi Ágnes, Pikó Bettina munkássága, míg történeti-pszichológiai vonatkozásban Zseni Annamária-Jelenczki István filmje és könyve. Spirituális oldalról Woo Myung: The Book of Wisdom; Eckhart Tolle: A new Earth; Krishnamurti: Think on these Things és D. Chopra: The 7 laws of Succes könyve tett rám mély benyomást.

**Kopp Mária-Skrabski Árpád**: „Magyar Lelkiállapot az ezredforduló után” – művében megfogalmazza, hogy A magyarság több mint 60%-a szenved betegségekben, krónikus stresszben! Pozitív és negatív oldalt is leírnak meghaladására: pozitív tényezőként /értéknövelő oldal/ hit az élet értelmében, amely szerint életünk egy nagyobb terv része, felismerése önazonosságunknak, a nehézségekkel való sikeres megküzdésünk, megbirkózásunk képessége, lehetőség a fejlődésünkre, saját erőforrásaink mozgósítása, kölcsönösség és külső segítség igénybevételének lehetősége. Negatív tényezőként pedig az értékvesztési oldal belépése, betegségek, depresszió, lecsúszás….

**Csikszentmihályi Mihály** kutatásaiban megalkotja a flow elméletet, mint a lelkiség, alkotókészség és boldogság forrását, amelyre minden embernek rá kellene hangolódnia. Megállapításait kiterjeszti a tudósok, alkotó értelmiségen túl a hétköznapi, dolgozó emberre és a munkahelyekre is. Flow-ban lenni azt jelenti, hogy eggyé válunk küldetésünkkel, feladatunkkal, rendeltetésünkkel. Megtalálni azt a dolgot, amit akkor is szívesen csinálunk, ha nem jár érte elismerés, amely közben elveszítjük időérzékünket.

**Hankiss Elemér** elsősorban az életszínvonal, a társadalomban egyes időszakban megjelenő értékek és életérzés viszonylatában, **Losonczi Ágnes** pedig a társadalom és az egyéni felelősség az életérzés területén végzett jelentős kutatásokat.

**Pikó Bettina: „**A pozitív pszichológia missziója a modern társadalmakban" – pedig rámutat arra, hogy a szakadatlan gazdasági fejlődés, a fokozódó anyagi jólét önmagában nem hoz boldogságot, pozitív életérzést.

**Zseni Annamária és Jelenczki István**: „Ön-Tér-Kép" A magyar nemzet lelkiállapota – úgy tűnik a magyarság eredettörténetében is van valami, ami lenyomat mára a transzgenerációs hatásokon keresztül" – (Eredet/Államalapítás/Tatár/Török/Habsburg/I. és II. világháború/1956: családállítás-nemzetállítás modellel). Ezért is fontos a társadalmi feldolgozás, őszinteség, kibeszélés képessége.

Továbbá fontosnak ítéltem meg az **Evolúciós Pszichológia** /Bereczkei Tamás; Steven Pinker/ idevonatkozható következtetéseit: Életminőség kezdetben: fizikai készségeket, képességeket kívánt meg elsősorban /vadászó- halászó-földművelő életmódnál. Amíg a jelenben a modern társadalmakban az élet minőség adaptációs, mentális képességeket kíván meg, amely megbirkózik a civilizációs élet nehézségeivel.

**Spirituális** szerzők könyvei: Woo Myung: The Book of Wisdom /Kérdések és válaszok a világegyetemmel, az emberi elmével és megvilágosodással kapcsolatosan; E.Tolle-A New Earth /Új tudatosság, átváltozás szükségessége, belső én felemelkedése, megvilágosodás; fájdalomtest, ego szerepe; Krisnamurti-A külső és belső valóság teljes ismerete: „Nem törődőm azzal, ami történik"

Fentiek megoldásán gondolkodva arra jutottam, hogy egyrészt építeni kell a tudatosságot, a pozitív életérzést, a boldogság tudatot egyéni és közösségi szinteken. Másrészt ehhez **kellene egy olyan életfilozófiai és arra épülő cselekvési modell,** amely legtöbbünk számára könnyen érthető és követhető a minden napok során. Ennek alapján fogalmaztam meg kutatásaim és tapasztalataim alapján a **6K életfilozófiai és az erre épülő cselekvési modellt.**

**ÉLETFILOZÓFIAI SZINTEN: A 6 K modell**

**1. Kapcsolódás:** körülöttünk a mindenséghez, Istenhez, a magasabb intelligenciához, az Univerzumhoz jelent ráhangolódást imával, meditációval, mantrázással; céllal, növekedéssel, folyamatos cselevéssel, energetikai gyakorlatokkal összekötve!

**2. Kreativitás:** folyamatosan az alkotó készségünket, valamint az állandó változási képességünket feltételezi. A teljesen felvállalt cél és felelősség cselekvési oldalával együtt az emberi elme kiterjesztését is megcélozhatja az isteni, univerzumi elme irányában!

**3. Kommunikáció:** egyéni, társadalmi, világi, univerzumi színtereinken a létezés egyik fő értelmét jelenti! Mindenki információt ad, és kap, amelyet értékrenddel és tartalommal kellene megtölteni! Az emberi, szociális, társadalmi kapcsolatok fő eleme, amelynek hiánya elszigeteltséghez, egoizmushoz és betegségekhez vezethet!

**4.Kocogás:** tudatos életmódot, napi testedzést, valamint egészséges táplálkozást is felölel egészségünk karbantartásához! Jól megválasztott étrend kiegészítők és egészséget erősítő eszközök alkalmazása is szerepet játszanak testi, lelki jóllétünkben.

**5. Kacagás:** a kikapcsolódás különböző szintjeit tartalmazza, amelyet aktívan, tudatosan fel kellene tölteni a lélek jó érzési tartományának növelésére, napi nevetésekkel is!

