

A MOST

HATALMA

ÚTMUTATÓ A MEGVILÁGOSODÁSHOZ

Eckhart Tolle

„Szavai olyan erőt sugároznak, ami csak a legünnepeltebb spirituális tanítóknál érezhető. A nagyobb valóság mélységeiből táplálkozva Eckhart fénylő utat nyit számunkra, amin bárki csatlakozhat hozzá.”

Russel E. DiCarlo

A mű eredeti címe: The Power of Now (A Guide to Spiritual Enlightenment)

A mű kiadója Kanadában: NAMASTE PUBLISHING INC.

P.O. Box 62084

Vancouver, British Columbia, V6J IZ1

A mű kiadója az USA-ban: NEW WORLD LIBRARY

Novato, California

© 1997, Eckhart Tolle

Fordította: dr. Domján László és Jónai Hava

Szerkesztette: Sólyom Ildikó

Minden jog fenntartva, beleértve a könyv bármely részének bármilyen módon történő reprodukálását.

© Agykontroll Kft., Budapest, 2001

ISBN 963 7959 69 6

Borítóterv és nyomdai előkészítő munkák: B&B Grafikai Stúdió (208-5964)

Készült: az IMIPrint Kft. nyomdájában, Nyíregyháza

Felelős vezető: Nagy Imréné

ELŐSZÓ

Az azúr színű égboltba takart, lemenő Nap narancssárga sugarai néha olyan hatalmas szépség pillanataival ajándékoznak meg minket, hogy hirtelen csaknem beleszédülünk. Lábunk földre gyökerezik, s tekintetünk szinte megdermed. A pillanat pompája elkápráztat bennünket, kényszeresen fecsegő elménk elnémul, és nem röpít ki minket gondolataival az itt és mostból. A ragyogásban fürödve úgy érezzük, mintha kapu nyílt volna meg egy másik valóságba, amely állandóan jelen van, mégis ritkán észleljük.

Ábrahám Maslow „csúcstapasztalásnak” nevezte ezeket a ritka pillanatokot, hiszen ilyenkor az élet legmagasabb szintű megtapasztalásával találkozunk. Boldogságra ébredünk, hirtelen a közönséges, világi birodalom határain túl találjuk magunkat. A „bekukkantás” pillanatainak is nevezhetnénk ezeket a ritka alkalmakat. Rövid időre ilyenkor maga a Lét örök birodalma tárul föl előttünk. Ha csak rövid másodpercekre is, de *valódi önmagunkhoz* térünk haza.

„Ó...” - sóhajtunk fel. „Olyan nagyszerű!... Bárcsak ebben az állapotban maradhatnék!” De hogy lehetne állandóan így maradni?

Az elmúlt 10 évemet annak szenteltem, hogy erre rájöjsek. Kutatásaim során az a megtiszteltetés ért, hogy korunk legmerészebb, legihletettebb és legvilágosabban látó úttörőivel beszélhettem, azokkal, akik az orvostudomány, a természettudomány, a pszichológia, az üzleti élet, a vallás, a spiritualitás és az emberi képességfejlesztés területén tevékenykednek. Ezek az - egymástól sokszor nagymértékben különböző - emberek egybehangzóan úgy vélik, hogy az emberiség evolúciós fejlődésének folyamatában minőségi ugrás következett be. Gyökeres szemléletváltás zajlik, világképünk jelentősen módosul. Két sarkalatos kérdésre keressük a választ: „kik vagyunk?” és „milyen a világegyetem, amelyben élünk?” Alapvetően e kérdésekre adott válaszaink határozzák meg személyes kapcsolataink minőségét a családban, barátaink között és a munkahelyi, főnök-alkalmazott viszonylatokban. S - egy más szinten - végső soron ezek határozzák meg a társadalmat is.

Nem csoda, hogy a napjainkban kialakuló világszemlélet hitrendszerünk több olyan tényezőjét is megkérdőjelezi, amelyet a nyugati világ igaznak tart:

1. mítosz: az emberiség elérte fejlődésének tetőpontját.

Michael Murphy, Esalen társalapítója, az összehasonlító vallástudomány, az orvostudomány, az antropológia és a sportok tanulmányozására támaszkodva azt a kihívó álláspontot képviseli, miszerint az emberi fejlődésnek léteznek az eddig elértnél lényegesen magasabb szintjei is. Amikor valaki eléri a spirituális érettségnek ezeket a magasabb fokait, akkor különleges képességek nyílnak meg benne a szeretet, az életerő, a személyiség, a testi tudatosság, az intuíció, az érzékelés, a kommunikáció és az akarat területein.

Első lépés: fölismerni ezen szintek létezését. (A legtöbb ember sajnos nem jut el idáig.) Csak ez után lehet, tudatos szándékkal, elkezdni a különböző metódusok alkalmazását.

2. mítosz: teljesen elkülönülve élünk egymástól, a természettől és a kozmosztól.

Az „ő más, mint én” mítosza felelős a háborúkért, a bolygón elkövetett számtalan erőszakért és az emberi igazságtalanság mindenféle megnyilvánulásáért. Hisz kinek jutna eszébe megbántani egy másik lényt, ha saját személye részeként tapasztalná őt meg? Stan Grof, a tudatosság rendkívüli állapotait kutatva, a következőkre jutott: „A vizsgálatok szerint valamennyiünk pszichéje és tudatossága kapcsolatban áll a »Minden Létezővel«, mert valójában nincsenek végérvényes határok a test/ego és a lét teljessége között.” Az ima gyógyító erejével kapcsolatos tudományos kutatások remekül alátá-

masztják a dr. Larry Dossey által kidolgozott alapelveket, az ún. „harmadik korszak orvoslásának” alapelveit. Dossey szerint az egyik ember gondolatai és gyógyító szándékú hozzáállása befolyásolhatja a másik emberben zajló élettani folyamatokat. Ez alapvető ellentétben áll a medicina jelenleg elfogadott, „második korszakának” hitrendszerével és gyógyítási módszerével. A pillanatnyilag érvényben levő, akadémikus tudomány világképe és fizikai alapelvei szerint ugyanis ilyen ráhatás nem létezik. A - nagyrészt már nyilvánosságra került - tények mégis éppen ezt a gyökeres szemléletváltást igénylő újdonságot bizonyítják.

3. mítosz: csak a fizikai világ létezik.

A materialisztikus beállítottságú, tradicionális természettudomány abból a feltételezésből indul ki, hogy semmi sem létezik, ami nem mérhető laboratóriumban, és ami nem vizsgálható az öt érzékszerv, illetve az azok érzékenységét megnövelő műszerek segítségével. Ami ezen kívül esik, az már „nem valóságos”. Ennek azonban az a következménye, hogy a valóságot a fizikai valóságra szűkíti le. A valóság spirituális területe - vagy amit a nem fizikai dimenziók valóságának nevezhetnénk - ily módon száműzetésre kárhoztatott.

Ez ellentétben áll az „örök filozófiával”, azzal az általánosan elfogadott szellemi vonulattal, amely áthidalja a történelmi korokat, vallásokat, hagyományokat és kultúrákat, és amely a valóságnak egymástól eltérő, de a fizikaival összefüggő dimenzióit írja le. Ezek a legsűrűbb és legkevésbé tudatos rétegtől - amelyet „anyaginak” is nevezhetnénk - a legkevésbé sűrű és legtudatosabb - spirituális - dimenziókig ívelnek.

Érdekes módon a realitásnak ezt a kiterjesztett modelljét vázolják fel számunkra olyan elméleti szakemberek is, mint Jack Scarfetti, aki leírja a fénysebességen túli utazást. Ő ehhez már a valóság más dimenzióit használja fel. Vagy gondoljunk a legendás fizikus, David Bohm munkásságára, aki többdimenziós modelljében a valóság kifejezhető (fizikai) és „burkolt” (nem fizikai) részeit mutatja be.

S ez nem csupán elmélet! Franciaországban az 1982-es „szemléletkísérlet” (Aspect Experiment) azt bizonyította be, hogy két összekapcsolódott kvantumrészecske, amelyeket szétválasztottak, majd hatalmas messzeségbe eltávolítottak egymástól, valahogy mégis összeköttetésben maradtak egymással. Ha az egyik részecskét megváltoztatták, a másik szintén megváltozott, még hozzá időkülönbség nélkül! A tudósok még nem ismerik ennek a fénysebességet túlszárnyaló jelenségnek a magyarázatát, bár egyes elméleti szakemberek arra következtetnek, hogy a részecskék kapcsolódása a magasabb dimenziók kapuin keresztül történhet meg.

Tehát - ellentétben azzal, amit a hagyományos világszemléletnek elkötelezett szakemberek állítanak - azok a befolyásos, úttörő feladatra vállalkozó kutatók, akikkel beszéltem, arra a következtetésre jutottak, hogy még nem értük el az emberi fejlődés csúcsát; hogy össze vagyunk kapcsolódva, és nem az élet többi részétől elkülönülten léteünk; s hogy a tudatosság teljes skálája magába foglalja egyrészt a fizikai dimenziót, másrészt a valóság nem fizikai dimenzióinak sokaságát.

Ez a világkép gyökereiben új lehetőséget kínál. Ahelyett, hogy önmagunkat, másokat és az élet egészét kicsiny, földi énünkön keresztül szemlélnénk, amely az idő kerekei között születik és él, a lélek szemén át pillanthatjuk meg *valódi létünket* és *valódi énünket*. Egyre több ember lép föl erre a magasabb létszintre.

Eckhart Tolle: *A most hatalma* című könyvével jogosan foglalja el helyét a világ tanítóinak különleges csoportjában. Eckhart üzenete a következő: az emberiség problémája mélyen gyökerezik, magában az elmében. Vagyis helyesebben: az elmével való téves azonosulásunkban.

A jelen pillanat éberségét elvesztő, sodródó tudatunk hajlamossá tesz minket arra, hogy a legkisebb ellenállás ösvényét kövessük, márpedig életünkben ez űrt hoz létre.

Az idő kötöttségében élő elme - a számára rendelt hasznos szolgál szerepéből kilépve - kitölteni igyekszik ezt az űrt, és mesternek kiáltja ki önmagát. Mint a virágról virágra röpülő pillangó, elménk hol a múlt eseményeibe merül el, hol saját rendezésű filmjeit vetítve rajzolja elő a jövőt. Ritkán pihenünk meg az itt és most óceáni mélységeiben. Pedig csakis itt - és most - történhet meg, hogy rábukkanunk *igazi énünkre*, amely fizikai testünkön túl - az érzelmek és a fecsegő elme világán is túl - található meg.

Az emberi fejlődést megkoronázó dicsőséget nem érvelő- és gondolkodóképességünk hozza el számunkra, még ha ez is különböztet meg minket az állatoktól. Az intellektus azonban, az ösztönhöz hasonlóan, csupán utunk egy állomása. Végső célunk, hogy újra összekapcsolódjunk esszenciális lényünkkel, és a fizikai világban, pillanatról pillanatra, kifejezzük rendkívüli, isteni valóságunkat. Mondani könnyű... Ma még kevesen vannak, akik elérték már az emberi fejlődésnek ebbe a szakaszába.

Szerencsére azonban akadnak vezetők és tanítók, akik segítenek bennünket az úton. Eckhart óriási ereje nem abban nyilvánul meg, hogy szórakoztató történetekkel gyönyörködteti az olvasót, vagy hogy gyakorlativá teszi az elvontat, és hasznos technikákat ad a kezünkbe. Egy olyan ember személyes tapasztalata varázsol el minket, aki már *tudja* a titkot. Szavai olyan erőt sugároznak, ami csak a legünnepeltebb spirituális tanítóknál érezhető. A *nagyobb valóság* mélységeiből táplálkozva Eckhart fénylő utat nyit számunkra, amin bárki csatlakozhat hozzá.

És mi történik, ha valóban többen csatlakoznak hozzá? A világ átalakul, jobba válik. A lét örvényének tölcserében eltűnő félelmek hordalékát új értékek váltják föl. Egy új civilizáció születik.

Azt kérdezed, hol a bizonyíték arra, hogy ez a nagyobb valóság valóban létezik? Tegyük fel, tudósok csapata állítja: a banán keserű, és állításuk igazolására tudományos bizonyítékokat sorakoztatnak fel. Csak annyit kell tenned, hogy egyszer megkóstolsz egy banánt... Végső soron nem az elvi álláspontoknak van valódi bizonyító erejük, hanem a benned és körülötted lévő, megszentelt élet megérintésének. Eckhart Tolle mesteri módon nyitja meg számunkra ennek lehetőségét.

Russ DiCarlo

Az Úton egy új világnézet felé: beszélgetések az élen (Towards A New World View: Conversations at the Leading Edge) című könyv (Erie, Pennsylvania, USA) szerzője, 1998 január



KÖSZÖNET

Mélységesen hálás vagyok Connie Kellough-nak szeretetteljes támogatásáért és lelkes részvételéért abban a folyamatban, amelyben a kézirat könyvvé alakult és világra jött. Nagy öröm vele dolgozni!

Hálámat fejezem ki Corea Ladnernek és azoknak a csodálatos embereknek is, akik szintén hozzájárultak a könyv megszületéséhez, mert teret nyújtottak nekem, minden ajándék között a legértékesebbet. Teret az íráshoz és teret a létezéshez. Köszönet Adrienne Bradley-nek Vancouverben, Margaret Millernek Londonban, Angié Francescónak Glastonburyben, Angliában, Richárdnak a Menlo Parkban, Rennie Frumkinnak Sausalitóban, Kaliforniában.

Szintén hálás vagyok Shirley Spaxmannak és Howard Kelloughnak az első kézirat elolvasásáért és a hasznos visszajelzésekért, s hasonlóképpen azoknak a személyeknek is, akik későbbi formájában nézték át a kéziratot, és további visszajelzésekkel támogattak. Köszönet Rose Dandewichnek, aki a maga egyedien derűs és szakszerű módján végezte el a kézirat számítógépre vitelét.

Végezetül szeretném kifejezni szeretetteljes hálámat anyámnak és apámnak - akik nélkül ez a könyv nem szülehetett volna meg -, spirituális tanítóimnak, és mindenk között a legnagyobb tanítómesternek: az életnek.



BEVEZETÉS

HOGYAN SZÜLETETT MEG EZ A KÖNYV?

Nem sok hasznát veszem a múltnak, és ritkán gondolok rá, mégis szeretném röviden elmesélni, hogyan váltam spirituális tanítóvá, és hogyan született meg ez a könyv.

30 éves koromig majdnem folyamatosan nyugtalanságban éltem, és ezt az állapotot időről időre öngyilkosságra készítető depressziók tarkították. (Most visszatekintve már úgy tűnik, mintha valami elmúlt életről vagy valaki más életéről beszélnék...)

Nem sokkal a 29. születésnapomat követően egy éjszaka, valamivel éjfél után, rettenetes félelemre ébredtem. Már azelőtt is sokszor éreztem ilyesmit, de az érzés ezúttal minden korábbinál intenzívebb volt. Az éjszaka csöndje, a bútorok körvonalai a sötét szobában, az elhaladó vonat távoli dübörgése, minden olyan idegennek, ellenségesnek és teljesen értelmetlennek tűnt, hogy mély utálatot váltott ki belőlem a világ iránt. Mind közül a legutálatosabb saját létezésem volt. Mi értelme lehet tovább élni ekkora szenvedés terhével? Minek folytassam ezt az állandó küzdelmet? Mélységes vágyat éreztem a megsemmisülésre, a nemlétre, s ez a vágy sokkal erősebbé vált, mint a bennem munkáló életösztön.

„Nem élhetek magammal tovább!” Ez a gondolat ismétlődött újra és újra az elmém-ben. Ekkor azonban hirtelen rádöbbsentem, milyen különös gondolat is ez. - Egy vagyok vagy kettő? Ha én nem tudok élni magammal, akkor ketten kell, hogy legyünk: az „én” és a „magam”, akivel az „én” nem tud együtt élni! Lehet, gondoltam, hogy kettejük közül csak az egyik valódi?!

Annyira meglepődtem ezen a furcsa fölismerésen, hogy az elmém leállt. Teljesen tudatomnál voltam, de már nem volt több gondolatom. Ezt követően úgy éreztem, mintha valami energiaörvény ragadna magával. Ez a mozgás először lassú volt, majd fölgyorsult. Testemet heves félelem járta át, remegtem. Szavakat hallottam: „ne állj ellen semminek!” Mintha mellkasom belsejéből hangzott volna. Éreztem, hogy beszippant az űr. Úgy éreztem, mintha az űr nem is kívül, hanem belül, bennem lenne. Majd hirtelen eltűnt a félelem, és hagytam, hogy belezuhanjak az űrbe. Hogy ezt követően mi történt, arra nem emlékszem.

Az ablakom előtt csiripelő madár hangjára ébredtem. Soha nem hallottam ilyen hangot azelőtt! Még behunytt szemmel feküdtem, s lelki szemeim előtt egy különleges gyémánt képe lebegett. Igen, ha a gyémánt hangot adhatna, így szólalna meg. Kinyitottam a szemeimet. A függönyön keresztül átszűrődtek a hajnal első fénysugarai. Gondolatok nélkül tudtam, éreztem, hogy végtelenül többet jelent a fény, mint aminek tudatában vagyunk. Az a puha fény, ami a függönyön keresztül beáramlott, maga volt a szeretet. Könnyek szöktek a szemembe. Fölkeltem, és körbejártam a szobát. Fölsimertem a tárgyakat, mégis tudtam, hogy eddig még sohasem láttam őket *igazán*. Minden friss volt és eredeti, mintha éppen most keletkezett volna. Kézbe vettem egy-egy tárgyat - ceruzát, üres üveget -, s álmélkodva csodáltam szépségét és elevenségét.

Aznap teljes bódulatban járkáltam az utcán, gyönyörködve a földi élet csodájában, mintha csak most jöttem volna erre a világra.

Az elkövetkező 5 hónapban a zavartalan, mély, lelki béke és boldogság állapotában éltem. Ezután mintha csökkent volna ennek az állapotnak az ereje, vagy talán csak úgy tűnt, mert megszoktam, s az természetes lételememmé vált. Továbbra is képes voltam funkcionálni a világban, ugyanakkor tudtam, hogy egyetlen tettem sem növelheti azt, ami bennem már megvan.

Természetesen tisztában voltam vele, hogy valami mélységesen fontos dolog történt

velem, de egyáltalán nem értettem, hogy mi. Évekig nem is jöttem rá - amíg spirituális témájú olvasmányok nem kerültek a kezembe, és nem ismerkedtem meg spirituális tanítókkal -, hogy az történt meg velem, amit mindenki keres. Megértettem, hogy azon az éjszakán, a szenvedés heves nyomására, tudatom arra kényszerült, hogy föladjam azonosulását boldogtalan és mélységes félelemmel teli énemmel, amely végső soron az elme kitalációja. A feladás olyan teljes volt, hogy ez a hamis, szenvedő én azonnal összeomlott, akár egy fölfújható játék, amiből kihúzzák a dugót. Ami helyette ott maradt, az valódi természetem, az örökké jelen lévő „én vagyok” volt: a tudat, tiszta formájában, a formával való azonosulás előtti állapotában. Később megtanultam úgy belépni a belső, időtlen és halál nélküli birodalomba, amit eredetileg az említett úrként érzékeltem, hogy közben képes voltam megtartani teljes tudatosságomat. Hosszú időket töltöttem olyan leírhatatlanul boldog és áldott állapotban, amelyekhez képest még az előbb vázolt, eredeti élményem is halovány. Eljött a nap, amikor semmim sem maradt a fizikai világban. Nem voltak emberi kapcsolataim, nem volt munkám, otthonom, és nem volt társadalmilag meghatározható identitásom. Majdnem 2 éven keresztül ültem parkok padjain, a legnagyobb boldogság leírhatatlan állapotában.

A legszebb élmények is elmúlnak egyszer, úgy, ahogy jöttek, de talán minden élménynél alapvetőbb az a mélységes béke, amely azóta sem hagyott el. A lelki békének ez az érzése néha már annyira intenzív, hogy csaknem tapintható, és körülöttem mások is megérik. Máskor valahol a háttérben húzódik meg, mint egy távoli melódia.

Később emberek jöttek hozzám, és így szóltak: „Szükségem van arra, ami neked van! Át tudod adni, vagy meg tudod mutatni, hogy miként juthatok hozzá én is?” Így feleltem: „Benned is megvan ez. Csak nem érzed, mert az elméd túl nagy zajt csap.” Ez a válasz duzzadt idővel egy könyvvé, amelyet éppen a kezedben tartasz.

Mielőtt észbe kaptam volna, ismét rendelkeztem már külső identitással is. Spirituális tanítónak váltam.

AZ IGAZSÁG, AMELY BENNED VAN

Ez a könyv annak a munkámnak a lényegét tartalmazza - amennyire azt szavakban ki lehet fejezni -, amelyet az elmúlt évtizedben Európában és Észak-Amerikában, egyenként és spirituális útkeresők kisebb csoportjaival végeztem. Mély szeretettel és őszinte elismeréssel szeretném megköszönni ezeknek a különleges embereknek bátorságukat, valamint hajlandóságukat, hogy magukhoz öleljék a belső változást. Köszönöm kihívást jelentő kérdéseiket és készséges figyelmüket. Ez a könyv nem született volna meg nélkülük. Spirituális úttörők ők, akik, az egyelőre csekély, de szerencsére növekvő létszámú kisebbséghez tartoznak. Olyan emberek, akik eljutottak odáig, hogy végre ki akarnak törni azokból az öröklött, kollektív mentális sémákból, amelyek mérhetetlen idők óta tartják az emberiséget a szenvedés igájában.

Bízom benne, hogy e könyv utat talál azokhoz, akik készek a gyökeres belső átalakulásra, és így a további változás katalizátoraként működnek majd közre. Azt is remélem, hogy szavaim sok olyan embert is megtalálnak, akik azok tartalmát megfontolásra érdemesnek találják, bár pillanatnyilag még nem tartanak ott, hogy valóban éljék és gyakorolják is az itt leírtakat. Lehet, hogy a könyv elolvasásának hatására bennük elültetődött mag majd később olvad egybe a megvilágosodásnak azon magjával, amelyet minden egyes emberi lény magában hordoz, s akkor az hirtelen életre kel és kihajt.

A könyv olyan kérdésekre adott, gyakran spontán válaszokból született, amelyeket szemináriumok, meditációs gyakorlatok és egyéni konzultációk alkalmával tettek föl a résztvevők, ezért helyesnek találtam megtartani a kérdés-felelet formát. Ezekből a beszélgetésekből én is ugyanannyit tanultam, mint a kérdezők. Egyes kérdéseket és vá-


laszokat csaknem szó szerint idéztem. Néhány gyakran fölített kérdést összevontam, és úgy válaszolok rájuk. Előfordult, hogy írás közben az adott kérdésre egy teljesen új választ kaptam, amely mélyebb és világosabb volt, mint bármi, amit azelőtt valaha is ki mondtam. Akadnak a könyvben olyan kérdések is, amelyeket a kiadó fogalmazott meg, hogy lehetővé tegye egy-egy gondolat világosabb kifejtését.

A könyv olvasása közben tapasztalhatod majd, hogy - az elsőtől az utolsó oldalig - a párbeszéd két különböző szinten zajlanak. Az egyik szinten fölívom a figyelmedet arra, hogy mi a hamis benned. Az emberi tudattalanság és működészavar természetéről beszélek, valamint ezek leggyakoribb megnyilvánulási formáiról: a személyes kapcsolatokban megjelenő konfliktusoktól kezdve a törzsek és nemzetek közötti háborúskodásig terjedően. Ennek a tudatosítása létfontosságú, mert ha nem tanulod meg fölismerni magadban a hamisat - mint lényedtől eltérőt -, akkor átalakulásod nem lesz tartós, és folyton visszacsúszol az illúzióba és a fájdalom valamelyik formájába. Ezen a szinten azt is megmutatom, hogyan kerüld el, hogy a benned lévő hamisat énednek tekintsd és problémává duzzaszd. A hamis ugyanis így tartja fenn magát.

Egy másik szinten az emberi tudat mély átalakulásáról beszélek. S nem úgy, mint távoli lehetőségéről, hanem mint most, máris elérhető állapotról, függetlenül attól, hogy ki vagy és hol élsz. Megértheted, hogyan szabadíthatod meg önmagadat az elme rab-szolgátságából, hogyan léphetsz be a megvilágosodott tudatállapotba, és hogyan tartathatod fenn ezt az állapotot a mindennapi életben.

A könyvnek ezen a szintjén a szavak nem mindig információt hordoznak, hanem gyakran arra szolgálnak, hogy olvasásuk bevezessen ebbe az új tudatállapotba. Időről időre arra törekszem, hogy magammal vigyelek a *most* időtlen állapotának mély és tudatos jelenlétébe, s megízleltessem veled a megvilágosodást. Néha talán azt gondold majd, hogy ismétlésekbe bocsátkozom, de ez csak addig lesz így, amíg képessé nem válsz arra, hogy mondandómat megtapasztald. Amint ez megtörténik, hiszem, rá fogsz ébredni, hogy ezek az ismétlődő szavak hatalmas, spirituális erővel rendelkeznek, és számodra így a könyv leghasznosabb részeivé válnak. Sőt, mivel mindenki magában hordja a megvilágosodás magját, gyakran címzem szavaimat majd a benned lakó *gondolkodó* mögött megbúvó *tudóhoz*, ahhoz a mélyebb énedhez, aki azonnal fölismeri a spirituális igazságot, rezonál vele, és erőt merít belőle.



Ha ilyen szünetjelet látsz: , az azt üzeni, hogy érdemes a könyvet letéve, csöndesen önmagadba mélyedni, hogy megérezd és megtapasztald az igazságát annak, amit éppen elolvastál. Elképzelhető persze, hogy olyan részeknél is szükségét érzed majd ennek, ahol nem látsz szünetjelet.

Egyes szavak - pl. „Lét” vagy „jelenlét” - értelme eleinte talán még nem lesz teljesen egyértelmű számodra. Ennek ellenére azt javaslom, hogy ilyenkor olvasd tovább a könyvet, mert idővel kitisztul a kép! Olvasás közben olykor kérdések és ellenvetések is fölmerülhetnek benned. A későbbi sorokban valószínűleg megkapod rájuk a választ. Az is előfordulhat, hogy ezek a gondolataid elveszítik jelentőségüket, ahogy mélyebben belemerülsz a tanításba - és önmagadba.

Ne csak az elméddel kövesd az oldalakon sorakozó szavakat! Olvasás közben figyelj érzelmi reakcióidra, valamint a mélyen belülről jövő fölismerés érzésére is! Nem mondhatok neked semmi olyan spirituális igazságot, amelyet mélyen belül ne tudnál már te magad is. Mindössze annyit tehetek, hogy emlékeztetlek arra, amit már elfelejtettél. Az élő tudás, amely egyszerre ősi és örökké új, így működésbe lendül, és tested minden sejtjéből fölszabadul.

Az elme mindig osztályozni és összehasonlítani akar. Nagyobb hasznát látod azonban a könyvnek, ha nem erőlködsz azon, hogy szóhasználatát más tanításokéval ösz-

szevesd. Az valószínűleg csak zavarhoz vezetne. **Egyes kifejezéseket, mint pl. „elme”, „boldogság” és „tudat”, olyan módon használok, amely nem szükségszerűen felel meg más tanításokénak.** Ne kötődj a szavakhoz! Azok csak lépcsőfokok, amelyeket, amint lehet, magunk mögött hagyhatunk.

Amikor időnként Jézus és Buddha szavait idézem - *A csodák útja (A Course in Miracles)* című könyv és más tanítások alapján -, akkor ezt nem az összehasonlítás kedvéért teszem, hanem, hogy fölhívjam figyelmedet a tényre: *lényegében* mindig is egy és ugyanaz a tanítás létezett, még ha időről időre különböző formákban jelent és jelenik is meg. Némelyik ilyen formára, mint az ősi vallásokra is, az évszázadok alatt annyi idegen réteg rakódott rá, hogy spirituális lényegük mára már csaknem teljesen elhomályosodott. Nagyrészt ennek tulajdonítható, hogy mélyebb értelmük már nem ismerhető fel, és spirituális átalakító erejük elveszett. Amikor ősi vallásokból és más tanításokból idézek, akkor ezt azért teszem, hogy föltárjam mélyebb értelmüket, és így módon segítsek helyreállítani életátalakító erejüket. Különösképpen azon olvasóim kedvéért teszem ezt, akik ezeket a vallásokat követik. Így módon ugyanis ezt üzenem nekik: nem kell másutt keresned az igazságot! Hadd mutassam meg neked, miként lehet még mélyebbre jutni abban, ami már a tiéd!

Mindemellett igyekeztem minél semlegesebb módon fogalmazni, hogy szavaimmal az emberek széles körét érhessem el. Tekinthejtük e könyvet az egyetlen, minden vallás legbelsőbb lényegét jelentő, időtlen spirituális tanítás újbóli megfogalmazásának, ami a mai idők embere számára született. Leírt szavaim nem külső forrásokból származnak, hanem az egyetlen, igazi, belső forrásból, s így nem tartalmazznak semmilyen elméletet vagy logikai fejtegetést. Belső megtapasztalásból beszélek, és ha időnként erőteljesen szólok meg, azt azért teszem, hogy az elme ellenállásának vastag rétegein áthatolva elérjem benned azt a helyet, ahol már te is *tudod* az igazságot - éppen úgy, ahogy én -, és meghallva azt azonnal ráismerj. Amint ez megtörténik, lelkesedés és hatalmas életerő tölt majd el, mintha valami vagy valaki belül azt mondaná: - Igen! Tudom, hogy ez az igazság!



1

NEM AZ ELMÉD VAGY!

A MEGVILÁGOSODÁS LEGNAGYOBB AKADÁLYA

Megvilágosodás? Mi az?

Egy koldus ült az út mentén, több mint 30 éven át. Arra ment egy idegen.

- Adna egy kis aprópénzt? - motyogta a koldus, és gépiesen tartotta oda kalapját.
- Nincs mit adnom, felelte az idegen. Aztán megkérdezte: - Min ülsz?
- Ó, ez csak egy régi láda. Amióta az eszemet tudom, ezen ücsörgök itt.
- Belenéztl már valaha is abba a ládába?
- Nem. Minek is néztem volna? Nincs benne semmi.
- Nézz csak bele!

A koldus nagy nehezen fölfeszítette a láda tetejét. Megdöbbenve, hitetlenkedve, majd megmámorosodva konstatálta, hogy a láda tele van arannyal.

Én vagyok az idegen, akinek nincs mit adnia, és aki azt sürgeti, hogy nézd meg, mi van belül. Ám ne valamilyen ládába nézz bele! A kincs még közelebb van hozzád: önmagadban!

Szinte hallom, amint mondd: „Csakhogy én nem vagyok koldus!” Valójában mindenki koldus, aki még nem találta meg igazi gazdagságát - a Lét sugárzó boldogságát, és az ezzel járó mély, rendíthetetlen békét -, bármilyen anyagi bőségben éljen is. Az emberek kívül keresik az élvezet és a kielégülés morzsáit - a megbecsülést, a biztonságot vagy a szeretetet -, miközben belül kincset őriznek, amely nemcsak hogy tartalmazza az előbbieket, hanem még mérhetetlenül hatalmasabb is, mint bármi, amit a világ kínálhat!

A „megvilágosodás” szó valamiféle emberfeletti teljesítményre utal, és az ego szereti is ily módon láttatni azt. Valójában a „megvilágosodottság” a természetes állapotod, amelyben átérzed egységedet a Léttel. Egységben vagy valamivel, ami mérhetetlen és elpusztíthatatlan, valamivel, ami - paradoxnak tűnő módon - lényegében te magad vagy, és ugyanakkor az mégis sokkal nagyobb nálad. Ez azt jelenti, hogy megtalálhatod az elnevezésen és a formán túli, igaz természetedet. Az egység érzékelésére való képtelenség az önmagadtól és a körülötted lévő világtól való elkülönültség illúzióját okozza. Ekkor - tudatosan vagy tudattalanul - elkülönült részként éled meg önmagad. Ebből származik a félelem, amely mindennaposá teszi a külső és belső konfliktusokat.

Tetszik nekem Buddha egyszerű meghatározása: a megvilágosodás „a szenvedés vége”. Ebben ugyebár nincs semmi emberfölötti. Definícióként ez természetesen így nem elegendő, hiszen csak azt közli, hogy mi *nem* a megvilágosodás, azaz a nem szenvedés. De mi marad, amikor nincs többé szenvedés? Buddha erről nem szól, és ez annyit jelent, hogy erre neked magadnak kell rájössz. Ő negatív meghatározást használ, hogy az elme ne alkothasson belőle valamit, amiben hihet, ne nagyíthassa föl valami emberfeletti teljesítménnyé, olyan célá, amelyet lehetetlenség elérned. Óvintézkedései ellenére Buddha követőinek nagy része még ma is azt hiszi, hogy a megvilágosodás csak Buddha számára volt lehetséges, számukra nem vagy legalábbis nem ebben az életben.

Azt a szót használtad, hogy Lét. Megmagyaráznád, mit értesz ezen a kifejezésen?

A Lét az örökkévaló, mindig jelen lévő, *egyetlen élet*, túl az élet számtalan formáján, amelyek alá vannak vetve a születésnek és a halálnak. A Lét azonban nemcsak túl van minden formán, hanem mélyen benne is él minden formában, mint legbelső, láthatatlan és elpusztíthatatlan lényeg. Ez azt jelenti, hogy legmélyebb énedként, igaz természetként el is érhető számodra. De ne törekedj arra, hogy felfogd az elméddel! Ne próbáld megérteni! Csak akkor ismerheted meg, amikor az elme elcsitul. Amikor te jelen vagy, amikor figyelmed teljesen és intenzíven a *mostban* van, akkor lehet a Létet érezni, de gondolatilag soha nem lehet *megérteni*. A megvilágosodás azt jelenti, hogy újra tudatosul benned a Lét, és az „érző fölismerés” állapotában élsz.



Amikor azt mondod, hogy Lét, akkor Istenről beszélsz? Ha igen, akkor miért nem mondd ezt ki?

Az *Isten* szó, évezredek helytelen használata révén, értelmét veszítette. Előfordul, hogy használom, de takarékosan bánok vele. Helytelen használaton azt értem, hogy olyan emberek, akik soha, még csak be sem pillantottak a megszenteltség birodalmába, és nem tapasztalták meg az Isten szó mögött rejlő határtalanságot, oly nagy meggyőződéssel alkalmazzák ezt a szót, mintha pontosan tudnák, hogy miről is beszélnek. Vagy érvelnek ellene, mintha tudnák, hogy mi is az, amit visszautasítanak. Ez a helytelen használat képtelen hitrendszereknek, állításoknak és az ego teremtette téveszméknek ad teret. Ilyenek például: „Az *én* Istenem - vagy a *mi* Istenünk - az egyetlen igaz Isten, a *ti* Istenetek viszont hamis”; vagy Nietzsche híres kijelentése: „Isten meghalt”.

Az *Isten* szó zárt fogalommá vált. Abban a pillanatban, ahogy az emberek ezt a szót kimondják, elméjükben egy mentális képet alkotnak. Lehet ugyan, hogy már nem egy fehér szakállú öregemberről, de még mindig egy rajtuk kívül álló valakiről vagy valamiről - és szinte mindig egy *hímnemű* valakiről vagy valamiről.

Sem az *Isten*, sem a *Lét*, sem bármilyen más szó nem képes meghatározni vagy megmagyarázni a szó mögött rejlő kimondhatatlan valóságot. Így az egyetlen fontos kérdés, hogy vajon a szó segítség vagy akadály-e számodra abban, hogy megtapasztald azt, amire az irányul? Vajon túlmutat-e önmagán, afelé a meghatározatlan valóság felé, amiről beszélek, vagy esetleg túlságosan is könnyen kínálja önmagát ahhoz, hogy a fogalom ne legyen több egy, a fejedben fészkelő gondolatnál, egy mentális bálványnál?

A *Lét* szó nem magyaráz meg semmit, ahogy az *Isten* szó sem. A *Lét* kifejezésnek viszont előnye, hogy nyitott fogalom. Nem csökkenti le a végtelen láthatatlant valami véges lényvé. Lehetetlen mentális képet alkotni róla. Senki nem nevezheti ki magát a Lét egyedüli birtokosának. Ez a te igazi lényeged, ami jelenléted érzésén keresztül közvetlenül megtapasztalható számodra. Ez annak az *én vagyoknak* a felismerése, amely megelőzi az ez vagy az vagyokat. Csak egy kis lépés választja el tehát a *Lét* szót a Lét megtapasztalásától.



Mi a legnagyobb akadálya annak, hogy megtapasztaljuk ezt a valóságot?

Az elmével való azonosulás, ami a gondolkodást kényszerré teszi. A gondolkodás megszakításának képtelensége rettenetes csapás, ám a legtöbben nincsenek ennek tudatában, mert majdnem mindenki szenved tőle, és emiatt ezt tartják normálisnak. Ez a szakadatlan mentális zaj akadályoz meg abban, hogy megleld a belső csönd birodalmát, amely pedig elválaszthatatlan a Léttől. Az elme egy hamis énképet is létrehoz, ami a félelem és a szenvedés árnyékát veti rád. Később majd mindezt részletesen áttekintjük.

Descartes, a filozófus, azt hitte, hogy a legalapvetőbb igazságra jött rá, amikor híres kijelentését tette: „Gondolkodom, tehát vagyok.” Valójában a legalapvetőbb hibát foglalta szavakba: a gondolkodás azonosítását a Léttel és az identitás azonosítását a gondolkodással. A kényszeres gondolkodó - és ez majdnem mindenkire vonatkozik - a látzólagos elkülönültség állapotában, a folyamatos problémák és konfliktusok örülten bonyolult rendszerében él. Olyan világban, amely az elme egyre nagyobb mértékű fragmentálódását - részekre szakadozását - tükrözi. A megvilágosodás a teljesség, az „egyben levés” állapota és ily módon a lelki békéé is. „Egyben vagy” a világgal, tehát az élet megnyilvánult arculatával, és „egyben vagy” legmélyebb éneddel és a megnyilvánulatlan étellel. Összegezve: egységben vagy a Léttel. A megvilágosodás nem csak a szenvedésnek és az állandó külső és belső konfliktusoknak vet véget, hanem a szakadatlan gondolkodás rettenetes rabságának is. Micsoda hihetetlen fölszabadulás ez!

Az elmével való azonosulás a fogalmak, jelölések, képek, szavak, értékítéletek és definíciók át nem látszó paravánját vonja elé, amely aztán minden igazi kapcsolatot megakadályoz. Beékelődik önmagad és belső éned, önmagad és embertársaid, önmagad és a természet, önmagad és Isten közé. Ez a gondolatparaván szüli az elkülönültség illúzióját, azt a téveszmét, hogy vagy te és van a teljesen különálló „másik”. Így aztán elfelejted az alapvető tény, hogy a fizikai megjelenés és az elkülönült formák szintje alatt valójában egy vagy mindennel, ami van. Az „elfelejted” alatt azt értem, hogy ezt az egységet már nem érzed nyilvánvaló realitásnak. *Elhiszed* tán, de már nem *tudod*. A hit vigasztaló lehet. Csak a saját megtapasztalásod teszi azonban fölszabadítóvá!

A gondolkodás betegséggé vált. Betegség akkor jelenik meg, amikor az egyensúly fölborul. Semmi baj pl. azzal, hogy a sejtek osztódnak és szaporodnak a testben. Ám amikor ez a teljes szervezetről tudomást nem véve történik, akkor a sejtek elburjánznak, mi pedig megbetegszünk. Megfelelően használva az elme elsőrangú eszköz! Helytelen használattal azonban rendkívül rombolóvá válik! Pontosabban fogalmazva: nem is elsősorban arról van szó, hogy rosszul használod elmédet, hanem, hogy általában egyáltalán nem használod. Ő használ *téged*! Ez a betegség! Azt hiszed, hogy te vagy az elméd! Ez a tévhit! Az eszközöd átvette a hatalmat.

Nem tudok ezzel teljesen egyetérteni. Igaz ugyan, hogy sokat gondolkodom céltalanul - mint a legtöbb ember -, de azért képes vagyok az elmémet arra használni, hogy megszeresszek és létrehozok dolgokat, és ezt folyamatosan meg is teszem.

Az, hogy meg tudsz oldani egy keresztrejtvényt, vagy hogy atombombát tudsz készíteni, még nem jelenti, hogy elmédet használni is tudod. Ahogy a kutya szeret csontot rágni, ugyanúgy az elme is imád problémákon rágódni. Éppen ezért fejtí a keresztrejtvényeket, és ezért épít atombombát. Téged ezek egyike sem érdekel. Hadd kérdezzem meg: képes vagy-e függetlenné válni az elmédől bármikor, amikor csak akarsz? Megtaláltad-e már elméd „kapcsológombját”?

*Úgy értem, képes vagyok-e teljesen abbahagyni a gondolkodást?
Nem. Legfeljebb talán egy-két pillanatra.*

Akkor viszont az elme használ téged. Te öntudatlanul azonosulsz vele, és így nem is tudsz arról, hogy rabszolgája vagy! Ez majdnem olyan, mintha tudtodon kívül megszállott lennél, és a téged megszálló lényről azt hinnéd, hogy az te vagy. A szabadság kezdete annak fölismerése, hogy te nem a megszálló lény, tehát nem a gondolkodó vagy. Ez az ismeret lehetővé teszi, hogy megfigyeld ezt a lényt. Abban a pillanatban, ahogy elkezded *figyelni a gondolkodót*, egy magasabb szintű tudatosság kapcsolódik be. Ekkor elkezdesz ráébredni, hogy a gondolaton túl létezik az intelligenciának egy hatalmas birodalma, s hogy a gondolat csak parányi része ennek az intelligenciának. Arra is rájössz, hogy minden, ami igazán számít - a szépség, a szeretet, a kreativitás, az öröm, a lelki béke - az az elmén túli birodalomból származik. Elkezdesz fölébredni.



FÜGGETLENNÉ VÁLNI ELMÉDTŐL

Pontosan mit értesz azon, hogy „figyelni a gondolkodót”?