**6. Kiterjedés:** a végtelen /Agapé/ szeretet kiterjesztése, amellyel a végtelent érhetjük el, ahol minden megvan, ahol minden megnyilvánul! A végső OK megértésére ad lehetőséget. Rádöbbent választásunk végtelenségeire, szinte isteni, korlátlan mivoltunkra, civilizációs lehetőségeink legteljesebb tárházára, ahol nincsenek hátrányos megkülönböztetések a létezők és létezés irányában!

**ÉLETGYAKORLATI SZINTEN A 6 K MODELL**

**1.Elme (érzés):** (látás-hallás-tapintás-szaglás-ízlelés, elmebeli kép, gondolkodás, érzelem, gondolat-képzelet, vízió, megérzés-kapcsolat a végtelennel +1 elképzelés-, ego) – folyamatos elengedése, eldobása, átadása, transzportálása, hogy felváltodjón univerzumi elmével

**2.Cél:** az irány meghatározása, majd a jó érzés és rossz érzés detektálása, az utóbbi mindig cselekvésre, változtatásra kell, hogy motiváljon bennünket, hogy összhangba kerüljön a külső és belső világ

**3.Felelősség:** irányítása életünknek és 100 %-os felvállalása cselekedeteinknek

**4.Hit:** az isteni, univerzumi erő és a kapcsolódó legbelső én a megvalósításhoz, amely kapcsolódik a 6 K valamennyi eleméhez

**5.Szeretet:** Az egyetemes jó érzés, megkülönböztetés nélküli, pozitív, éltető, mindent átható, értelmet adó

**A TEREMTÉSI FOLYAMAT NAPI ÉLETÜNKBEN, annak szemléletében:** Vágy-Képzelet, Elképzelés-Érzés-Hit-Döntés-Cselekvés-Végrehajtás-Teremtés.

**Megoldás fokozók:** Rendszeres diagnosztizálás évente orvosi, labor szinteken, jól megválasztott **orvostechnikai eszközök, étrend kiegészítők** szerepe

**Személyes fejlődést elősegítők:** tudatos életvitel, tanulási készség-képesség fejlesztés, tudatosítási technikák stb.

**Az életérzés, a tudatos életvitel folyamatos pozitív építését, fejlesztését a ENSZ Globális Célok: Egészség és Jólét fejezetének kiterjesztésében is kiemelten kezeljük:** *„Eltökélt szándékunk biztosítani, hogy minden ember sikeres és teljes életet élhessen, valamint, hogy a gazdasági, társadalmi és technológiai fejlődés a természettel összhangban történjék.”*

**Az SDG-vel, a fenntartható fejlődési célokkal összhangban céloknak tekintjük:**

• Az egyéni, a közösségi és munkahelyi életérzés és tudatosság minőségi változását, ezzel együtt minden állampolgár egészséges, működő képességének fokozatos pozitív átalakulását.

• Az emberek világképének, világszemléletének és életfelfogásának inspirálását.

• A pozitív és tudatos gondolkodás széleskörű elterjesztése, rendszeres lelki, szellemi, testi edzés megvalósulása; a jó életérzés, szervezettségünk és működőképességünk fenntartása; mentális, tudatos alkalmazkodás a változásokhoz.

A szerepvállalás a szűkebb és tágabb közösségek életében az adottságok és képességek alapján 2021 második felében, a **Közhely és MMI szervezésben** minden hónap 1. hétfőjén, elkezdtünk előzőekben leírt feladatokért csoportban is dolgozni az **Életérzés** programban. **Felelevenítettük** Csikszentmihályi Mihály, Kopp Mária-Skrabski Árpád, Pikó Bettina, Hankiss Elemér, Losonczi Ágnes, Zseni Annamária-Jelenczki István, valamint egyes spirituális szerzők munkásságát. Kiselőadások így Orbán Ági /Franklin Covey alapelvei a permanens tudásról/; Alföldi István /Miért érdemes élni/, Kis Klaudia /Minden, amit tudni szeretnél arról, hogy lehet végig kajakozni a Dunát árral szemben/ Kaló Bálint /Ismerkedés életutakkal a közösségépítésen és az interjúzáson keresztül/, valamint Iványi Dávid /Mit gondolnak közösségünk tagjai a boldogságkeresésről és az életérzésről/ is helyet kaptak a programban. Kúsz Péter az életérzés felismerései az életszínvonal vonatkozásában, Reinisch Egon történelmünk keservei, majd Tasnádi Vera következett az egészséges táplálkozás témakörével. Vesztróczi Tibor az életenergia és életérzés összefüggéseivel foglalkozott, Zseni Annamária transzgenerációs traumáinkat elemezte sorsunkban, Fodor István pedig interaktív formában bemutattatta az általa alapított Önfejlesztő Központot, az önfejlesztés különböző lehetőségeit. Ezt követően Lada Zsolt a tudatosság fényében a változás lehetőségeiről beszélt. A 2023-as januári előadáson a 6K modell filozófiai és cselekvési programja, Sebestyén Béla önálló koncertje, februárban Rockenbauer Antal professzor a fény útját, a teremtés fizikai megközelítését, márciusban Járvás Tamás a boldogság-, áprilisban Grandpierre Attila a mindenség útját vizsgálta előadásában, majd májusban Kiss Ádám élni vagy félni programja következett. Októberben Bognár Ferenc a magyarság szakrális gyökereiről, novemberben Marton Jó. Ferenc ember és tudat a minden napi gyakorlatban, decemberben Kaslik Gyula a nagy átalakulások koráról, 2024 februárjában Pintér Gábor motiváltság a változó világban adott elő.

2024.02.20. Pál Sándor Ede