Ha valaki elmegy az orvoshoz, és azt mondja, hogy: „egy hangot hallok a fejemben”, akkor valószínűleg elmegyógyászhoz irányítják. A helyzet az, hogy gyakorlatilag mindenki folyamatosan hall ilyen hangot a fejében: ez az önkéntelen gondolkodási folyamat, amelyről nem is tudod, hogy hatalmadban áll megállítani. Szünet nélküli monológok és dialógusok peregnek benned. Valószínűleg találkoztál már olyan „őrült” emberrel az utcán, aki megállás nélkül beszél magához. Nos, ez nem sokban különbözik attól, amit te és más „normális” emberek tesznek. A különbség csupán annyi, hogy ezt te nem hangosan teszed. A hang megjegyzéseket tesz, elmélkedik, ítélkezik, összehasonlít, panaszkodik, tetszést és nemtetszést fejez ki stb. A hang nem feltétlenül alkalmazkodik ahhoz a helyzethez, amelyben éppen vagy: előfordul, hogy a közeli vagy a távoli múltat eleveníti föl, olykor lehetséges jövőbeli helyzeteket próbál ki vagy képzel el. Utóbbi esetben többnyire rosszra forduló, kellemetlen jövőképeket vetít elé: ezt nevezzük aggodásnak. A hangsáv mellé olykor vizuális megjelenítés, „mentális mozi” is társul. De még ha meg is felel a hang az adott helyzetnek, akkor is múltként értelmezi azt. Azért, mert a hang a kondicionált - beidegzett, reflexekben működő - elmédhez tartozik, ami teljes múltad és kollektív kulturális örökséged végterméke. A jelent így a múlt szemüvegén keresztül látod és értékeled, és szükségszerűen teljesen torz képet alakítasz ki róla. A hang nemritkán az illető legnagyobb ellensége. Sok ember él a fejében inkvizítorral, aki folyamatosan kínozza, támadja és bünteti őt, s megfosztja életerejétől. Tömeges nyomorúságnak, boldogtalanságnak, sőt betegségnek is valójában ez az oka!

A jó hír, hogy függetlenítheted magadat az elmédétől! Ez az egyetlen igazi fölszabadulás. Ennek első lépését máris megteheted. Figyelj minél gyakrabban a fejedben szóló hangra! Szentelj különös figyelmet azoknak az ismétlődő gondolatmintáknak, amelyek régi lemezekként tán már évek óta újra és újra lejátszásra kerülnek! Ezt értem azon, hogy „figyeld a gondolkodót”, ami más szóval azt jelenti; figyelj a fejedben szóló hangra, tanúskodó jelenlétként *légy ott!* A hangra figyelve legyél pártatlan! Más szóval: ne ítélkezz! Ne értékeld és ne ítéld el, amit hallasz, mert ha így teszel, akkor - a hátsó ajtón - valójában ugyanazt a hangot engedted vissza... Hamarosan fölismered: a hang

ott van, míg én *itt* vagyok, hallgatva és figyelve őt. Ez az *énvagyok*-fölismerés, saját jelenlétednek ez az érzékelése már nem gondolat. Ez az elmén túlról érkezik.



Amikor tehát egy gondolatra figyelsz, akkor nemcsak a gondolatnak vagy tudatában, hanem a gondolat tanújaként önmagadnak is. A képbe így a tudatosságnak egy új dimenziója lép be. A gondolatra figyelve egyfajta tudatos jelenlétet érzel - mélyebb énedet -, mintegy a gondolat mögött. A gondolat ekkor elveszíti a hatalmát fölötted, s gyorsan elül, mert már nem adsz energiát az elmének azzal, hogy azonosulsz vele. Így kezdhetsz el véget vetni az önkéntelen, kényszeres gondolkodásnak. Amikor a gondolat elül, akkor szakadást - egy „elme nélküli” hézagot - tapasztalsz meg az elme folytonos gondolatáramában. Ezek a hézagok vagy rések eleinte rövidek, talán csak néhány másodpercesek, ám fokozatosan egyre hosszabbá válnak. A hézagok idején egyfajta csöndet, nyugalmat és békét érzel. Így kezded el megérezni a Léttel való egység természetes állapotát, amelyet az elme általában eltakar. Gyakorlás révén a nyugalom és a béke érzése elmélyül. Mélységének történetesen nincs is határa... Egyúttal egy finom, bensődből kiáradó örömezt is megtapasztalsz majd: a Lét örömet. Ez nem valami transzszerű állapot. Egyáltalán nem az. Nincs szó tudatosságvesztésről. Épp ellenkezőleg. Ha a lelki béke ára a tudatosság csökkenése, a nyugalom ára pedig az életerő és az éberség csökkenése volna, akkor nem lenne érdemes megszerezni őket. A belső összekapcsolódottságnak ebben az állapotában sokkal éberebb és fölébredtebb vagy, mint az elmével azonosult állapotodban. Teljesen jelen vagy. Ez az állapot annak az energiamezőnek a frekvenciáját is növeli, amely a fizikai testet élteti.

Mélyebbre jutva ebben az elme nélküli birodalomban - ahogy ezt néha Keleten nevezik - a tiszta tudatosság állapotát tapasztalhatod meg. Ebben az állapotban saját jelenlétet olyan intenzitással és örömmel érzed át, hogy ahhoz viszonyítva jelentéktelenné válnak gondolataid, érzelmeid, fizikai tested és az egész külső világ. S ez mégsem önző, hanem önzetlen, illetve „öntelen” állapot. Magad mögött hagyod azt, akire úgy gondoltál, mint „önmagam”. Alapvetően ez a jelenlét vagy te, s az ugyanakkor mégis fölfoghatatlanul hatalmasabb nálad. Amit itt elmondani próbálok, az talán látszólagos ellentmondásnak, paradoxonnak hangzik, szavakkal mégsem lehet másképp leírni.



A „gondolkodó figyelése” helyett úgy is létrehozhatod hézagot avagy időrést az elme gondolatáramában, hogy figyelmedet egyszerűen a *mostra* irányítod. Egyszerűen tudatosítsd intenzíven a jelen pillanatot! Nagyon jó érzés. Tudatosságodat így elvonod az elme tevékenységétől, és olyan, elme nélküli időrést hozol létre, amelyben rendkívül éber és tudatos vagy, ám nem gondolkozol. Ez a meditáció lényege.

Mindennapi életedben úgy gyakorolhatod ezt, ha teljes figyelmedet egy olyan rutintevékenységednek szenteled, ami csupán eszköz valamilyen célod eléréséhez, s így maga a rutintevékenység válik a céllá. Valahányszor pl. lépcsőn közlekedsz, figyelj intenzíven lépéseidre, minden mozdulatodra, a lélegzést is beleértve! Légy teljesen jelen! Vagy amikor kezet mosol, figyelj meg minden érzékelésedet, ami ezzel a tevékenységgel kapcsolatos! A víz hangját és érzetét, kezved mozdulatait, a szappan illatát stb! Vagy amikor beszállsz a kocsidba, miután becsuktad az ajtót, várj néhány pillanatot, és figyelj meg lélegzeted áramlását! Tudatosítsd a jelenlét hangtalan, mégis erőteljes ér-

zetét! Gyakorlásod sikerességét egyetlen dolog jelzi megbízhatóan: a bensődben érzett béke intenzitása.



A megvilágosodáshoz vezető utadon a legfontosabb és egyetlen lépés tehát: tanulj meg nem azonosulni az elméddel! Minden alkalommal, amikor megszakítod az elme gondolatáramát, tudatod fénye fölerősödik. Eljön a nap, amikor azon kapod magad, hogy úgy mosolyogsz a fejedben megszólaló hang hallatán, ahogy egy gyermek csínytevéseén mosolyognál. Ez azt jelzi majd, hogy már nem veszed annyira komolyan elméd tartalmát, mert éntudatod már nem függ tőle.

MEGVILÁGOSODÁS: A GONDOLAT FÖLÉ VALÓ EMELKEDÉS

Nem kulcsfontosságú a gondolkodás ahhoz, hogy életben maradjak ebben a világban?

Az elméd egy műszer, egy szerszám. Arra való, hogy bizonyos feladatokhoz használd, és amikor az adott feladatot elvégezted, letedd. Véleményem szerint a legtöbb ember gondolkodásának 80-90%-a nemcsak ismétlődő és haszontalan, hanem - diszfunkcionális és gyakran negatív természete miatt - többnyire még káros is. Figyeld meg az elmédet, és egyet fogsz velem érteni! Ez azonban sajnos jelentős mértékű életenergia-veszteséget is okoz. Valójában ez a fajta kényszeres gondolkodás nem más, mint szenvedélybetegség. Mi a jellegzetessége ennek a szenvedélybetegségnek avagy függőségnek? Egyszerűen: már nem érzed, hogy van lehetőséged kilépni belőle. Nálad erősebbnek tűnik. Az öröm hamis érzetét is megadja. Olyan örömét, ami minden esetben fájdalomba fordul át.

Már miért lennék a gondolkodás rabja?

Mert azonosulsz vele, ami azt jelenti, hogy éntudatodat az elme tevékenységéből és tartalmából eredezteted. Mert abban a hitben élsz, hogy megszűnnél, ha abbahagynád a gondolkodást. Születésedtől kezdve, ahogy növekszel, személyes és kulturális kondicionálásodtól függő, mentális képet formálsz magadnak arról, hogy ki vagy. Ez a fantoméned az egód. Az ego valójában elmetevékenység, és kizárólag a folyamatos gondolkodás tartja életben. Az ego fogalmát többféleképpen értelmezik. Könyvemben a „hamis én” értelemben használom, amelyet az elmével való öntudatlan azonosulás hozott létre.

Az ego számára a jelen pillanat gyakorlatilag nem létezik. Csak a múltat és a jövőt tartja fontosnak. Az igazságnak ez a teljes fejtárlása a felelős azért, hogy „egoüzemmódban” az elme működése annyira zavart. Állandóan a múlt életben tartásával foglalkozik, hiszen anélkül ki is volnál? Minduntalan kivetíti magát a jövőbe, hogy biztosítsa folyamatos fennmaradását, és hogy valamiféle megkönnyebbülést vagy kielégülést találjon ott. Azt mondja: „egy napon, amikor ez, az vagy amaz megtörténik, akkor majd jól fogom magam érezni, akkor majd boldog és kiegyensúlyozott leszek.” De még olyankor is, amikor az ego látszólag a jelennel foglalkozik, akkor sem a jelent látja. Teljesen tévesen érzékeli azt, mert a múlt szemüvegén keresztül nézi, vagy egy cél elérésének eszközévé redukálja. Olyan cél eszközévé, ami minden esetben az elme által kivetített jövőben található. Figyeld csak meg az elmédet, és meglátod majd, hogy az valóban így működik!

A fölszabadulás kulcsa a jelen pillanat. Képtelenség azonban megtalálni a jelen pillanatot, amíg te az elméd vagy.

Nem akarom elveszíteni az elemző- és megkülönböztetőképességemet! Szívesen megtanulnék világosabban gondolkozni, jobban összpontosítva, de nem óhajtom elveszíteni az elmémet. Hitem szerint a gondolkodás képessége a legnagyobb kincsünk. Nélküle csak egy különleges állatfaj lennénk!

Az elme uralma csupán egy lépcsőfok az evolúcióban. Itt az ideje, hogy sürgősen továbblépjünk a következő lépcsőfokra, különben az elme, ez a szörnyeteggé nőtt fenevad, elpusztít minket. Később ezt bővebben is kifejtem. A gondolkodás és a tudat nem rokon értelmű szavak. A gondolkodás a tudatnak csak egy kis része. Gondolat nem jöhet létre tudat nélkül, de a tudatnak nincs szüksége gondolatra.

A megvilágosodás a gondolat fölé való emelkedést jelenti, nem pedig az alá, az állat- vagy a növényvilág szintjére történő lesüllyedést. Megvilágosodott állapotban szükség esetén továbbra is használod gondolkodó elmédet, de sokkal összeszedettebben és hatékonyabban, mint addig. Többnyire gyakorlati célokra alkalmazod, ám az önkéntelen, belső párbeszéd helyét a belső csönd és nyugalom veszi át. Amikor viszont használod az elmédet - különösképp, ha valamilyen kreatív megoldásra van szükséged -, akkor néhány perces intervallumokban váltakozol a gondolat és a csönd, az elme be- és kikapcsolt állapota között. Utóbbi a gondolatmentes tudatosság állapota. Csak ekkor lehet kreatívan gondolkozni, mert csak ebben az állapotban van a gondolatnak valódi ereje. A gondolat önmagában, amikor már nem kapcsolódik össze a tudat sokkal hatalmasabb birodalmával, gyorsan meddővé, beteggé és rombolóvá válik.

Az elme lényegében túlélési gépezet. Alkalmas támadásra és önvédelemre más elmével szemben, információ gyűjtésére, annak tárolására és elemzésére, viszont egyáltalán nem kreatív. Minden igazi művész - akár tudatában van, akár nem - az elmenélküliségből, a belső csöndből alkot. Ezt követően az elme csak formába önti a kreatív sugallatot vagy fölismerést. Még a nagy tudósok is arról számolnak be, hogy alkotó áttörésük pillanatai a mentális nyugalom idejére estek. Amerika legkiemelkedőbb matematikusai körében - beleértve Einsteint is - fölmérést végeztek, amelyben munkamódszerükre kívántak fényt deríteni. Meglepő módon az derült ki, hogy „magának a kreatív folyamatnak a meghatározó, rövid szakaszában a gondolkodás csupán alárendelt szerepet játszik”. Ezért azt mondhatom, hogy a tudósok többsége nem azért nem kreatív, mert nem tudja, hogyan kell gondolkozni, hanem, mert nem tudja, hogyan hagyja abba a gondolkodást!

Nem az elme, nem a gondolkodás eredménye, hogy a Földön az élet csodája vagy a tested megteremtődött és fennmaradt. Nyilvánvaló, hogy egy olyan intelligencia műve, amely sokkal hatalmasabb, mint az elme. Hogy tud az egyszerű emberi sejt, amelynek mindössze 0,02-0,03 milliméter az átmérője, annyi instrukciót tartalmazni egyetlen DNS-molekulában, amely írott formában 1000 darab, egyenként 600 oldalas könyvet töltené meg? Minél többet tudunk meg a test működéséről, annál inkább rájövünk, milyen hatalmas is az az intelligencia, amely működésben tartja, s valójában mily keveset is tudunk róla. Amikor az elme újra összekapcsolódik ezzel az intelligenciával, akkor fantasztikus szerszámmá válik! Akkor már valami önmagánál nagyobbat szolgál.

ÉRZELEM: A TEST VÁLASZREAKCIÓJA

Mi a helyzet az érzelmekkel? Én sokkal inkább akadok el az érzelmeimben, mint a gondolataimban, az elmémben.

Az elme, abban az értelemben, ahogy én használom ezt a szót, nemcsak gondolatot jelent. Magába foglalja érzelmeidet, valamint az összes tudattalan mentális és emocionális reaklási mintádat is. Az érzelmek az elme és a test találkozási pontján keletkeznek. Tested reagál az elmédre: ez a válaszreakció az érzelem. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az érzelem az elme tükrözödése a testben. Pl. a támadás gondolata vagy valami más, szintén ellenséges gondolat olyan energiafelhalmozódást hoz létre a testben, amit dühnek nevezünk. A test fölkészül a harcra. Az a gondolat, hogy testileg vagy lelkileg fenyegetett helyzetbe kerültél, összehúzódnásra készíti a testet. A félelem elnevezésű jelenségnek ez a fizikai vonatkozása. Kutatások kimutatták, hogy az erős érzelmek még biokémiai változásokat is előidéznek a testben. Ezek a kémiai reakciók képviselik az érzelem fizikai vagy anyagi aspektusát. Természetesen általában nem vagy tudatában minden gondolatmintádnak, és többnyire csak az érzelmeid megfigyelése révén tudod tudatosítani őket.

Minél jobban azonosulsz gondolkodásoddal, rokonszenveiddel és ellenszenveiddel, ítéleteiddel és értelmezéseiddel - tehát minél kevésbé vagy *jelen* figyelő tudatosságként -, annál erősebb lesz az érzelmi energiatöltés, függetlenül attól, hogy ennek tudatában vagy-e vagy sem. Ha képtelen vagy érezni az érzéseidet, ha elszigetelődöttél tőlük, akkor végül tisztán fizikai szinten fogod megtapasztalni őket, testi probléma, illetve tünet formájában. Az utóbbi években sokat írtak erről, ezért nem érdemes itt ebbe mélyebben is belemennem. Egy erős, tudattalan, érzelmi minta még külső eseményként is manifesztálódhat, amely látszólag véletlenül történik veled. Pl. megfigyeltem, hogy akikben rengeteg elfojtott düh raktározódik - anélkül, hogy erről tudomásuk lenne -, azokat gyakrabban támadják meg más, dühös emberek, szóval vagy tettleg, és sokszor különösebb ok nélkül. Erős dühkisugárzásukat egyes emberek a tudatküszöb szintje alatt fölfogják, és ez hozza felszínre saját, lappangó haragjukat.

Ha kevésbé érzed érzelmeidet, kezd azzal, hogy figyelmedet tested belső energia-mezejére összpontosítod! Érezd a testedet belülről! Ennek hatására érzelmeiddel is kapcsolatba kerülsz. Később ezt még részletesebben is megtárgyaljuk.



Azt mondod, hogy az érzelem az elme tükrözödése a testben. De néha ellentmondás van kettejük között: az elme azt mondja: „nem”, míg az érzelmek azt mondják: „igen”, vagy fordítva.

Ha igazán meg akarod ismerni az elmédet, akkor - mivel a test mindig hűen tükrözi azt - vedd szemügyre érzelmedet, illetve még inkább: *érezd* azt a testedben! Ha a gondolat és az érzelem nyilvánvalóan ellentmond egymásnak, akkor a gondolat a hazugság, s az érzelem az igazság. Nem a végső igazsága annak, hogy ki vagy te, de a viszonylagos igazsága az akkori mentális állapotodnak.

A felszíni gondolatok és a tudattalan mentális folyamatok közötti ütközések gyakoriak. Lehet, hogy *gondolatként* még nem tudod azonosítani elméd tudattalan tevékenységét, ám *érzelemként* az testedben mindig tükrözödni fog, s annak már tudatára *tudsz* ébredni. Egy érzelem ily módon történő megfigyelése lényegében ugyanolyan, mint egy

gondolat megfigyelése, amely folyamatot már ismertettem. Az egyetlen különbség, hogy a gondolat a fejedben fészkel, az érzelem - erős fizikai komponense miatt - elsősorban a testben érezhető. Ezt követően már hagyhatod, hogy az érzelem ott legyen, anélkül, hogy az irányítana téged. Így már nem vagy az érzelem; a szemlélő vagy, a figyelő jelenlét. Ha gyakorlod ezt, akkor minden, ami tudattalan benned, az a tudat fényébe fog kerülni.

Tehát ugyanolyan fontos az érzelmeink megfigyelése, mint a gondolatainké?

Igen. Tedd szokásoddá, hogy megkérdezed magadtól: „mi zajlik bennem ebben a pillanatban?” Ez a kérdés a megfelelő irányba fog elindítani. De ne elemezz, csak figyelj! Irányítsd figyelmedet befelé! Érezd az érzelem energiáját! Ha nem találsz érzelmet, irányítsd figyelmedet a test energiamezejében még mélyebbre! Ez a belépés a Léthe.



Az érzelem általában egy fölerősített és energetizált gondolatmintát képvisel, és mivel gyakran hatalmas az energiatöltése, ezért eleinte bizony nem könnyű a jelenben maradni, hogy megfigyelhesd. Át akarja venni az uralmat fölötted, és ez általában sikerül is neki - kivéve, ha elegendő jelenlét van benned. Ha jelenlét híján tudattalanul azonosulsz az érzellemmel - ahogy az történni szokott -, akkor ideiglenesen az érzelem leszel „te”. Gyakran ördögi kör alakul ki gondolkodásod és az érzelem között; azok egymást táplálják. A gondolatminta önmaga fölnagyított reflexióját teremti meg érzelem formájában, és az eredeti gondolatmintát az érzelem rezgő energiája folyamatosan táplálja. Az érzelmet kiváltó helyzetben, eseményben vagy személyen való tartós töprengéssel a gondolat energiát táplál az érzelmebe, ami viszont energetizálja a gondolatmintát, és így tovább.

Alapvetően valamennyi emóció egyetlen ősi, differenciálatlan érzelem különböző változata, amely a néven és formán túli lényed tudatának elvesztéséből ered. Differenciálatlan jellege miatt nehéz olyan nevet találni, amely pontosan leírná ezt az érzelmet. A „félelem” szó megközelítőleg megfelelő lenne rá, de a folyamatos fenyegetettség érzetéhez még az elhagyatottságnak és a teljesség hiányának a mély érzése is hozzáveszül. Legjobb ezt a differenciálatlan alapérzelmét egy hasonlóan differenciálatlan fogalommal illetni: nevezzük hát egyszerűen „fájdalomnak”. Az elme egyik fő feladata, hogy harcoljon ezzel az érzelmi fájdalommal, hogy megszüntesse azt - részben éppen emiatt zakatol szüntelenül -, ám mindössze annyit tud elérni, hogy időlegesen elfedi. Történetesen minél jobban küszködik az elme, hogy megszabaduljon a fájdalomtól, az annál intenzívebbé válik. Az elme soha nem találhatja meg a megoldást, és nem is engedheti meg neked, hogy te megtaláld, mert ő önmaga lényegi része a „problémának”. Képzeld el egy rendőrtisztet, aki megpróbál elfogni egy gyújtogatót, miközben ő maga a gyújtogató! Nem szabadulhatsz meg ettől a fájdalomtól, amíg föl nem hagysz azzal, hogy éntudatodat az elméddel, vagyis az egóddal való azonosulásból származtasd. Amint ezt megteszed, az elme uralma megdől, és a Lét - valódi természeteként - feltárja magát.

Igen, tudom, mit fogsz kérdezni.

Azt akartam kérdezni, hogy mi a helyzet az olyan pozitív érzelmekkel, mint a szeretet és az öröm?

Ezek elválaszthatatlanok a Léttel való, belső összekapcsolódottságod természetes állapotától. A szeretet és az öröm futó pillanatai vagy a mély békeérzés röpké másodpercei elérhetőek számodra, valahányszor a gondolatáramlásban rés támad. A legtöbb ember számára az ilyen rések vagy hézagok ritkán és csak véletlenszerűen alakulnak ki, olyan pillanatokban, amikor az elme „torkára forr a szó”: rendkívüli szépség láttán, szélsőséges fizikai megterhelés vagy súlyos veszély idején. Belül hirtelen csönd és nyugalom támad, és abban a csöndben egy finom, de erőteljes öröm-, szeretet- és békeérzés jelenik meg. Ezek a pillanatok általában rövid életűek, mivel az elme gyorsan visszaállítja zajkeltő tevékenységét, amit gondolkodásnak nevezünk. A szeretet, az öröm és a béke nem virágozhat, míg meg nem szabadítottad magad az elme uralmától. Ezeket az érzéseket azonban nem nevezném érzelmeknek. Ők ugyanis az érzelmeken túlról, egy sokkal mélyebb szintről származnak. Előbb teljesen tudatára kell ébredned az érzelmeidnek, és képessé kell válnod arra, hogy *érezd* őket, mielőtt megérezheted azt, ami rajtuk túl van. Az érzelem szó betű szerint fordítva zavart jelent. Az emóció szó ugyanis a latin *emovere* szóból ered, ami azt jelenti: „zavarni”.

A szeretet, az öröm és a béke a Lét mély állapotai vagy még inkább a Léttel való, belső összekapcsolódottság mély állapotának három oldala. S mint ilyeneknek, nincs is ellentétük. Ugyanis az elmén túlról származnak. Az érzelmek azonban, a dualisztikus - kettősségben gondolkozó - elme részeként, már alá vannak vetve az ellentétek törvényének. Utóbbi egyszerűen azt jelenti, hogy nem lehet valami jód anélkül, hogy ne lenne rosszad is. Amit tehát az elmével azonosult, megvilágosulatlan állapotban néha - tévesen - örömnak nevezünk, az általában csak a folytonosan hullámzó, fájdalom-élvezet-fájdalom-élvezet ciklikusság rövid életű élvezetszakasza. Az élvezet mindig valami rajtad kívül álló dologból származik, míg az öröm a bensődből fakad. Ami ma élvezetet nyújt, az holnap már fájdalmat okoz vagy elmúlik, és akkor a hiánya fog fájdalommal eltölteni. Amit szerelemnek neveznek, az ugyan élvezetes és izgalmas lehet egy ideig, ám valójában csak függőség, csimpaszkodás, egy rendkívül „szomjas” állapot, amely egy szempillantás alatt az ellentétébe csaphat át. A kezdeti eufória elmúltával sok „szerelmi” kapcsolat „szerelem” és gyűlölet, vonzás és taszítás között váltakozik.

Az igazi szeretet nem okoz szenvedést. Hogyan is okozhatna? Nem fordul át hirtelen gyűlöletbe, ahogy az igaz öröm sem változik át fájdalommá. Amint mondtam, még megvilágosodásod előtt is - az elme uralma alól történő fölszabadulásod előtt - villanásnyi időkre kóstolót kaphatsz az igazi örömből, az igazi szeretetből és a mély, belső béke érzetéből, amelyek egyszerre nyugodtak és vibrálóan életteliak. Ezek valódi természeted aspektusai, amelyeket azonban az elme jobbra eltakar. Még egy „normális” függőségben zajló kapcsolaton belül is adódhatnak pillanatok, amikor valami valódibb, valami megromolhatatlan dolog jelenléte érezhető. Ám ezek csak futó pillanatok, amelyeket az elme közbeavatkozása ismét gyorsan elfed. Akkor úgy tűnhet, hogy találtál valami kivételesen értékeset, amit aztán elveszítettél; vagy az elméd majd meggyőző, hogy az úgyszólván csak illúzió volt. Valójában nem illúzió volt az, és nem is veszítheted el. Ez természetes állapotod része, amit az elme ugyan eltakarhat előled, ám le soha nem rombolhat. A legsötétebb felhőzet mögül sem tűnt el a Nap. Akkor is ott fénylik, a felhők másik oldalán.

Buddha azt mondja, hogy a fájdalom és a szenvedés a vágyból és a sóvárgásból ered, és úgy szabadulhatunk meg a fájdalomtól, ha elvágjuk a vágy köteleit.

Minden sóvárgás abból ered, hogy a Lét öröme helyett az elme a külső dolgokban és a jövőben keresi az üdvösséget és a kielégülést. Amíg én az elmém vagyok, addig egy vagyok a sóvárgásokkal, igényekkel, akarásokkal, ragaszkodásokkal és averziókkal, s rajtuk kívül nem is létezik „én”. Az csupán szimpla lehetőség, megvalósulatlan képesség, egy még kicsírázatlan mag. Ebben az állapotban még a megszabadulás vagy a megvilágosodás iránti vágyam is csak egy újabb sóvárgás, egy jövőbeli kiteljesedés utáni áhítozás. Ezért hát ne törekedj arra, hogy megszabadulj a vágytól vagy hogy „elérd” a megvilágosodást! Légy jelen! Légy ott, ahol vagy, ám az elme őreként! Buddha idézése helyett *légy* a Buddha, *legyél* a „fölébredt”, amit a *Buddha* szó jelent. Az emberek mérhetetlenül hosszú idő óta a szenvedés rabjai.

Azóta, hogy kiestek a kegyelem állapotából, s beléptek az idő és az elme birodalmába, elveszítve a Lét tudatosságát. Attól a pillanattól kezdve önmagukat jelentéktelen töredékeknek érzékelték és érzékelik egy idegen univerzumban, elszakadva a Forrástól és egymástól.

Amíg az elmével azonosulsz, addig a fájdalom elkerülhetetlen, mert - spirituálisan szólva - öntudatlan vagy. Itt elsősorban az érzelmi fájdalomról beszélek, ami a testi fájdalomnak és a betegségnek is a legfőbb oka. A neheztelés, a gyűlölet, az önsajnálát, a bűntudat, a düh, a depresszió, az irigység stb., még a legkisebb ingerültség is, a fájdalom megnyilvánulásai. És minden élvezet vagy érzelmi feldobottság magában hordozza a fájdalom magját is, a tőle elválaszthatatlan ellentétét, amely idővel szintén manifesztálódik. Aki valaha is kipróbált már valamilyen drogot, hogy feldobódjon, az pontosan tudja, hogy a „hegyet” elkerülhetetlenül „völgy” követi, hogy az élvezet végül a fájdalom valamilyen formájává alakul át. Sokan tudják saját tapasztalatukból, milyen könnyen és gyorsan változhat át egy bensőséges kapcsolat az élvezet forrásából a fájdalom forrásává. Magasabbról nézve mind a negatív, mind a pozitív polaritás ugyanannak az érmének a két oldala. Mindkettő annak a háttérben meghúzódó fájdalomnak a része, ami elválaszthatatlan az elmével azonosuló, egós állapottól.

A fájdalomnak két szintje van: az a fájdalom, amit most hozol létre; illetve a múltból származó fájdalom, ami még mindig elmédben és testedben él. Hogyan hagyhatjuk abba a fájdalom teremtését a jelenben? Hogyan oldjuk föl a múlt fájdalmát? Erről akarok most beszélni.





TUDATOSSÁG: KIÚT A FÁJDALOMBÓL

NE TEREMTS TÖBB FÁJDALMAT A JELENBEN!

Senkinek sem mentes teljesen az élete a fájdalomtól és a bánattól. Ahelyett, hogy megpróbáljuk kikerülni őket, nem az-e a feladatunk, hogy megtanuljunk együtt élni velük?

Az ember fájdalmainak zöme fölösleges. Amíg az őrizetlen elme irányítja az életedet, addig a fájdalom generálódása elkerülhetetlen.

A most létrehozott fájdalom mindig az el nem fogadásnak valamilyen formája, valamilyen tudattalan ellenállás azzal szemben, ami van. A gondolat szintjén az ellenállás az ítékezés valamilyen formája. Az érzelmek szintjén az ellenállás a negativitás valamilyen formája. A fájdalom intenzitása a jelen pillanattal szemben kialakult ellenállás mértékétől függ, az pedig attól, hogy mennyire azonosulsz az elméddel. Az elme törekvése mindig a *most* elutasítására, és a *mostból* való elszökésre irányul. Más szóval: minél jobban azonosulsz az elméddel, annál többet szenvedsz. Vagy úgy is fogalmazhatok: minél inkább képes vagy elfogadni és értékelni a *mostot*, annál szabadabb vagy a fájdalomtól, a szenvedéstől - annál szabadabb vagy az egós elmétől.

Miért tagadja az elme oly megrögzötten a *mostot*, miért áll neki folyton ellen? Mert nem képes funkcionálni és rajtad uralkodni az idő nélkül, ami számára a múlt és a jövő, s az időtlen *mostot* ezért fenyegetésként éli meg. Az idő és az elme valójában elválaszthatatlanok egymástól.

Képzeld el a Földet az emberi élettől mentesen, kizárólag növényekkel és állatokkal benépesítve! Gondolod, hogy akkor is lenne múlt és jövő? Vajon akkor is lenne értelme az időről beszélnünk? A „mennyi az idő?”, vagy a „hányadika van ma?” kérdés - ha lenne is ott bárki, akitől megkérdezhethetnénk, teljesen értelmetlenül csengene. A tölgyfa vagy a sas csak összezavarodna az ilyen kérdéstől. „Hogy mennyi az idő?” - kérdeznének vissza. „Hát természetesen most van. Az idő: most. Mi más is lehetne?”

Igen, ahhoz, hogy működni tudjunk e világban, szükségünk van az elmére, csakúgy, mint az időre. Egy ponton azonban az elme és az idő átveszik az uralmat az életünk fölött, és éppen ebből fakad a működési zavar, a fájdalom és a bánat.

Uralmának fönntartása céljából az elme folyamatosan arra törekszik, hogy a jelen pillanatot a múlttal és a jövővel takarja be. Így a *mosttól* elválaszthatatlan Lét vitalitását és végtelen teremtőképességét is elfedi az idő, valódi természetedet tehát elhomályosítja az elme. Az emberi elmében az idő egyre nehezebb terhe gyúlik össze. Mindenki szenved e teher súlya alatt, ráadásul minden percben még tovább is növelve azt, valahányszor csak semmibe veszik vagy megtagadják a jelen csodálatos pillanatát, illetve amikor egy jövőbeli - csak az elmében és soha nem a valóságban létező - pillanat elérésének eszközévé fokozzák le azt. Az idő fölhalmozódása a kollektív és az egyedi emberi elmében egyúttal hatalmas mennyiségű, a múltból származó fájdalomüledéket is lerak oda.

Ha nem akarsz több fájdalmat létrehozni magad és mások számára, ha nem akarsz hozzátenni a benned még mindig élő, a múltból származó fájdalomüledékhez, akkor ne

teremts több időt! Vagy legalábbis ne többet, mint amennyi ahhoz szükséges, hogy életed gyakorlati vonatkozású ügyeit kezelni tudd! Hogyan hagyjuk abba az idő teremtését? Értsd meg mélyen, hogy csak a jelen pillanattal rendelkezel! Állítsd a *mostot* életed középpontjába! Amíg ez idáig az időben éltél, és csak rövid látogatásokat tettél a *mostba*, tedd át lakhelyedet a *mostba*, és csak akkor tegyél rövid látogatásokat a múltba és a jövőbe, amikor élethelyzeted gyakorlati tennivalói azt feltétlenül szükségessé teszik! Mindig mondj igent a jelen pillanatra! Hiszen mi lehetne hiábavalóbb és esztelelenebb, mint belső ellenállást tanúsítani azzal szemben, ami már *van*? Mi lehetne ostobább, mint szembeszegülni magával az étellel, ami most van, és mindig csak most van? Add meg magad annak, ami *van*! Mondj igent az életre, és meglátod, az hirtelen elkezd *érted*, s nem pedig ellened működni!



A jelen pillanat néha elfogadhatatlan, kellemetlen vagy szörnyű.

Úgy van, ahogy van. Figyeld meg, hogyan rak mindenre címkét az elme, és ahogy ez a címkézés, ez a folyamatos ítélkezés fájdalmat és boldogtalanságot teremt! Az elme működési mechanizmusának megfigyelésével kilépsz annak bejáratott ellenállási rendszeréből, és ettől kezdve *megengedheted a jelen pillanatnak, hogy legyen*. Ez megízlelteti veled a külső feltételektől független, belső szabadság, a valódi lelki béke állapotát. Aztán nézd meg, mi történik, és cselekedj, ha szükséges vagy ha lehetséges! Fogadd el, majd cselekedj! Bármit is tartalmaz a jelen pillanat, fogadd el, mintha magad választottad volna azt! Mindig vele működj, s ne ellene! Tedd barátoddá és szövetségessé, ne pedig az ellenségeddé! Csodálatosan át fogja ez alakítani az egész életedet!

A MÚLT FÁJDALMA: A „FÁJDALOMTEST” FÖLOLDÁSA

Amíg nem tudsz hozzáférni a *most* erejéhez, addig minden érzelmi fájdalmad, amit csak átélsz, részben tovább él benned. Egybeolvad a múltban fölglyülemlt, már benned lévő fájdalommal, s betelepszik elmédbe és testedbe. Ez természetesen a gyermekként elszenvedett fájdalmadra is vonatkozik, amiket annak a világnak a tudatlansága okozott, amelybe beleszülettél.

Ez a fölglyülemlt fájdalom negatív energiamező, amely elfoglalja testedet és elmédet. Ha ezt láthatatlan, ám teljes jogú lénynek tekinted, akkor meglehetősen közel jársz az igazsághoz. Ez az úgynevezett érzelmi fájdalomtest. Két létformája van: szunnyadó és aktív. A fájdalomtest egy-egy ember élettartamának akár 90%-ában is szunnyadó formában, „kikapcsolt” állapotban lehet, míg egy mélységesen boldogtalan embernél az idő akár 100%-ában is aktív, „bekapcsolt” formában. Egyes emberek szinte kizárólag a fájdalomtestükön keresztül élik életüket, míg mások csak bizonyos helyzetekben - pl. szerelmi kapcsolataikban, továbbá múltbeli veszteséggel vagy elhagyással, illetve testi vagy érzelmi bántalmazással összefüggő helyzetekben - tapasztalják azt meg. A fájdalomtest aktiválódását bármi kiválthatja, különösen, ha az esemény összecseng a múltban már átélt fájdalommintáddal. Ha készen áll arra, hogy szunnyadó állapotából fölébredjen, akkor még egy gondolat, vagy akár egy hozzád közel álló ember ártatlan megjegyzése is képes aktiválni.

Némely fájdalomtest kellemetlen, de viszonylag ártalmatlan, hasonlóan egy gyerekhez, aki nem hagyja abba a nyafogást. Mások gonosz, romboló szörnyetegek, igazi démonok. Akadnak fizikailag erőszakos fájdalomtestek, és még több az érzelmileg erőszakos. Vannak olyanok is, amelyek a körülötted lévő vagy a hozzád közel álló embereket támadják meg, mások esetleg házigazdájukat, tehát téged, magadat. Utóbbi esetben az életeddel kapcsolatos gondolataid és érzéseid mélységesen negatívvá és önrombolóvá válnak. Gyakran így jönnek létre betegségek és balesetek. Akadnak olyan fájdalomtestek is, amelyek gazdájukat öngyilkosságba kergetik.

Azt hiszed, ismeresz valakit, és hirtelen szembetalálkozol az ő, számodra idegen, kellemetlen fájdalomtestével. Nos, sokkoló megrázkódtatás ér... Fontosabb azonban önmagadban megfigyelni ezt a jelenséget, mint másokban! Figyeld meg magadban a boldogtalanság legcsekélyebb jelét is, bármilyen formában nyilvánuljon is az meg, mert az fájdalomtested ébredéséről árulkodhat! Ez megjelenhet ingerültség, türelmetlenség, komor hangulat, sérteni vágyás, harag, düh, depresszió, a kapcsolatodban némi dráma iránti vágy stb. formájában. Kapd el fájdalomtestedet szunnyadó állapotából való fölébredése pillanatában! A fájdalomtest életben akar maradni, mint minden létező lény, és csak úgy képes erre, ha rávesz, hogy tudattalanul azonosulj vele. Akkor aztán fölkelhet, átveheti fölötted a hatalmat, „ő lesz te”, és rajtad keresztül élheti világát. Csak rajtad keresztül szerezheti meg „táplálékát”. Minden élmény hizlalja, amely saját energiafajtájával rezonál, bármi, ami valamilyen formában további fájdalmat hoz létre: a harag, a destruktivitás, a gyűlölet, a gyász, az érzelmi dráma, az erőszak, sőt, még a betegség is. Eluralkodása esetén a fájdalomtest tehát olyan helyzeteket hoz létre az életedben, amelyek saját energiafrekvenciáját tükrözik vissza, hogy ezekből a helyzetekből táplálkozhasson. A fájdalom kizárólag fájdalomból táplálkozhat. A fájdalom nem táplálkozhat örömből. Számára az emészthetetlen.

Ha egyszer a fájdalomtest átvette fölötted a hatalmat, akkor egyre több fájdalomra vágysz. Áldozattá vagy elkövetővé válsz. Fájdalmat akarsz okozni, vagy fájdalmat akarsz elszenvetni, vagy egyszerre mindkettőt. Valójában nincs nagy különbség a kettő között. Természetesen nem vagy ennek tudatában, és vehemensen bizonygatod, hogy te nem akarsz fájdalmat. De nézd csak meg közelebbről, és rá fogsz jönni, hogy gondolkodásod és viselkedésed valójában épp arra irányul, hogy fenntartsa a fájdalmat, magad és mások számára! Ha *valóban* tudatában lennél ennek, akkor ez a viselkedésminta szertefoszlaná, hiszen esztelenség fájdalmat kívánni, márpedig akarattal, tudatosan senki sem esztelen.

A fájdalomtest, amely az ego vetette sötét árnyék, valójában retteg tudatod fényétől. Azt akarja, hogy ne láss át a szitáján. Életben maradása ugyanis azon múlik, hogy tudattalanul azonosulsz vele, s hogy - ugyancsak tudattalanul - félsz szembenézni a benned élő félelemmel. Ha azonban nem nézel szembe vele, ha nem irányítod tudatosságod fényét a fájdalomba, akkor arra kényszerülsz, hogy újra és újra átéld azt. A fájdalomtest veszélyes szörnyetegnek tűnhet számodra, amelyre rá sem bírsz nézni, ám biztosíthatlak róla, hogy valójában csak egy jelentéktelen fantom ő, aki képtelen jelenléted erejével megbirkózni.

Egyes spirituális tanítások azt állítják, hogy minden fájdalom végső soron illúzió. Így igaz. A kérdés az, hogy igaz-e ez számodra is? A pusztá hit még nem teszi igazzá. Akarsz-e fájdalomban élni életed végéig, miközben továbbra is azt mondogatod, hogy az illúzió? Megszabadít-e ez téged a fájdalomtól? Amivel mi itt foglalkozunk, az az, hogy miként tudod *realizálni* ezt az igazságot, vagyis megvalósítani azt életedben.

A fájdalomtest tehát nem akarja, hogy közvetlenül megfigyeld, és létének lényegét leleplezd. Abban a pillanatban, amikor megfigyeled, amikor energiamezejét önmagadban megérzed, és figyelmedet beleviszed, a vele való azonosulás megszakad. Ekkor egy magasabb tudatosság lép be a képbe, amit én *jelenlétnek* nevezek. Ekkor már a

fájdalomtest megfigyelője avagy szemtanúja vagy. Ez viszont azzal jár, hogy ő többé már nem tud téged használni, azt tetteve, hogy azonos veled, és többé már nem képes rajtad keresztül újratöltődni. Ekkor találtad meg saját, legbelső erődet. Ekkor jutottál hozzá a *most* erejéhez.

Mi történik a fájdalomtesttel, ha elég tudatossá válunk ahhoz, hogy véget vessünk a vele való azonosulásunknak?

A tudattalanság megteremti, a tudatosság pedig azzá alakítja, ami. Megtörténik a transzmutáció, az átalakulás. Szent Pál gyönyörűen fogalmazza meg ezt az egyetemes alapelvet: „Minden megmutatkozik, amikor a fény ráveti sugarát, és bármi, amire a fény ráveti sugarát, maga is fénné változik.” Ahogy a sötétséggel, úgy a fájdalomtesttel sem tudsz harcba szállni. Ennek megkísérlése csak belső konfliktust, ezáltal további fájdalmat szülne. Elég, ha pusztán megfigyeled őt. A megfigyelés azt is jelenti, hogy a pillanatnyi valóság részeként elfogadod. A fájdalomtest olyan csapdába esett életenergiából áll, amely teljes energiamezőről lehasadt, és az elmével való azonosulás természetellenes folyamata révén átmenetileg önállósult. Önmaga ellen fordult, és életelenssé vált, mint az állat, aki saját farkát próbálja elpusztítani. Mit gondolsz, civilizációnk miért vált ilyen életpusztítóvá? Am valójában az életet pusztító erők is életenergiák. Amikor elkezdesz elkülönülni a fájdalomtesttől, és megfigyelővé válsz, a fájdalomtest egy ideig még működni fog, és trükkökkel megpróbál majd rávenni, hogy ismét azonosulj vele. Bár azonosulásoddal már nem energetizálod őt, mégis rendelkezik egy adag lendületi energiával, akár csak egy pörgő kerék, amely a meghajtó motor leállítása után is egy ideig még tovább forog. Ebben a stádiumban különféle testi fájdalmakat is okozhat, ám azok nem lesznek tartósak. Maradj a jelenben, maradj tudatos! Légy belső tered örökké éber öre! Eléggé jelen kell lenned ahhoz, hogy közvetlenül figyelhesd meg a fájdalomtestet, és érezhesd annak energiáját. Így már nem képes uralni gondolkodásodat. Abban a pillanatban, hogy gondolkodásod újra alkalmazkodik a fájdalomtest energiamezejéhez, ismét azonosulsz vele, és gondolataiddal újra táplálsz őt. Ha például a fájdalomtested domináló energiarezgése a harag, és te dühös gondolatokkal egyre azon rágódsz, hogy X. Y. mit is tett veled, s hogy te mit teszel majd vele, akkor ezzel tudattalanná váltál, és a fájdalomtested lettél „te”. Ahol harag van, ott a mögött mindig fájdalom húzódik meg. Ha borongós hangulatod támad, és negatív gondolatmintákba keveredve egyre azon keseregsz, hogy milyen rettenetes is az életed, akkor gondolkodásod a fájdalomtestre hangolódik, s máris tudattalanná, és így a fájdalomtest támadásával szemben sebezhetővé váltál. A „tudattalan” szót itt abban az értelemben használok, hogy azonosulsz bizonyos mentális vagy érzelmi mintákkal. Ez pedig a megfigyelő avagy őr teljes hiányára utal.

A tudatos figyelem fenntartása megszakítja a kapcsolatot a fájdalomtested és a gondolkodási folyamatod között, s így megtörténik a transzmutáció, az átalakulás. Olyan ez, mintha a fájdalom olajja válna tudatosságod lángja számára, amely ennek eredményeként aztán még fényesebben ég. Ez az alkímia ősi művészetének ezoterikus értelme: a közönséges fémet arannyá, a szenvedést pedig tudatossággá transzmutálni. A belső szakadás begyógyul, és újra teljessé válsz. Ettől kezdve már a te felelősséged, hogy ne teremts újabb fájdalmat.

Hadd foglaljam össze a folyamatot! Összpontosítsd figyelmedet a benned lévő érzésre! Tudd, hogy ez a fájdalomtest! Fogadd el a tényt, hogy az ott van! Ne *gondolkozz* róla, ne hagyd, hogy az érzés gondolattá alakuljon! Ne értékeld, ne elemezd! Ne azonosítsd önmagadat vele! Maradj jelen, és továbbra is megfigyelőként észleld, hogy mi történik benned! Ne csak az érzelmi fájdalmat tudatosítsd magadban, hanem „azt is, aki figyel”, a csöndes figyelőt! Ez a *most* ereje, saját tudatos jelenléted ereje. Aztán fi-

gyelj, mi történik!



Sok nőnél a fájdalomtest különösen a menstruációt megelőző napokban ébred föl. Erről, és ennek okáról később majd részletesen beszélek. Egyelőre csak a következőt szeretném erről elmondani: ha képes vagy ekkor éber jelenlétben maradni, és *megfigyelni* belső érzéseidet, ahelyett, hogy átengednéd nekik magadat, akkor az a leghatékonyabb spirituális gyakorlatra ad lehetőséget, és lehetővé válik a múlt valamennyi fájdalmának gyors transzmutációja.

AZ EGO AZONOSULÁSA A FÁJDALOMTESTTEL

Az előbbieken ismertetett folyamat rendkívüli erejű, mégis egyszerű. Egy gyerek is képes elsajátítani, és remélhetőleg egy napon ez egyike lesz azon dolgoknak, amiket a gyerekek elsőként tanulnak meg az iskolákban. Amint megértetted az alapelvet, hogy a benned zajló események megfigyelőjeként légy jelen - és ezt a megtapasztalás révén „érted meg” -, birtokodba került az átalakuláshoz szolgáló leghatékonyabb szerszám.

Ezzel nem kívánom letagadni, hogy a fájdalommal való nem azonosulás olykor igen erős belső ellenállásba ütközik. Ez különösen akkor következhet be, ha életed nagy részét eddig érzelmi fájdalomtestteddel való teljes azonosulásban töltötted, és énképedet teljesen vagy nagyrészt ennek alapján alakítottad ki. Más szóval ez azt jelenti, hogy érzelmi fájdalomtestedből boldogtalan ént alkottál, és azt hiszed, hogy ez az elmealkotta kitaláció te magad vagy. Ebben az esetben az identitásod elvesztésétől való, öntudatlan félelem erős ellenállást vált majd ki minden nem azonosulással szemben. Másként megfogalmazva: inkább vagy hajlandó továbbra is fájdalomban élni - a fájdalomtest *lenni* -, mint beleugrani az ismeretlenbe és megkockáztatni a már ismerős, megszokott, boldogtalan éned elvesztését.

Ha ez lenne nálad a helyzet, akkor figyeld meg az ellenállást magadban! Figyeld meg a fájdalomhoz való ragaszkodásodat! Légy nagyon éber! Figyeld meg azt a különös örömet, amit a boldogtalanságból merítesz! Figyeld meg a kényszerítő erőt, amely arra indítana, hogy beszélj vagy gondolkozz róla! Ha tudatossá teszed, az ellenállás megszűnik. Ezt követően figyelmedet már a fájdalomtestbe irányíthatod, tanúként jelen maradhatsz, és így elindíthatod annak transzmutációját.

Csak *te* teheted ezt meg! Senki más nem képes megtenni ezt *neked*. Ha azonban szerencsés vagy, és találsz valakit, aki nagyon tudatos, s ha lehetőséged van vele lenni és csatlakozni hozzá a jelenlét állapotában, akkor ő segítségre lehet, és fölgyorsíthatja a folyamatot. Saját fényed így gyorsan fölerősödik majd. Ha az épp csak lángra lobbant farönköt egy már hatalmas lángokkal égő farönk mellé helyezik, majd egy idő után elhúzzák mellőle, akkor az első farönk is sokkal hevesebben lángol majd. Végső soron ugyanaz a tűz ég mindkettőben. A spirituális tanító egyik feladata, hogy ilyen tűz legyen. Egyes terapeuták szintén képesek lehetnek ellátni ezt a funkciót, feltéve, hogy túlléptek már az elme szintjén, és képesek a veled töltött időben létrehozni és fenntartani az erőteljes, tudatos jelenlét állapotát.

A FÉLELEM EREDETE

Úgy beszéltél a félelemről, mint alapvető, háttérben meghúzódó érzelmi fájdalomunk részéről. Hogyan keletkezik a félelem, és miért van belőle oly sok az emberek életében? S vajon nem szükséges-e az egészséges önvédelemhez bizonyos mennyiségű félelem is? Ha nem félnék a tűztől, esetleg belenyúlnék, és megégetném magam!

Nem a félelem miatt nem nyúlsz a tűzbe, hanem mert tudod, hogy megégetnéd magad. Nincs szükséged félelemre ahhoz, hogy elkerüld a fölösleges veszélyeket. Ehhez csupán minimális intelligencia és józan ész szükségeltetik. Ilyen gyakorlati ügyekhez érdemes alkalmazni a múltban megtanult leckéket. Ha viszont valaki tűzzel vagy más fizikai erőszakkal *fenyegetne*, akkor már valószínűleg félelmet éreznél. Ez a veszélytől való ösztönös visszariadás. Én azonban nem a félelem pszichológiai állapotáról beszélek itt. A félelem pszichológiai állapota elválik bármilyen konkrét, valódi, azonnali veszélytől. Ez több formában jelentkezhet: kényelmetlenségérzetként, aggodalomként, szorongásként, idegességgként, feszültségként, rettegésként, fóbiaként stb. Ez a fajta pszichológiai félelem mindig valami olyasmivel kapcsolatos, ami *megtörténhet*, s nem olyannal, ami éppen most történik. *Te* itt és most vagy, elméd, pedig a jövőben. Ez „szorongásszakadékat” szül. Ha te az elméddel azonosulva elvesztetted a kapcsolatot a *most* erejével és egyszerűségével, akkor ez a szorongásszakadék állandó társaddá válik. A jelen pillanattal mindig meg tudsz birkózni, viszont képtelenség megbirkózni valamivel, ami csak az elmének egy kivetítése: a jövővel.

Sőt, ameddig az elméddel azonosulsz, addig életedet folyamatosan az ego működteti, ahogy azt már korábban is említettem. Az ego - épp fantomtermészete miatt - a finoman kimunkált védelmi mechanizmusok ellenére nagyon sérülékeny és bizonytalan, s állandó fenyegetettséget érez. Mellesleg ez még akkor is így van, ha az ego kifelé nagyon magabiztosnak mutatja magát. Emlékezz csak a definícióra, miszerint az érzellem a testnek az elme működésére adott válaszreakciója. Vajon milyen üzenetet kap folyamatosan a test az egótól, a hamis, elme teremtette éntől? „Veszély! Fenyegetve vagyok!” És milyen érzelmet gerjeszt ez a folyamatos üzenet? Természetesen félelmet. A félelemnek a jelek szerint számos oka lehet: veszteségtől való félelem, kudarcotól való félelem, sérüléstől való félelem stb. Ám végső soron valójában minden félelem az ego félelme a haláltól, a megsemmisüléstől. Az ego számára a halál mindig karnyújtásnyira ólálkodik. Ebben az elmével azonosult állapotban a haláltól való félelem az élet minden területére kihat. Pl. még egy olyan, látszólag triviális és „normális”, gyakori jelenség is a halálfélelemből ered, mint a kényszeres szükséglet, hogy a vitában neked legyen igazad - görcsösen védve az álláspontot, amivel azonosultál -, s hogy a másik fél álláspontjáról bebizonyosodjon, hogy az téves. Ha azonosulsz egy mentális, gondolati pozícióval, akkor tévedésed esetén a te - elme alapú - énképedet komoly megsemmisülési veszély fenyegeti. Egóként tehát nem engedheted meg magadnak, hogy tévedj! A tévedés egyenlő lenne a halállal! Emiatt vívtak háborúkat, és emiatt futott megszámlálhatlanul sok kapcsolat zátonyra. Ha egyszer véget vetsz az elméddel való azonosulásnak, akkor éntudatod számára már nem számít, hogy igazad van-e vagy nem, s így szertefoszlik a mélyen tudattalan, erős kényszered, mely szerint feltétlenül igazadnak kell lennie - ami egyébként az erőszak egyik megnyilvánulási formája. Akkor világosan és határozottan kimondhatod majd, hogy mit érzel, mit gondolsz, és ez már nem jár együtt sem védekezéssel, sem támadással. Ebben az állapotban éntudatod bensődnek már egy mélyebb és igazabb forrásából táplálkozik, s nem az elmédből. Vedd észre a benned esetleg fölbukkanó védekező kényszer bármilyen formáját! Ez esetben vajon mit védsz? Egy illuzórikus identitást, az elmédben lévő képet, egy fiktív lényt. Azáltal, hogy ezt a mintát tudatossá teszed, hogy tanúként megfigyeled, megszüntetted a vele

való azonosulást. Tudatosságod fényében a tudattalan minta így már gyorsan szerte-foszlik. Ezzel véget ér minden vita és hatalmi játék, amik roppant mértékben rombolják az emberi kapcsolatokat. A mások fölötti hatalom valójában erőnek álcázott gyöngeség. Az igazi erő bensődben található, és az most elérhető számodra!

A félelem állandó társául szegődik annak, aki az elméjével azonosul, és így elveszíti a kapcsolatot valódi erejével, mélyebb énjével, amely a Létfen gyökerezik. Egyelőre nagyon csekély azoknak a száma, akik túljutottak az elmén, és így föltételezhető, hogy jóformán mindenki, akivel csak találkozol vagy akit ismersz, félelemben él. Csupán a félelem intenzitása szempontjából különböznek egymástól. A skála egyik vége az aggodalom és a rettegés, a másik vége a bizonytalan nyugtalanság és a távoli fenyegetettség érzése, és mindenki e két véglet között ingadozik. A legtöbb emberben csak akkor tudatosodik ez a félelem, amikor az valamelyik hevenyebb formájában jelenik meg.

AZ EGO TELJESSÉGKERESÉSE

Az érzelmi fájdalom egy másik arculata, hogy az egós elme szerves részeként egy mélyen gyökerező hiány- vagy tökéletlenségérzet, teljesség hiányának az érzete él benned. Egyes embereknél ez tudatos, másoknál tudattalan. Ha tudatos, akkor egy nyugtalanító és állandóan jelen lévő érzésben nyilvánul meg: „nem vagyok értékes” vagy „nem vagyok elég jó”. Ha tudattalan, akkor csak közvetve tapasztalható meg, intenzív sóvárgás és vágyódás formájában. Mindkét esetben a belül érzett űr kitöltése céljából az emberek gyakran kényszeresen hajszolják az ego kielégítésének lehetőségeit, és az olyan dolgokat, amikkel azonosíthatják magukat. Küzdenek a birtoklásért, a pénzért, a sikerért, a hatalomért, az elismerésért vagy valamilyen, számukra fontos kapcsolatért. Alapvetően azért, hogy önmagukkal kapcsolatban jobb érzés élhessen bennük, hogy teljesebbnek érezhessék magukat. De ha meg is szerzik mindazt, amire vágnak, hamarosan rájönnek, hogy az űr még mindig ott van. Azt tapasztalják, hogy ez az űr valójában feneketlen. Akkor kerülnek aztán csak igazán bajba, mert tovább már nem tudják magukat áztatni! Nos, éppenséggel tudják, csak már sokkal nehezebben.

Amíg életedet az egós elme irányítja, addig képtelen vagy igazán nyugalmat, békét és kielégülést találni, leszámítva azokat a rövid időközöket, amikor éppen megszerezted azt, amit akartál, amikor egy sóvárgás éppen beteljesült. Mivel az ego az én érzékelésének származtatott terméke, ezért külső dolgokkal kell azonosulnia. Folyamatos védelemre és táplálásra szorul. A leggyakoribb egoazonosulások birtoklással függenek össze, pl. a végzett munkáddal, a társadalmi ranggal és elismeréssel, a tudással és iskolázottsággal, a fizikai megjelenéssel, a különleges képességekkel, a kapcsolatokkal, az élettörténettel, a családfával, a hitrendszerrel, és gyakran még politikai, nemzeti, faji, vallási, illetve egyéb kollektív jellegű azonosulásokkal. Pedig ezek közül egyik sem a valódi éned. Ijesztőnek találsz ezt? Vagy megkönnyebbülést jelent ezt megtudni? Mindezekről a dolgokról előbb-utóbb le kell mondani. Most még talán nehéz elhinni - és én semmiképpen sem kérem tőled, hogy elhidd -, hogy a felsoroltak egyikében sem található meg valódi identitásodat. *Tudni* fogod, hogy igazat szólok. Legkésőbb akkor, amikor a halál közeledtét érzed. A halál mindent lehánt rólad, ami nem te vagy. Az élet titka: „a halál előtt meghalni”, és rájönni, hogy nem létezik halál.



3

MÉLYEN BELEMERÜLNI A MOSTBA**NE AZ ELMÉDBEN KERESD ÖNMAGAD!**

Úgy érzem, még nagyon sokat kell megtudnom az elmém működéséről ahhoz, hogy valamennyire is közel kerüljek a teljes tudatossághoz vagy a spirituális megvilágosodáshoz.

Nem így van. Az elme problémái nem oldhatók meg az elme szintjén. Amint megértetted az alapvető működési hibát, valójában mi nincs sok megtudni, vagy megértenivaló. Az elme komplexitásainak tanulmányozása jó pszichológussá tehet, ám nem segít túllépni az elmén, ahogy az örültség tanulmányozása sem elegendő az épelméjűség megteremtéséhez. Már megértetted a tudattalan állapot alapvető működését: azonosulás az elmével, ami a Létben gyökerező valódi én pótlékaként létrehozza a hamis ént, az egót. Ahogy Jézus mondja, olyan leszel, mint „a tövéről lemetszett szőlővessző”.

Az ego szükségletei végtelenek. Sérülékenynek és fenyegetettnek érzi magát, és emiatt a félelem és a vágyak világában él. Amint megérted az alapvető működészavar lényegét, nincs már szükséged arra, hogy számtalan megnyilvánulási formáját föltárd, nem kell azt már komplex, személyes problémává dagasztanod. Az ego persze imádja azt... Mindig keres valamit, amihez hozzátapadhat, hogy fönntartsa és megerősítse illuzórikus érzetét, és így készségesen kapcsolódik a problémáidhoz. Ez magyarázza, hogy oly sok ember éntudatának nagy része szorosan összekapcsolódik problémáival. Ha ez az összekapcsolódás megtörtént, akkor viszont már semmit sem akarhat kevésbé, mint megszabadulni tőlük, hisz az az én elvesztését jelentené! Meglehet, hogy az ego, öntudatlanul, már hatalmas mennyiségű fájdalomba és szenvedésbe „investált”, és természetesen nem engedi befektetését veszni hagyni.

Amint fölismered, hogy a tudattalanság gyökere az elmével való azonosulás - ami természetesen az érzelmeket is magába foglalja -, máris kiléptél belőle. *Jelenlevő* leszel. Amikor jelen vagy, akkor már megengedheted az elmének, hogy olyan legyen, amilyen valójában, anélkül, hogy belebonyolódnál. Az elme önmagában nem hibás működésű! Csodálatos eszköz! A diszfunkció akkor kezdődik el, amikor önmagadat keresed benne, és összetéveszted azzal, aki valójában vagy. Ekkor egós elmévé válik, és átveszi az irányítást az egész életed fölött.

VESS VÉGET AZ IDŐ KÁPRÁZATÁNAK!

Az elmével való azonosulást csaknem lehetetlennek tűnik megszüntetni. Mindannyian mélyen elmerültünk benne. Hogyan tanítasz meg egy halat repülni?

A kulcs a következő: vess véget az idő káprázatának! Az idő és az elme elválaszthatatlanok egymástól. Vond el az időt az elmétől, és az leáll - hacsak nem döntesz úgy, hogy használod.

Ha azonosulsz az elmével, az idő csapdájába esel: arra kényszerülsz, hogy szinte kizárólag emlékekben és jövővárásban élj. Ez azzal jár, hogy vég nélkül a múltba és a jövőbe merülsz, s nem vagy hajlandó értékelni és tudomásul venni a jelen pillanatot, és *hagyni azt lenni*. A kényszer abból ered, hogy a múlt identitást ad neked, a jövő pedig a megváltás, a beteljesedés valamilyen formájának ígéretét tartogatja számodra. Mindkettő illúzió!

De hogyan működhetnénk a világban az idő érzékelése nélkül, ha nem lennének elérhető, megküzdendő céljaink? Azt sem tudnám, hogy ki vagyok, hiszen a múltam tesz azzá, aki ma vagyok! Szerintem az idő nagyon értékes dolog, és meg kellene tanulnunk bölcsen használni, s nem elvesztegetni!

Az idő egyáltalán nem értékes, mert csupán illúzió. Amit értékesnek érzékel, az nem az idő, hanem egy időn kívüli pont: a *most*. Az valóban értékes. Minél inkább az időre összpontosítasz - a múltra és a jövőre -, annál inkább elveszíted a *mostot*, a létező legértékesebb dolgot. Miért a legértékesebb? Egyrészt, mert ez az *egyetlen* létező dolog. Csak ez van. Az örök jelen az a tér, amelyben az életed kibontakozik, az egyetlen tényező, amely állandó marad.

Az élet most van. Soha nem volt olyan időpont, amikor az életed *nem* most volt, és nem is lesz ilyen. Másrészt, a *most* az egyetlen pont, ahol kiléphetsz az elme korlátozott keretei közül. Ez számodra az egyetlen bejárat a Lét időtlen és forma nélküli birodalmába.



SEMMI NEM LÉTEZIK A MOSTON KÍVÜL

A múlt és a jövő nem ugyanolyan valóságok, sőt, néha még valóságosabbak is, mint a jelen? Végül is a múlt határozza meg, hogy kik vagyunk, ahogy azt is, hogy miként fogjuk fel a jelen pillanatot, és hogyan viselkedünk benne. Továbbá a jövőre vonatkozó céljaink határozzák meg a jelenben végzett tetteinket.

Még nem fogtad föl a lényegét annak, amit mondok, mert azt mentálisan igyekszel megérteni. Az elme nem tudja ezt fölfogni! Kizárólag *te* vagy erre képes. Kérlek, csak figyelj!

Tapasztaltál-e, tettél-e, gondoltál-e vagy éreztél-e bármikor bármit is a *moston* kívüli időpontban? Gondolod, hogy valaha is fogsz? Történhet-e vagy *létezhet*-e bármi a *moston* kívüli időpontban?

A válasz nyilvánvaló, ugye?

Soha, semmi sem történt a múltban: minden a *mostban* történt.

Soha, semmi nem fog történni a jövőben: minden a *mostban* fog történni.

Amire múltként gondolsz, az az elmédben elraktározott emlékyom egy korábbi *mostról*. Amikor a múltra emlékezel, akkor reaktiválsz egy emlékyomot, és azt *most* teszed. A jövő egy elképzelt *most*, az elme projekciója, kivetítése. Amikor eljön a jövő, az *mostként* jön el. Amikor a jövőre gondolsz, azt is *most* teszed. A múltnak és a jövőnek nyilvánvalóan nincs saját realitása. Ahogy a Holdnak sincs saját fénye, csak a Napét tükrözi vissza, ugyanúgy a múlt és a jövő is csak halvány reflexiója az örök jelen fényének, erejének és valóságának. Realitásukat a *mosttól* „kölcsonzik”.

Mondanivalóm lényegét az elme nem képes megérteni. Abban a pillanatban viszont,

ahogy fölfogod, a tudatod átvált az elméből a Létre, az időből a jelenre. Hirtelen mindent élőnek érzel, minden energiát sugároz, mindenből a Lét árad!



A LELKI DIMENZIÓ KULCSA

Az életet fenyegető vészhelyzetekben a tudat váltása az időből a jelenbe néha természetes módon történik meg. A múlttal és jövővel rendelkező személyiség hirtelen háttérbe vonul, és helyét erőteljes, tudatos jelenlét veszi át, amely egyszerre nagyon nyugodt és nagyon éber. Bármit is kell tenni az adott helyzetben, a szükséges reakció ebből a tudatállapotból ered.

Egyesek - jóllehet nincsenek is ennek tudatában - valójában azért szeretnek veszélyes tevékenységekben részt venni, pl. hegymászásban, autóversenyzésben, mert az a *mostba* kényszeríti őket, abba az intenzíven élő állapotba, amely mentes az időtől, a problémáktól, a gondolkodástól, a személyiség terhétől. Ezekben a helyzetekben a jelen pillanatból történő, akár csak másodpercnyi kicsúszás is halált jelenthet. Sajnos azonban függőség alakul ki bennük az adott tevékenységgel kapcsolatban, mert csak annak révén tudnak ebbe az állapotba kerülni. Pedig nincs szükség rá, hogy megmászsd az Eiger északi gerincét. Máris beléphetsz ebbe az állapotba!



Ősidők óta minden tradíció spirituális mesterei a *mostban* jelölték meg a lelki dimenzió kulcsát. A jelek szerint ez mégis titok maradt. Templomokban legalábbis biztos, hogy nem tanítják. Ha belépsz egy katedrálisba, hallhatsz olyan mondatokat a Szentírásból, mint például: „Ne aggódjatok tehát a holnap miatt, a holnap majd gondoskodik magáról”, vagy „Aki az eke szarvára teszi a kezét és hátrafelé néz, nem alkalmas Isten országára”. Vagy hallhatsz a gyönyörű virágokról, akik nem aggódnak a holnap miatt, hanem könnyedén élnek az időtlen *mostban*, és Isten bőségesen gondoskodik róluk. Ezeknek a tanításoknak a mélysége és radikalitása azonban nem közismert. A jelek szerint szinte senki sem fogta föl, hogy ezeknek a tanításoknak az a célja, hogy *megéljük* őket, és így mély, belső átalakulás történhessen bennünk!



A Zen egész lényege a pengevékonyságú *mostban* levésben rejlik; olyan végletesen, olyan teljesen *jelen* lenni, hogy semmilyen probléma, semmilyen szenvedés, semmi, ami nem az, *aki* esszenciálisan *te vagy*, ne legyen képes benned életben maradni. A *mostban*, az időnélküliségben, minden problémád elillan. A szenvedéshez idő kell; a *mostban* az tehát nem létezhet.

A nagy Zen mester, Rinzai, hogy elterelje tanítványai figyelmét az időről, gyakran föl-emelte az ujját, és lassan megkérdezte: „Mi hiányzik ebben a pillanatban?” Ez egy rendkívüli erejű kérdés, ami az elme szintjéről nem igényel választ. Arra szolgál, hogy

figyelmedet mélyen a *mostba* vigye. Hasonló kérdés a Zen hagyományban a következő is: „Ha nem most, hát mikor?”



Az iszlám misztikus ágában, a szufizmusban is központi helyet kap a *most*. A szufiknál a következő mondást találjuk: „a szufi a jelen idő fia”. Rumi, a nagy szufi költő és tanító kijelenti: „A múlt és a jövő fátyollal takarja el előlünk Istent; égesd el hát mindkettőt lángoló tűzzel!”

Eckhart Mester, a XIII. századi spirituális tanító, gyönyörűen foglalta össze mindezt: „Az idő az, ami megakadályozza a fényt, hogy elérhessen minket. Nincs nagyobb akadály Isten és közöttünk, mint az idő.”

HOZZÁFÉRNI A MOST EREJÉHEZ

Egy perce, amikor az örök jelenről és a múlt és jövő irrealitásáról beszéltem, azon kaptam magam, hogy az ablak előtti fát nézem. Már korábban is néhányszor rápillantottam, de ezúttal valahogy más élmény jelentkezett. A külső érzékelés nem nagyon változott, leszámítva, hogy a színek élénkebbek és vibrálóbbak lettek. Ez alkalommal azonban egy plusz dimenzió is megjelent! Nehéz ezt elmagyarázni. Nem tudom, hogyan lehetséges, de tudatában voltam valami láthatatlan dolognak, amiről úgy éreztem, hogy az a fa lényege - ha tetszik, a lelke -, és valahogy a része voltam annak. Most már tudom, hogy eddig nem láttam igazán a fát, csak annak a lapos, élettelen képét. Amikor most a fára nézek, ennek a tudatosságnak egy része még mindig jelen van, de érzem, hogy már halványul. Lám, az élmény máris a múltba süllyed... Tarthat az ilyesfajta tapasztalás tovább is, mint egy múlt pillanatot?

Egy-két másodpercre megszabadultál az időtől. A *mostba* léptél, és ezért képes voltál a fát az elme paravánja nélkül érzékelni. A Lét tudatossága érzékelésed részévé vált. Az időtlen dimenzió egy másfajta tudást tesz lehetővé, olyant, amely nem „öli” meg a minden lényben és minden dologban élő lelket. Olyan tudást, amely nem rombolja le az élet szentségét és misztériumát, hanem mély szeretetet és tiszteletet hordoz minden iránt, ami van. Olyan tudást, amelyről az elmének halvány fogalma sincs!

Az elme nem ismerheti meg a fát. Ő csak tényeket vagy információt tudhat meg a fárról. Az elmém nem ismerhet meg *téged*, csak címkéket, ítéleteket, tényeket és véleményeket tudhat meg *rólad*. Kizárólag a Lét ismer közvetlenül!

Van helye az elmének és az elme tudásának is. A napról napra megélt, gyakorlati világunkban. Ha azonban életed minden területét eluralja, a többi emberrel és a természettel való kapcsolatodat is beleértve, akkor szörnyű élősködővé válik, s ha kontroll nélkül marad, idővel akár a bolygó összes élőlényét is elpusztíthatja, sőt a gazdájával együtt végül önmagát is!

Rövid időre hirtelen megtapasztaltad, hogy az időtlenség miként változtathatja meg érzékelésedet. Ám egyetlen ilyen élmény még nem elegendő, bármilyen gyönyörű és mély is az. Amire szükség van, és amivel foglalkozunk, az a tudatosság tartós átváltása.

Törd meg a jelen pillanat megtagadását és a jelen pillanatnak való ellenállást eredményező, régi sémát! Tedd szokásoddá, hogy elvonod figyelmedet a múlttól és a jövőről, amikor csak nincs rájuk szükséged! Életed hétköznapijaiban is oly gyakran lépj ki az idődimenzióból, amilyen gyakran csak lehet! Ha nehéznek találod, hogy direkt módon

lépj be a *mostba*, akkor kezd azzal, hogy megfigyeled elméd szokásos hajlamát, ahogy igyekszik elszökni a *mostból*. Azt tapasztalod majd, hogy a jövőt általában jobbnak vagy rosszabbnak képzeljük el, mint a jelen. Ha az elképzelt jövő jobb, mint a jelen, akkor az reményt és az elvárás kellemes érzetét nyújtja. Ha rosszabb, akkor szorongást kelt. Mindkettő illúzió! Az önmegfigyelésen keresztül automatikusan egyre több *jelenlét* lép be az életedbe. Amint észreveszed, hogy nem vagy jelen, máris jelen vagy. Valahányszor képes vagy megfigyelni az elmédet, már ki is léptél annak csapdájából. Ezzel egy új tényező jelent meg színen, egy olyan faktor, amely már nem az elméhez tartozó: tanúként örökdő jelenlét.

Elméd - gondolataid, érzelmeid és a különféle helyzetekre adott reakcióid - öreként légy jelen! Legalább akkora érdeklődéssel figyeld reakcióidat, mint a helyzetet vagy a személyt, ami, illetve aki reagálásra kész! Azt is figyeld meg, hogy milyen gyakran terelődik figyelmed a múlt vagy a jövő felé! Ne értékeld és ne elemezd azt, amit megfigyelsz! Ne csinálj belőlük személyes problémát! A megfigyelt dolgok bármelyikénél erőteljesebb valamit fogsz így érezni: magát az elméd tartalma mögötti, nyugodt, megfigyelő jelenlétet, a csendes figyelőt.



Ha az adott helyzet erős érzelmi töltésű reakciót vált ki belőled, akkor különösen intenzív jelenlétre van szükséged: amikor pl. énképedet fenyegeti valami; amikor félelmet kiváltó kihívással kell szembenézned; amikor „a dolgok rosszra fordulnak”; vagy amikor egy múltbeli, érzelmi gátlás kerül a felszínre. Ezekben az esetekben hajlamos vagy „tudattalanná” válni. A reakció vagy érzelm eluralkodik rajtad, azzá „válsz”. Teljesen a hatása alá kerülsz, az szabja meg minden tettetted. Magyarázkodsz, hibáztatsz, támadsz, védekezel... Csakhogy ez nem te vagy, ezt nem te teszed, hanem a reaktív minta, a szokásos túlélési üzemmódjában működő elméd!

Az elmével való azonosulás egyre több energiát juttat az elmének; az elme megfigyelése viszont energiát von tőle el. Az elmével való azonosulás több időt teremt; az elme megfigyelése az időtlenség dimenzióját nyitja meg. Az elmétől elvont energia alakul át jelenlétté. Amint megérzed, hogy mit jelent jelen lenni, attól kezdve sokkal könnyebbé válik egyszerűen úgy dönteni, hogy kilépsz az idő dimenziójából, amikor gyakorlati okok miatt éppen nincs szükséged az időre, és mélyebben merülsz a *mostba*. Ez nem csökkenti a képességedet, hogy használd az időt - a múltat vagy a jövőt -, amikor a gyakorlati életben éppen erre van szükséged. Elmehasználó képességedet sem gyöngíti. Történetesen még erősíti is azt! Amikor használod az elmédet, az éleesebben és fókuszáltabban fog működni!

A PSZICHOLÓGIAI IDŐ ELENGEDÉSE

Tanuld meg az időt az életed gyakorlati vonatkozásaiban használni - ezt az időt „óra-időnek” is nevezhetjük -, ám azonnal térj vissza a jelen tudatosságához, amint a szóban forgó gyakorlati ügyeket elintézted! Ily módon nem épül föl benned „pszichológiai idő”, ami a múlttal való azonosulás és a jövőbe irányuló, folyamatos, kényszeres projekció.

Az óraidő nem csak azt jelenti, hogy megbeszélünk egy találkozót, vagy megtervezzük egy utat. Azt is jelenti, hogy: tanulunk a múltból, mert nem akarjuk ugyanazokat a hibákat újra és újra elkövetni; célokat tűzünk magunk elé, és azok elérése végett cse-

lekszünk; a múltban megismert minták és fizikai, matematikai és egyéb törvények alapján megjósoljuk a jövőt, és ennek alapján megteesszük a szükséges tetteket.

De még itt, a gyakorlati élet szférájában is, ahol nem nélkülözhetjük kapcsolatunkat a múlttal és a jövővel, a jelen pillanat marad a lényeges tényező: minden múltbeli lecke a *mostban* válik fontossá, és azokat a leckéket *most* használjuk föl. Egy adott cél eléréseért végzett bármilyen tervezést vagy munkát is *most* végzünk el.

A megvilágosodott ember figyelmének középpontjában mindig a most áll, de periférikusan azért tudatában van az időnek. Más szóval: továbbra is használja az óraidőt, de már megszabadult a pszichológiai időtől.

Légy éber, amikor azt gyakorlod, hogy ne alakítsd át akaratlanul az óraidőt pszichológiai idővé! Ha pl. elkövettél egy hibát, és abból most tanulsz, akkor az óraidőt használod. Ha azonban mentálisan - gondolataiddal - tartósan az ügyben tocsogsz, és önkritika, lelkipurdulás vagy büntudat jelentkezik, akkor a hibát „énné” és „enyémmé” teszed, énképed részévé, s akkor már az idő pszichológiai idővé változott, ami mindig hamis identitásfelfogáshoz kapcsolódik. A nem megbocsátás a pszichológiai idő súlyos terhét is óhatatlanul ránk rakja.

Ha célt tűzöl magad elé, és annak eléréseért cselekszel, akkor az óraidőt használod. Tudatában vagy annak, hogy hová akarsz eljutni, de a jelen pillanatban megtett lépésedre irányítod teljes figyelmedet, azt tiszteld meg. Ha utána viszont túlságosan a célra fókuszálsz, talán azért, mert boldogságra, beteljesedésre vagy a majd akkor átélhető, teljesebb énére vágysz, akkor már nem tiszteld a *mostot*. Akkor az már a jövőbe vezető, belső érték nélküli, egyszerű lépcsőfokká degradálódik. Így pedig az óraidő pszichológiai idővé válik. Életutad többé már nem kaland, csak egy kényszeres igény, hogy megérkezz, hogy teljesíts, hogy „megcsináld”. Már nem veszed észre az utat szegélyező virágok szépségét és illatát, ahogy a körülötted kibomló, lüktető élet szépségét és csodáját sem, amit pedig átélhetsz, ha a *mostban* vagy jelen.



Látom már a most páratlan fontosságát, de azzal az állításoddal már gondban vagyok, miszerint az idő teljes egészében illúzió lenne.

Amikor azt mondom, hogy „az idő illúzió”, akkor azzal nem filozófiai kijelentést szándékozom tenni. Mindössze egy egyszerű tényre emlékeztetek, ami annyira magától értetődő, hogy talán éppen nyilvánvalósága miatt találsz nehezen fölfoghatónak vagy éppen semmitmondónak. Pedig ha teljesen megérted, akkor az pengeéles kardként hasíthatja át az elme által teremtett bonyodalmak és „problémák” szövevényes rétegeit! Hadd mondjam hát újra: mindig kizárólag a jelen pillanattal rendelkezel. Nincs olyan idő, amikor az életed ne „ebben a pillanatban” lenne. Hát nem így van?

A PSZICHOLÓGIAI IDŐ ŐRÜLTSÉGE

Nem lesz kétséged afelől, hogy a pszichológiai idő elmebaj, ha megfigyeled kollektív megnyilvánulásait. Többek közt ideológiák formájában manifesztálódik, mint pl. a kommunizmus, a nemzeti szocializmus, illetve a nacionalizmus bármely más változatoként továbbá merev vallási hitrendszerként, amelyek azon a kimondatlan feltételezésen nyugszanak, miszerint a legmagasabb szintű jó a jövőben található, és ezért az odajutáshoz minden megengedett, a cél szentesíti az eszközt. A végcél egy idea, egy

pont az elme által kivetített jövőben, amikor a megváltást valamilyen formában - boldogság, beteljesedés, egyenlőség, szabadság stb. - elérik. A cél eléréséhez nemritkán olyan eszközöket használnak a jelenben, mint emberek rabszolgasorba hajtása, megkínzása és legyilkolása.

Becslések szerint pl. Oroszországban, Kínában és más országokban mintegy 50 millió embert pusztítottak el, hogy ezzel előmozdítsák a kommunizmus ügyét, „egy jobb világ” eljövételét...² Hátborzongató példája ez annak, hogy miként teremt egy jövőbeli mennyországba vetett hit a jelenben poklot. Lehet-e ezek után bármi kétség is afelől, hogy a pszichológiai idő valójában egy súlyos és veszélyes elmebaj?

Hogyan működik ez a mentális minta a te életedben? Igyekszel-e mindig máshová jutni, mint ahol éppen vagy? *Cselekedeteid* zöme csupán egy végcél elérésének eszköze? A beteljesülés mindig „már csak karnyújtásnyira” van-e, illetve olyan múltó pillanatokra korlátozódik-e, mint a szex, az evés, az ivás, a kábítószeresítés, az ilyen-olyan, felvillanyozó izgalmak? Folyton arra összpontosítasz-e, hogy valakivé válj, hogy valamit elérj, valamit megvalósíts, illetve egymást váltogatva kergetsz új izgalmakat és örömeiket? Azt hiszed-e, hogy ha több dolgot szerzel meg, akkor majd jól érzed magad, akkor majd elégedettebb és lelkileg teljes leszel? Vársz-e egy férfira vagy egy nőre, hogy értelmet adjon az életednek?

A tudatosság megszokott - elmével azonosult vagy megvilágosulatlan - állapotában a *mostban* rejlő erőt és végtelen alkotóképességet teljesen elhomályosítja a pszichológiai idő. Életed ennek következtében elveszíti a vibrálását, a frissességét, a csoda iránti érzékenységét. A régi gondolat-, érzelem-, reakció- és vágymintákat vég nélkül ismétlődő színdarabokban adod elő. Azt az elmédben található forgatókönyvet viszed színre, ami valamiféle identitást ad ugyan neked, ám eltorzítja vagy elfedi a most valóságát. Az elme aztán egy rögeszmét teremt, amelyben a nem kielégítő jelennel szemben a jövőt csillantja meg kiútként.

A NEGATIVITÁS ÉS A SZENVEDÉS GYÖKEREI AZ IDŐBEN TALÁLHATÓAK

De a hit, hogy a jövő jobb lesz, mint a jelen, nem mindig illúzió! A jelen valóban lehet rettenetes, és a dolgok valóban jobbra válhatnak a jövőben, mint ahogy az gyakran meg is történik!

A jövő általában a múlt másolata. Felszínes változások lehetségesek ugyan, de *valódi* átalakulás ritkán történik, és az is attól függ, vajon képes vagy-e eléggé jelen lenni ahhoz, hogy a *most* erejéhez hozzáférve föloldjad a múltat. Amit jövőként észlelsz, az jelenlegi tudatállapotod szerves része. Ha elméd a múlt valamely nehéz terhét hordozza, akkor ugyanabból fogsz többet megtapasztalni. A múlt a jelen hiányán keresztül állandósítja önmagát. A jövőt valójában tudatod pillanatnyi minősége alakítja, s azt természetesen kizárólag *mostként* élheted meg.

Nyerhetsz 10 millió dollárt, de az csak felszínes változást hozhat életedben. Ugyanazokat a kondicionált, feltételes reflexként rögzült mintákat adnád elő akkor is, csak éppenséggel fényűzőbb díszletek között... Az ember képessé vált az atommag hasítására. Így már nem csupán 10-20 embert csaphat agyon a bunkójával, hanem akár egymilliót is megölhet, egyetlen gomb megnyomásával.. Vajon ez *valódi* változás?

Ha a jövőt a tudatod jelenlegi minősége határozza meg, akkor vajon mi határozza meg tudatod minőségét? Jelenléted mértéke. Az egyetlen hely tehát, ahol valódi átalakulás jöhet létre, és ahol múlt föloldódhat, az a *most*, a jelen.



Minden negativitás a pszichológiai idő fölhalmozódásából és a jelen visszautasításából fakad. A nyugtalanságot, a szorongást, a feszültséget és az aggodást - valamennyi a félelem különböző formája - a túl sok jövő és a nem elegendő jelen okozza. A bűntudatot, a megbánást, a neheztelést, a sérelmeket, a szomorúságot, a keserúséget és a nem megbocsátásnak valamennyi formáját a túl sok múlt és a nem elegendő jelen okozza.

A legtöbb ember nehezen hiszi el, hogy létezik egy minden negativitástól mentes tudatállapot. Pedig ez az a felszabadult állapot, amiről valamennyi spirituális tanítás beszél. Ez a megváltás ígérete, ami nem egy illuzórikus, jövőbeli valami, hanem itt és most van!

Talán nehezedre esik fölismerni, hogy szenvedésed és problémáid oka valójában az idő. Azt hiszed, hogy azokat életed ilyenolyan helyzetei okozzák. Hagyományos szemzőgből nézve igazad van. Amíg azonban nem néztél szembe elméd alapvető, problémakeltő működési hibájával - a múlthoz és a jövőhöz való ragaszkodásával és a jelen letagadásával -, addig problémáid valójában csak formájukat változtatják, azok tetszés szerint kicserélhetők más gondokkal. Ha csodálatos módon, hirtelen, minden problémád, illetve szenvedéseidnek és boldogtalanságodnak minden általad észlelt oka megszűnne, de te nem váltál jelenlevőbbé, tudatosabbá, akkor hamarosan az eddigiekhez hasonló probléma-, illetve szenvedéscsokorral a kezdedben találnád magadat... Az árnyékok elől nem futhatsz el! Végső soron csak egyetlen probléma létezik: maga az időhöz kötött elme.

Nem tudom elhinni, hogy valaha is elérhetek egy olyan pontra, amikor teljesen megszabadultam a problémáimtól!

Teljesen igazad van. Soha nem tudsz *elérni* erre a pontra, mert már *most* ezen a ponton vagy!

Az időben nem létezik megváltás. Nem lehetsz szabad a jövőben. A szabadság kulcsa a jelenlét, tehát csakis most lehetsz szabad.

AZ ÉLET MEGTALÁLÁSA AZ ÉLETHELYZETED MÖGÖTT

Nem értem, hogyan válhatnék hirtelen szabaddá!? Pillanatnyilag történetesen rettentően boldogtalan vagyok... Ez tény, és csak hazudnék, ha arról próbálnám meggyőzni magamat, hogy minden rendben, amikor ennek épp az ellenkezőjét érzem. Számomra a jelen pillanat borzasztóan boldogtalan, és számos jelzőt mondhatnék rá, csak azt nem, hogy fölszabadító... Kizárólag az tartja bennem a lelket, hogy reménykedem, talán a jövőben némileg javul a helyzet.

Azt hiszed, hogy figyelmed a jelen pillanatban van, holott valójában teljesen kitölti az idő. Lehetetlen egyszerre boldogtalanságot érezni és teljesen jelen lenni a *mostban*.

Amire azzal a szóval utalsz, hogy az „életem”, azt pontosabban fogalmazva „élet-helyzetemnek” kellene inkább nevezned. Ez a pszichológiai idő: a múlt és a jövő. Bizonyos dolgok a múltban nem úgy alakultak, ahogy szeretted volna. Még mindig ellenállsz annak, ami a múltban történt, és annak *is*, ami éppen most történik. A remény éltet, de a remény a jövőre irányítja a figyelmedet. Ez a folyamatosan a jövőre irányuló

figyelmed állandósítja a *most* megtagadását és azzal együtt a boldogtalanságodat is!

Elfogadom, hogy a jelenlegi élethelyzetem a múltban történtek eredője, de akkor is ez a jelen helyzetem, és az tesz boldogtalanná hogy ebben elakadtam.

Felejtsd el egy időre az élethelyzetedet, és figyelj az *életedre!*

Mi a különbség?

Az élethelyzeted az időben létezik.

Az *életed most* van.

Az élethelyzeted elmeügy.

Az *életed* valóság.

Találd meg a „szűk kaput, ami az életbe vezet”! A neve: *most*. Szűkítsd le életedet erre a pillanatra! Az élethelyzeted talán valóban tele van problémákkal - mint a legtöbb élethelyzet -, de figyelj meg, vajon van-e valami problémád ebben a pillanatban! Nem holnap vagy 10 perc múlva, hanem *most*. Van-e problémád *most*?

Amikor problémáktól zsong a fejed, olyankor már nem jut benned tér semmi egyéb, új tényező számára, nem marad hely a megoldásnak. Ezért, amikor csak teheted, csinálj helyet, teremts némi teret, hogy az élethelyzeted mögött rálelhess az életre!

Használd ki maximálisan valamennyi érzékszervedet! Légy ott, ahol vagy! Nézz körül! Csak nézz, és ne értelmezd a látottakat! Lásd a fényt, a formákat, a színeket, az anyagokat! Ébredj minden egyes dolog csendes jelenlétének a tudatára! Ébredj a tárgyak létezését lehetővé tevő tér tudatára! Figyelj a hangokra, vélemény és értékelés nélkül! Figyelj a hangok mögötti csöndre! Érints meg valamit - bármit -, s érezd és nyugtázd annak Létét! Figyelj meg lélegzésed ritmusát! Érezd, ahogy a levegő ki- és beáramlik, érezd testedben az életenergiát! Hagyd, hogy minden létezzen, kinn is és benn is! Fogadd el minden dolog „vanságát”! Lépj mélyen a *mostba!*

Magad mögött hagyod így a mentális elvonatkoztatás, az idő eltompító világát. Kisiklasz az örült elme karmai közül, ami elszívja életenergiádat, s ami lassan megmérgezi és elpusztítja a Földet. Az idő álmából a jelenbe ébredsz.



MINDEN PROBLÉMA AZ ELME ILLÚZIÓJA

Olyan érzés, mintha valami súlyos tehertől szabadultam volna meg. Könnyűséget és világosságot érzékelek... De a problémáim még mindig ugyanúgy várnak rám, nem igaz? Azok nem oldódtak meg. Nem csupán kikerültem őket?

Ha a paradicsomban találnád magad, az elméd hamarosan megszólalna: „igen, de...”. Végső soron itt nem a problémáid megoldásáról van szó, hanem annak fölisméréséről, hogy *nincsenek* problémáid. Csak helyzeteid vannak, amikkel *most* foglalkoznod kell, vagy amiket érdemes pillanatnyilag békén hagyni, és a „vanság” részeként elfogadni, amíg meg nem változnak vagy *kezelhetővé* nem válnak. A problémákat az elme teremti, és fönmaradásukhoz időre van szükség. A *most* valóságában nem tudnak életben maradni.

Összpontosítsd figyelmedet a *mostra*, és mondd meg nekem, mi a problémád ebben

a pillanatban!



Nem kapok választ, mert nem lehet problémád, ha figyelmed teljes mértékben a *mostban* van. Helyzeted, amivel foglalkoznod kell vagy amit el kell fogadnod? Nos igen, az lehet. De miért kreálj abból problémát? Miért csinálj bármiből is gondot? Nem ad számodra elég kihívást az élet amúgy is? Mi célból van szükséged problémákra? Az elme, tudattalanul, imádja a problémákat, mert azok valamiféle identitást adnak neked. Ez egyszerre szokványos és abnormális. A „probléma” azt jelenti, hogy elmédvel egy helyzettel viaskodsz, anélkül, hogy valódi szándék vagy lehetőség lenne benned az azonnali cselekvésre, s hogy mindezt tudattalanul énképed részévé teszed. Az élet-helyzeted annyira maga alá gyűr, hogy elveszíted képességedet, hogy érzékelni tudd az életedet, a Létedet, vagy elmédben hordozod száz olyan teendőd örült terhét, amit majd biztosan vagy esetleg meg kell tenned a jövőben, ahelyett, hogy figyelmedet arra az egy dologra összpontosítanád, amit most meg *tudsz* tenni. Amikor problémát teremtesz, fájdalmat teremtesz! Mindössze egy szimpla választásra, egyszerű elhatározásra van szükséged: „bármilyen is történjék, többé nem teremtek magamnak fájdalmat. Nem teremtek több problémát. „Ez ugyan kis döntés, ám radikális! Addig nem szánod rá magad, amíg torkig nem vagy a szenvedéssel, amíg igazán elegend nem lett belőle. És addig nem is tudod elhatározásodat keresztülvinni, amíg hozzá nem jutsz a *most* erejéhez. Ha nem teremtesz több fájdalmat magadnak, akkor már másnak sem fogsz. Továbbá nem szennyezed a problémateremtés negativitásával a gyönyörű Földet, a belső teredet és a kollektív emberi pszichét sem.



Ha voltál már valaha is élet-halál helyzetben, tudod, hogy az nem probléma volt. Az elmének nem jutott *ideje* arra, hogy bolond köreit megtéve problémává duzzassza a szituációt. Igazi vészhelyzetben az elme leáll, s te jelen vagy a *mostban*, és a megsokottnál valami végtelenszer hatalmasabb erő veszi át az irányítást. Ez a magyarázata azoknak a gyakran hallható eseteknek, amelyeknél hétköznapi emberek hirtelen döbbenetes bátorságot kívánó tettekre válnak képessé. Vészhelyzet esetén vagy életben maradsz, vagy nem. Bármelyik is történjék, az nem *probléma*.

Egyesek méregbe gurulnak, amikor azt hallják tőlem, hogy a problémák illúziók. Ez a kijelentésem ugyanis azzal fenyegeti őket, hogy elveszítik „énérzetüket”. Sok időt áldoztak hamis énképük kialakítására. Hosszú éveken át, tudattalanul, egész identitásukat problémáikkal vagy szenvedésükkel definiálták. Ugyan kik is lennének hát hirtelen ezen gondjaik nélkül?

Szavaid, gondolataid és tetteid java részét valójában a félelem motiválja, ami persze mindig azzal jár, hogy figyelmedet a jövőre irányítod, és megszakad a kapcsolatod a *mosttal*. Mivel a *mostban* nincsenek problémák, ezért félelem sincs!

Ha olyan helyzet adódik, amelyet azonnal kezelned kell, akkor cselekvésed világos, határozott és valószínűleg hatékony lesz, ha az a jelen pillanat tudatosságából fakad. Ugyanis tettet ilyenkor nem az elméd múltbeli beidegződéseiből fakadó reakció lesz, hanem a helyzetre adott intuitív válasz. Akadnak olyan esetek is, amikor az időhöz láncolt elme reagálna, s így hasznosabbnak találod, ha nem teszel semmit, csak kiegyensúlyozottan a *mostban* maradsz.

HATALMAS UGRÁS A TUDAT EVOLÚCIÓJÁBAN

Egy-egy pillanatra már megtapasztaltam azt az elmétől és időtől megszabadult állapotot, amit fölvázoltál, de a múlt és a jelen olyan óriási erővel hat rám, hogy képtelen vagyok hosszabb ideig távol tartani őket magamtól.

A tudat időhöz kötöttsége mélyen beágyazódott az emberi pszichébe. Ám amit mi teszünk, az annak a mély átalakulásnak a része, ami a bolygó kollektív tudattalanjában játszódik le, sőt azon túl is: a tudat fölébredése az anyag, a forma és az elkülönültség álmából. Az idő megszűnése. Olyan mentális sémákat törünk össze, amelyek mérhetetlen hosszú ideje uralják az emberi életet. Olyan elmemintákat, amelyek elképzelhetetlen mennyiségű és megszámlálhatatlan fajtájú szenvedést okoztak. Nem használom a gonoszság szót. Hasznosabb, ha a tudatosság hiányáról vagy elmebajról beszélünk.

A tudatosság, illetve inkább a tudattalanság, eddigi, régi módját össze kell tömünk, vagy ez a folyamat előbb-utóbb mindenképpen megtörténik? Tehát elkerülhetetlen-e ez a változás?

Ez nézőpont kérdése. Az aktív cselekvés és a történés valójában ugyanaz a folyamat. Mivel egy vagy a tudat egészével, ezért a kettőt valójában nem választhatjuk szét. De nincs rá teljes garancia, hogy az emberek ezt meg is teszik. A folyamat nem elkerülhetetlen, nem automatikus. Tudatos részvételed kulcsfontosságú része annak! Ám bárhogya is nézed, ez egy hatalmas ugrás a tudat evolúciójában, és egyben fajunk fönmaradásának egyetlen esélye is.

A LÉT ÖRÖME

Egyszerű fölismerni, vajon megadtad-e magadat a pszichológiai időnek. Kérdezd meg önmagadtól: van-e öröm, nyugalom és könnyűség abban, amit teszek? Ha nincs, akkor az idő eltakarja a jelen Pillanatot, és az életet teherként vagy küzdelemként érzed.

Ha nincs öröm, nyugalom és könnyűség abban, amit teszel, az még nem feltétlenül jelenti, hogy *mást* kéne tenned. Elegendő lehet csak *máshogyan* tenni. A „hogyan” mindig fontosabb, mint a „mit” Nézd meg, képes vagy-e sokkal több figyelmet szentelni a *tevékenységnek*, mint az eredménynek, amit azon keresztül akarsz elérni! Add legteljesebb figyelmedet annak, amit az adott pillanat kínál, bármi legyen is az! Ebből az is következik, hogy teljesen elfogadod azt, ami *van*, hiszen nem szentelheted teljes figyelmedet valaminek, ha közben ellenállsz neki.

Amint értékeled a jelen pillanatot, minden boldogtalanság égj küszködés szertefoszlik, s az életed örömmel és könnyedséggel kezd áramolni. Ha a jelen pillanat tudatosságából cselekszel, bármit is teszel - akár a legegyszerűbb dolgokat is -, tettedet a minőség, a gondoskodás és a szeretet érzése itatja át.



Ne gondolj tehát tetteid gyümölcsére! Csak magára a tevékenységre figyelj! A gyümölcs magától beérik. Ez egy erőteljes spirituális gyakorlat. A *Bhagavad Gitában*, amely egyike a létező legrégebb és leggyönyörűbb spirituális tanításoknak, a tettek

gyümölcséhez való nem ragaszkodást Karma Jógának nevezik. A „megszentelt cselekedet” ösvényeként esik róla szó.

Amint megszűnik a *mosttól* való kényszeres menekülés, minden tetedbe a Lét öröme áramlik be. Abban a pillanatban, ahogy figyelmed a *mostra* irányul, egyfajta jelenlétérzet, nyugalom és békeérzés tölt el. A teljesség- és elégedettségérzés elérése céljából már nem csüngsz a jövőn, már nem a holnapban keresed a megváltást, s így már nem láncolódsz az eredményekhez. Sem a kudarc, sem a siker nem képes már megváltoztatni Léted belső állapotát. Megtaláltad az élethelyzeted mögött meghúzódó életet.

Pszichológiai idő híján éntudatod a Létből ered, s nem személyes múltadból. Így eltűnik a pszichológiai szükséglet, ami arra ösztönözné, hogy más akarj lenni, mint aki vagy. A világban, élethelyzeted szintjén, természetesen meggazdagodhatsz, tudást szerezhetsz, sikert érhetsz el, megszabadulhatsz ettől vagy attól, de a Lét mélyebb dimenziójában már *most* teljes és egész vagy!

A teljességnek ebben az állapotában vajon képesek, illetve hajlandóak lennének-e külső célok eléréséért küzdeni?

Természetesen igen, csak hogy anélkül az illuzórikus elvárás nélkül, hogy a jövőben majd valami vagy valaki megment vagy boldoggá tesz minket. Ami az élethelyzetedet illeti, akadhatnak olyan dolgok, amelyeknek az elérésére vagy megszerzésére törekszel. Az a formák világa, a nyereségé és a veszteségé. Mélyebb szinten azonban már teljes vagy, és amikor erre ráébredsz, attól kezdve a tetteid mögött megérzel majd egy játékos, örömteli energiát. A pszichológiai időtől megszabadulva már nem kergeted bösz elszántsággal céljaidat, a félelemtől, a haragtól, az elégedetlenségtől vagy a valakivé válás igényétől hajtva. Tétlen sem maradsz a kudarcból való félelem hatására, hiszen a kudarc csak az ego számára jelenti az én elvesztését. Amikor a mélyebb éntudatod már a Létből táplálkozik, amikor megszabadultál attól a pszichológiai szükséglettől, hogy „valakivé válj”, akkor többé már sem a boldogságod, sem az éntudatod nem függ az eredménytől, a kimeneteltől, és így megszabadultál a félelemtől is. Már nem ott keresed az állandóságot, ahol azt nem lehet megtalálni: a formák, a nyereségek és a veszteségek, a születés és a halál világában. Már nem igényeled, hogy helyzetek, körülmények, helyek vagy emberek tegyenek boldoggá, és már nem szenvedsz amiatt, hogyha azok nem teljesítik elvárásaidat.

Mindent értékelsz, de semmi sem számít. A formák születnek és megsemmisülnek, de te tudatában vagy a formák mögött létező örökkévalónak. Tudod, hogy „semmi valódit nem fenyegethet veszély”³.

Ebben a létállapotban ugyan hogyan lehetnél sikertelen? Hiszen már eleve sikeres vagy!





AZ ELME STRATÉGIÁI A MOST ELKERÜLÉSÉRE

A MOST ELVESZTÉSE: A TÉVESZME GYÖKERE

Még ha el is fogadom, hogy az idő végső soron káprázat, mennyiben változtatja ez meg az életemet? Akkor is egy olyan világban kell élnem, amelyet teljes egészében az idő ural!

Az intellektuális elfogadás önmagában csak egy újabb eleme lenne a hitrendszerednek, és nem sokat változtatna az életeden. Ezen! igazság fölfogásához meg kell élned azt! Amikor a tested minden sejtje annyira jelen van, hogy élettől vibrálónak érzed őket, és amikor az élet minden pillanatában megéled a Lét örömét, akkor mondhatod el, hogy megszabadultál az időtől.

De holnap akkor is ki kell fizetnem a számláimat, s mindenki máshoz hasonlóan én is megöregszem és meghalok! Hogy mondhatom hát bármikor is, hogy megszabadultam az időtől?

Nem a holt napi számlák kifizetése a probléma. Nem a fizikai test megsemmisülése a gond. A *most* elvesztése a probléma, vagy még pontosabban: az az alapvető téveszme, amely egy szimpla helyzetet, eseményt vagy érzelmet személyes problémává és szenvedéssé alakít. A *most* elvesztése a Lét elvesztése.

Az időtől való megszabadulás azt jelenti, hogy identitásod érdekében nem él már benned a múlt iránti, illetve elégedettséged érdekében a jövő iránti lélektani szükséglet. A tudat legmélyebb átalakulásáról beszélek, amit csak el tudsz képzelni! Egyes ritka esetekben ez a tudatváltás drámai módon és radikálisan történik meg, egyszer és mindenkorra. Ilyenkor általában nagy szenvedés közepette, teljes önmegadáson keresztül zajlik le. A legtöbb embernek azonban meg kell dolgoznia érte.

Amikor a tudat időtlen állapotát először tapasztalod meg, egy-egy pillanatra, akkor még ide-oda csúszkálasz az idő és a jelenlét dimenziója között. Először arra jössz rá, hogy valójában milyen ritkán is irányul figyelmed valóban a *mostra*. De már az is hatalmas siker, ha *tudod*, hogy *nem* vagy a jelenben: ez a tudás ugyanis *már önmaga* is jelenlétet tükröz, még akkor is, ha - óraidőben mérve - kezdetben csak néhány másodpercig tart ez az állapot, majd újra elvész. Ezt követően már egyre gyakrabban *döntesz* úgy, hogy tudatosságodat a jelen pillanatra fókuszálod, és nem a múltra vagy a jövőre. S valahányszor észreveszed, hogy kizökkentél a *mostból*, képes vagy oda újra visszatérni, még hozzá egyre hosszabb időszakokra - az óraidő értelemben szólva. Tehát mielőtt biztosan le tudnál horgonyozni a jelenlét állapotában, vagyis mielőtt teljesen tudatossá válnál, egy ideig még csúszkálasz a tudatosság és a tudatalanság állapota között, azaz a jelenlét és az elmével azonosult állapot között. Kizökkensz a *mostból*, majd újra és újra visszatálasz hozzá. Végül domináló állapotod a jelenlét lesz.

A legtöbben vagy soha nem tapasztalják meg a jelenlétet, vagy csak véletlenszerűen, ritkán és rövid időre, anélkül, hogy fölismernék, mi is az valójában. A legtöbb ember

nem a tudatosság és a tudattalanság, hanem a tudattalanság különböző szintjei között mozog.

A SZOKVÁNYOS TUDATTALANSÁG ÉS A MÉLY TUDATTALANSÁG

Mit értesz a „tudattalanság különböző szintjein”?

Ahogy bizonyára tudod, alvás közben váltakozva tartózkodsz az álomtalan, illetve az álmodással kísért alvás fázisában. Ehhez hasonlóan, ébrenlét közben a legtöbb ember váltakozva jár a szokványos, illetve a mély tudattalanság állapotában. Azt nevezem szokványos tudattalanságnak, amikor önmagadat a gondolatfolyamataiddal, az érzelmeiddel, a reakcióiddal, a vágyaiddal és az averzióiddal azonosítod. A legtöbb ember ebben az állapotban él. Ilyenkor az egós elméd irányít, és nem vagy a Lét tudatában. Ez ugyan nem jár heveny fájdalom- és boldogtalanságérzettel, de egy csaknem állandó, alacsony intenzitású rosszkedvvel, elégedetlenség-, unalom- és nyugtalanságérzéssel - egyfajta kellemetlen alaphangulattal - igen. Szinte észre sem veszed, mert már annyira a „normális” élet része az. Éppen úgy, ahogy a háttérzaj részeként a halkan zümmögő légkondicionáló hangja is csak akkor tudatosodik benned, ha leáll a masina. Amikor viszont ez bekövetkezik, akkor hirtelen megkönnyebbülést érzel. Tudattalanul sokan itallal, kábítószerrel, szexszel, evéssel, munkával, tévézéssel vagy éppen vásárolgatással próbálják elszibbasztani magukat, csakhogy ne érezzék ezt a kellemetlen alapérzést. Ilyen esetben az a tevékenység, ami pedig mértékkel végezve kifejezetten örömteli lehetne, kényszeressé, szenvedélybetegségré válik, és az eredménye csak tiszavirág-életű megkönnyebbülés.

A szokványos tudattalanság nyugtalansága akkor válik a mély tudattalanság fájdalomává - az akutabb és nyilvánvalóbb szenvedés és boldogtalanság állapotává -, amikor a dolgok „rosszra fordulnak”. Amikor az ego fenyegetett helyzetbe kerül, vagy nagy kihívással kell szembenéznie, valódi vagy képzelt veszteség ér, illetve kapcsolati konfliktusod támad. Ez a szokványos tudattalanság fölerősödött változata, ami nem minőségében, hanem mértékében különbözik tőle.

A szokványos tudattalanság esetén a nyugtalanságot és az elégedetlenségérzést - amit a legtöbb ember normálállapotként fogad el - a *valósággal* szembeni ellenállás, illetve a realitás letagadása okozza. Amikor ez az ellenállás az egót érő valamilyen kihívás vagy fenyegetés miatt fölerősödik, akkor az intenzív negativitást hoz a felszínre, mint pl. dühöt, félelmet, agressziót, depressziót. A mély tudattalanság gyakran azt jelenti, hogy a fájdalomtest aktiválódott, és te azonosultál vele. A fizikai erőszak nem lenne lehetséges mély tudattalanság nélkül. Ha egy embertömeg, vagy egy egész nép, negatív kollektív energiamezőt generál, akkor szintén mély tudattalanság szokott kialakulni.

Tudatosságod szintjét leginkább az tükrözi, hogy baj esetén mit teszel. Komolyabb kihívásra az eleve tudattalan ember hajlamos úgy reagálni, hogy még mélyebb tudattalanságba süllyed, a tudatos ember tudatossága azonban fölerősödik. A nehézséget fölhasználhatod arra, hogy az fölébresszen, vagy hagyhatod, hogy még mélyebb alvásba húzzon le. Ekkor a szokványos tudattalanság álma rémálommá válik...

Ha még normális körülmények között sem tudsz jelen lenni, pl. amikor egyedül ülsz egy szobában, sétálsz az erdőben, vagy valakire figyelsz, akkor biztosan nem leszel képes tudatos maradni, ha valami „rosszra fordul”, ha nehéz emberekkel vagy helyzetekkel kerülsz szembe, ha veszteség ér vagy fenyeget. Egy reakció kiszolgáltatottjává válsz - ami végső soron mindig a félelem egy formája -, és mély tudattalanságba zuhansz. Ezek a kihívások tesznek igazán próbára. Tudatosságodról - önmagad és más

számára is - csak az ad információt, hogy miként kezeled ezeket a nehéz helyzeteket, s nem az, hogy meddig tudsz behunyt szemmel ülni, vagy hogy milyen belső képeket látsz.

Kulcsfontosságú tehát több tudatosságot vinni az életedbe a hétköznapi helyzetekben, amikor nagyjából minden rendben zajlik. Ily módon növekszik a jelenléti erőd. Ez magas frekvencián rezgő energiamezőt hoz létre benned és körülötted. Ebbe az erőterbe nem léphet be, illetve nem maradhat fenn negativitás, viszály vagy erőszak, ahogy a sötétség sem létezhet a fényben.

Amikor megtanulsz gondolataid és érzelmeid tanúja lenni - ami a jelenlevés kulcsfontosságú eleme -, akkor elcsodálkozol majd, amint először ébredsz a szokványos tudattalanság „háttérzajának” tudatára, és rájössz, milyen ritkán is, vagy szinte egyáltalán nem, érzel bensődben nyugalmat. Gondolkodásod szintjén rengeteg ellenállást tapasztalsz, ami bírálást, elégedetlenségérzet és a *most* elkerülését célzó mentális projekciók formájában nyilvánul majd meg. Érzelmi szinten a nyugtalanság, a feszültség, az unalom és az idegesség mély áramlatát találod majd. Mindkét jelenségkör a megszokott ellenállási „üzemmódjában” működő elméd terméke.

MIT KERESNEK?

Egyik könyvében Carl Jung leírja, hogy egy bennszülött amerikai törzsfőnökkel beszélgetve megtudta, hogy az indiánok a legtöbb fehér ember arcát feszültnek, tekintetét merevnek, viselkedését kegyetlennek látják. A törzsfőnök így fogalmazott: „A fehérek mindig keresnek valamit. Mit keresnek? A fehérek mindig akarnak valamit. Mindig nyugtalanok és feszültek. Nem tudjuk, mit akarnak. Szerintünk örültek.”

Az állandó nyugtalanság mélyáramlata persze már jóval a nyugati, ipari civilizáció megjelenése előtt megszületett, de a nyugati kultúrában - amely mostanra már csaknem az egész bolygón, a Kelet legnagyobb részén is elterjedt - eddig még soha nem látottan akut formában mutatkozik meg. Már Jézus idején is létezett ez a nyugtalanság, illetve 600 évvel azelőtt, Buddha idején, sőt még korábban is. Miért vagytok mindig nyugtalanok? - kérdezte Jézus a tanítványaitól. „Ugyan ki toldhatja meg életét csak egy könyöknyivel is, ha aggodalmaskodik?” Buddha pedig azt tanította, hogy a szenvedés okát az állandó akarásban és sóvárgásban találjuk meg.

A *mosttal* szembeni ellenállás az a kollektív elmeműködési zavar, ami a Lét tudatának elvesztésével szervesen összekapcsolódva az elembertelenedett ipari civilizációnk alapját képezi. Mellesleg Freud is észrevette a nyugtalanságnak ezt a mélyáramlatát, és *A civilizáció és annak elégedetlenségei* című könyvében írt is róla. A jelenség valódi okát azonban már nem ismerte föl, ahogy azt sem, hogy ettől az alapszorongástól meg lehet szabadulni. Ez a kollektív diszfunkció egy nagyon boldogtalan és rendkívül erőszakos civilizációt hozott létre, amely nemcsak önmaga, hanem a Föld valamennyi élőlényének a létét is fenyegeti.

A SZOKVÁNYOS TUDATTALANSÁG FÖLSZÁMOLÁSA

Hogy tudunk hát megszabadulni ettől a kórságtól?

Tedd tudatossá! Figyeld meg, ahogy számtalan módon - fölösleges ítélkezés, ellenállás a *vannal* szemben és a *most* elutasítása révén - nyugtalanság, elégedetlenség és feszültség támad benned! Minden tudattalan dolog szertefoszlik, amint rávetíted a tudat fényét! Amint tudod, hogy miként szüntesd meg a szokványos tudattalanságot, akkortól

már fényesen ragyoghat jelenléted fénye, és sokkal könnyebben birkózol majd meg tudatlanságoddal, amint újra érzed annak gravitációs húzóerejét. Eleinte azonban nem lesz könnyű fölismerned a szokványos tudatlanságot, éppen meg-szokottsága, hétköznapisága miatt.

Tedd szokásoddá, hogy megfigyeled mentális és érzelmi állapotodat! Érdemes gyakran megkérdezni magadtól: „Nyugalmat érzek-e ebben a pillanatban?” Vagy megkérdezheted: „Mi zajlik most bennem?” Legalább annyira érdekeljenek a belső történések, mint a külsők! Ha belső világodat rendbe teszed, a külső is egyenesbe kerül. Az elsődleges valóság belül, a másodlagos kívül található. De ne válaszolj az említett kérdésekre azonnal! Irányítsd a figyelmedet befelé! Nézz magadba! Milyen gondolatokat produkál az elméd? Mit érzel? Irányítsd figyelmedet a testedbe! Érzel-e bármilyen feszültséget is? Ha kifizető nyugtalanságot, „háttérzajt” tapasztalsz, nézd meg, hogyan kerülöd el, hogyan tagadod meg az életet, hogyan állsz neki ellen - a *most* elutasításával! Az emberek sokféle módon állnak ellen tudattalanul a jelen pillanatnak. Fölsorolok majd néhány példát. A gyakorlás révén egyre hatékonyabban végzed majd önmegfigyelésedet, egyre biztosabban tudod majd önmagadat monitorozni.

MEGSZABADULÁS A BOLDOGTALANSÁGTÓL

Kelletlenül teszed-e azt, amit teszel? Lehet, hogy a munkádról van szó, lehet, hogy olyan feladatról, amit elvállaltál, de egy részed mégis idegenkedik tőle, és ellenáll neki. Él-e benned kimondatlan neheztelés valaki, hozzád közel álló emberrel szemben? Tudod-e, hogy az energia, amit így bocsátasz ki magadból, az annyira káros, hogy nem csupán önmagadat, de még a körülötted levőket is megfertőzi? Nézz alaposan önmagadba! Találsz-e ott akár csak nyomát is neheztelésnek, vonakodásnak? Ha igen, akkor figyelj meg azt mentális és érzelmi szinten is! Milyen gondolatokat kreál elméd a szóban forgó helyzettel kapcsolatban? Ezt követően pedig vedd szemügyre érzelmedet, ami tulajdonképpen a test reakciója az adott gondolatokra! Érezd át érzelmedet! Kellemes vagy kellemetlen érzés jár át? Olyan energia ez, amit szívesen *választanál* magadnak? *Rendelkezel* a választás lehetőségével? Lehet, hogy *valóban* kihasznál-
nak; lehet, hogy a végzett tevékenységed *valóban* unalmas és fárasztó; lehet, hogy egy hozzád közel álló ember *valóban* inkorrekt, tudattalan, vagy személye irritál téged - ám mindez lényegtelen. Nem számít, hogy az adott helyzettel kapcsolatos gondolataid megalapozottak-e vagy sem. A tény az, hogy ellenállsz annak, ami *van*. A jelen pillanatot ellenségeddé teszed. Boldogtalanságot teremtesz, konfliktust hozol létre a belső és a külső valóság között. Boldogtalanságod nemcsak saját magad és a körülötted levők belső lényét szennyezi be, hanem a kollektív emberi pszichét is, amelynek elválaszthatatlan része vagy. A bolygó szennyezettsége csak külső tükröződése a belső, pszichés szennyezettségnek. Szükségszerű következménye annak, hogy sok millió tudattalan egyén nem vállal felelősséget belső teréért.

Vagy hagyd abba, amit éppen teszel, beszélj az ügyben érintett emberrel, és mondd el neki őszintén, hogy mit érzel; vagy ereszd el a negativitást, amit az elméd a helyzettel kapcsolatban létrehozott, és ami kizárólag hamis éntudatod megerősítését szolgálja! Fontos fölismerni a dolog hiábavalóságát. A negativitás soha nem a leghatékonyabb módja egy helyzet megoldásának! Valójában a legtöbb esetben csapdában tart, és megakadályozza az igazi változást. Minden, amit negatív energiával teszel, megfertőződik általa, és idővel még több fájdalmat, még több boldogtalanságot szül. Ráadásul minden negatív belső állapot ragályos. A boldogtalanság könnyebben terjed, mint a testi betegség. A negativitás a rezonancia egyetemes törvénye révén kiváltja és táplálja a másokban lappangó negativitást, hacsak az illető nem védett azzal szemben. Védel-

met pedig kizárólag a magas szintű tudatosság ad.

Szennyezed a világot, vagy megtisztítod azt a fölgülemlett szeméttől? Te vagy a felelős belső teredért, senki más, ahogy a bolygóért is felelősséggel tartozol. Ahogy bent, úgy kint; ha az emberek megtisztulnak a belső szennyeződéstől, akkor a külső környezet szennyezését is abba fogják hagyni.

Hogyan ereszsem el a negativitást?

Úgy, hogy elereszted. Hogyan eresztesz el egy forró széndarabot, amit a kezvedben tartasz? Hogyan eresztesz el egy nehéz, haszontalan csomagot, amit cipelsz? Rájössz, hogy nem akarsz többé szenvedni a fájdalomtól, nehéz terhet cipelni, és azzal elengeded.

A mély tudattalanságot - mint amilyen az érzelmi fájdalomtest vagy más (pl. egy szeretted elvesztése miatti) mély fájdalom - a jelenléted fényével ötvözött elfogadással, a fenntartott figyelmeddel kell transzmutálni, azaz átalakítani. A szokványos tudattalanság számos mintáját azonban könnyen eleresztheted, amint rájössz, hogy nem akard már őket, és nincs már rájuk szükséged; amint fölismered, hogy van választási lehetőség, hogy lényed nem csupán egy halom feltételes reflex. Mindehhez az kell, hogy hozzáférj a *most* erejéhez. Anélkül ugyanis nincs választási lehetőség.

Ha egyes érzelmeket negatívnak nevezel, nem teremtéd-e meg azzal a jó és a rossz mentális polaritását, ahogy azt korábban kifejtetted?

Nem. A polaritás korábbi stádiumban teremtődött meg, amikor elméd a jelen pillanatot rossznak ítélte meg. Ez az ítélet teremtette meg aztán a negatív érzelmet.

De ha egyes érzelmeket negatívnak nevezel, azzal valójában nem azt mondod, hogy nem kéne lenniük, hogy nem rendjén való, ha élnek bennünk ilyen érzelmek? Szerintem meg kell engedni magunknak, hogy bármilyen érzés felszínre jöhessen bennünk, nem pedig rossznak vagy jónak neveznünk őket, illetve azt mondanunk, hogy nem kéne lenniük. Rendjén való, hogy olykor neheztelünk valakire, rendjén való, hogy olykor mérgesek vagy rosszkedvűek vagyunk, vagy bármi hasonló, mert ellenkező esetben elfojtást, belső konfliktust teremtenénk! Minden rendben van úgy, ahogy van.

Természetesen így igaz. Ha jelentkezik egy elmeminta, érzelem vagy reakció, fogadd el! Nem voltál elég tudatos ahhoz, hogy abban az ügyben választásod lett volna. Ez nem kritika, csupán tény. Ha lett volna választási lehetőség, vagy ha fölismerted volna, hogy van választási lehetőség, akkor a szenvedés vagy az öröm, a kellemes vagy a kellemetlen, a béke vagy a konfliktus mellett döntöttél volna? Választanál-e olyan gondolatot vagy érzést, ami elszakít téged a jólét természetes állapotától, a belső életörömtől? Az ilyen érzéseket nevezem én negatívnak, ami egyszerűen rosszat jelent. Nem abban az értelemben, hogy „nem kellett volna megtenned”, hanem csak egyszerűen és szimplán rossz, mint mondjuk a gyomorfájás.

Hogyan lehetséges, hogy egyedül a XX. században több mint százmillió embertársát ölte meg az ember?⁴ Minden képzeletet fölülmúl a fájdalom mennyisége, amelyet az emberek egymásnak okoznak. És akkor még egy szó sem esett arról a gondolati, érzelmi és fizikai erőszakról, kínszárról, fájdalomról és kegyetlenségről, amit továbbra is egymás és más érző lények vállára raknak.

Vajon azért tesznek így, mert kapcsolatban vannak természetes állapotukkal, a belső életörömmel? Persze, hogy nem! Csak a nagyon negatív állapotban lévők, csak a magukat nagyon rosszul érző emberek teremthetnek ilyen - az érzelmi állapotukat tük-

röző - valóságot. Jelenleg a természet és az őket eltartó bolygó elpusztításával foglalkoznak. Hihetetlen, de igaz. Az emberiség egy vészesen őrült és nagybeteg faj! Ez nem kritika. Ez tény. Ahogy az is tény, hogy az épelméjűség ott *van* az őrület mögött. A gyógyulás és a helyrehozás most, ebben a pillanatban elérhető!

Visszatérve arra, amit konkrétan mondtál: valóban igaz, hogy ha elfogadod a neheztelésedet, rosszkedvedet, haragodat stb., akkor már nem kényszerülsz arra, hogy vakon kiéld ezeket az érzelmeket, és kevésbé valószínű, hogy másokra vetíted ki őket. De vajon nem csapod-e be magadat? Ha már egy ideje gyakorlod az elfogadást - ahogy teszed is -, elkövetkezik az a pillanat, amikor a következő szintre kell lépned, ahol ezek a negatív érzelmeik többé már létre sem jönnek. Ha ezt a lépést nem teszed meg, akkor az „elfogadásod” csupán egy mentális címkévé válik, ami lehetővé teszi az egódnak, hogy továbbra is elmerüljön a boldogtalanságban, s így megerősítse a többi embertől, a környezetedtől, az itt és mostodtól való elkülönültséged érzését. Amint tudod, az elkülönülés alapozza meg az ego identitásérzetét. A valódi elfogadás azonnal átalakítani ezeket az érzéseket! És ha valóban mélyen tudnád, hogy „minden rendben van” - ahogy fogalmaztál, s ami igaz is -, akkor élnének-e benned egyáltalán ilyen negatív érzések? Kritika nélkül, a valóval szembeni ellenállás nélkül nem is jöhetnének létre! A „minden rendben van” gondolat ugyan ott ül elmédben, de mélyen belül valójában nem hiszed azt el, s így a szembenállás régi mentális-emocionális mintái még mindig működnek benned. Ettől érzed rosszul magad!

Ez is rendben van...

A tudattalansághoz és a szenvedéshez való jogodat véded? Ne aggódj, azt senki sem veszi el tőled. Ha észreveszed, hogy valamilyen étel beteggé tesz, vajon eszed-e továbbra is azt, és hajtogatod-e, hogy rendjén való betegnek lenni?

AKÁRHOL IS VAGY, LÉGY OTT TELJESEN!

Tudnál-e még néhány példát mondani a szokványos tudattalanságra?

Figyeld meg, rajtakapod-e magad panaszkodáson - szóban vagy gondolatban - az adott helyzettel, mások tetteivel vagy szavaival, környezetteddel, élethelyzetteddel vagy éppenséggel az időjárással kapcsolatban! A panaszkodás mindig az *éppen létező* el nem fogadása. S ez minden esetben tudattalan negatív töltést hordoz. Amikor panaszkodsz, áldozattá teszed magad. Ha szót emelsz, akkor viszont erőd birtokában vagy! Változtass hát a helyzeten tettel, vagy szükség és lehetőség esetén mondd el a véleményedet, és lépj ki a helyzetből, vagy fogadd azt el! Minden más őrültség.

A szokványos tudattalanság valamilyen módon mindig összekapcsolódik a most visszautasításával. A *most* természetesen az ittlétet is magába foglalja. Ellenállsz-e az ittnak és a mostnak? Egyesek mindig valahol másutt szeretnének lenni. Az „itt” számukra sosem elég jó. Figyeld meg önmagadat, vajon a te esetekben is így van-e ez! Akárhol is vagy, légy ott teljesen! Ha az ittet és a mostot elviselhetetlennek találod, és az boldogtalanná tesz, akkor három lehetőség közül választhatsz: lépj ki a helyzetből, változtasd azt meg, vagy fogadd el teljesen! Ha felelősséget akarsz vállalni az életedért, akkor választanod kell e három lehetőség közül, és most kell választanod! Aztán pedig fogadd el a következményeket! Nincs kifogás. Nincs negativitás. Nincs lelki szemtelenség. Tartsd a belső teredet tisztán!

Ha cselekszel - kilépsz a szituációból vagy megváltoztatod a helyzetedet -, akkor először engedd el a negativitást, ha ez egyáltalán lehetséges! Hatékonyabb a szükség fölismeréséből származó tett, mint a negativitásból eredő.

Gyakran bármilyen lépés jobb, mint a nem lépés, különösen, ha már hosszú ideje élsz egy boldogtalan helyzetbe ragadva. Ha hibás lépést teszel, akkor abból legalább tanulsz valamit, és akkor már nem is beszélhetünk hibáról. Ha nem mozdulsz, semmit sem tanulsz. A félelem akadályoz meg abban, hogy cselekedj? Ismerd el a félelmet, nézd meg, vidd bele a figyelmedet, légy teljesen jelen vele! Ezzel elvágod a félelem és a gondolkodásod közti kapcsolatot. *Ne hagyd, hogy a félelem az elmédbe emelkedjen!* Használd a *most* erejét! A félelem azt képtelen legyűrni!

Ha pedig valóban nem tehetsz semmit az itt és a most megváltoztatására, és nem is tudsz kilépni a helyzetből, akkor minden belső ellenállásodat szélnek eresztve fogadd el a szituációt teljesen! Így a hamis, boldogtalan én, aki szereti magát nyomorultul vagy sértve érezni, illetve szívesen tapicskol az önsajnáltságban, nem tud tovább létezni. Ezt nevezik megadásnak. A megadás nem gyöngeség! Hatalmas erő van benne! Csak az önmagát megadó ember rendelkezik spirituális erővel. A megadás révén belsőleg szabaddá válsz a helyzettől. Ekkor valószínűleg azt veszed majd észre, hogy a szituáció is megváltozik, anélkül, hogy ennek érdekében bármilyen erőfeszítést tettél volna. Bármelyik utat választottad is, szabad lettél.

Vagy van valami, amit tenned „kéne”, és mégsem teszed? Akkori kelj föl, és tedd meg azt most! A másik lehetőség, hogy teljesen elfogadod jelenlegi inaktivitásodat, lustaságodat vagy passzivitásodat, ha ez a választásod. Menj bele teljesen! Élvezd! Légy a tőled telhető leglustább és legtétlenebb! Ha teljesen és tudatosan mész bele ebbe a viselkedésformába, akkor hamarosan ki is jössz majd belőle. Vagy talán nem. De bár-hogy is alakul, nem lesz belső konfliktus, ellenállás, negativitás.

Feszült vagy? Annyira lefoglal a jövőhöz való eljutás, hogy a jelen csupán az odajutás eszközévé redukálódik? A feszültséget az okozza, hogy itt vagy, de ott szeretnél lenni, vagy hogy a jelenben vagy, de a jövőbe kívánczol. Ez olyan hasadás, ami belül szétszakít. Ilyen belső hasadást létrehozni, és ezzel együtt élni örülség. Hogy más is ezt teszi, attól még nem lesz kisebb örülség. Ha szükséges, nyugodtan mozoghatsz és dolgozhatsz gyorsan, akár rohanhatsz is, ám anélkül, hogy a jövőbe vetítenéd magadat, és ellenállnál a jelennek. Ha mozogsz, dolgozol vagy futsz, tedd azt teljes odafordulással! Élvezd az energia áramlását, az adott pillanat magas energiaszintjét! Így már nem vagy feszült, nem szakítod magadat ketté. Csak mozogsz, szaladsz, dolgozol - és élvezed azt. Vagy elengedheted az egészet, és ha úgy tetszik, csak ülsz a parkban egy padon. De amikor ezt teszed, figyeld az elmédet! Talán ezt zakatolja: „Dolgoznod kéne! Csak pocsékolod itt az idődet!” Figyeld meg az elmét! Mosolyogd meg!

Leköti-e figyelmed nagy részét a múlt? Beszél-s-e és gondolsz-e gyakran rá, akár pozitívan, akár negatívan? Azokra a nagy dolgokra, amiket elértél, a kalandjaidra és az élményeidre, illetve az „áldozattörténeteidre”, azokra a rettenetes dolgokra, amiket veled tettek, vagy amit talán te követtél el valaki mással szemben? Gondolataid büntudatot, büszkeséget, neheztelést, haragot, megbánást vagy önsajnáltságot indukálnak? Ez esetben nem csupán a hamis éntudatodat erősíted meg, hanem még tested öregedését is előmozdítod, mert múltat halmozol föl a pszichédben. Megbizonyosodhatsz állításom igazáról, ha megfigyeled magad körül azokat, akikben erős hajlam él a múlthoz való ragaszkodásra.

Minden pillanatban halj meg a múlt számára! Nincs rá szükséged. Csak akkor utalj rá, ha az a jelen szempontjából múlhatatlanul szükséges! Érezd ennek a pillanatnak az erejét, és a Lét teljességét! Érezd jelenlétedet!



Aggódsz? Sok „mi lenne, ha” gondolat motoszkál a fejedben? Akkor azonosultál az elméddel, ami egy képzelte jövőbeli helyzetbe vetíti ki magát, és félelmet hoz létre. Képtelenség az ilyen helyzettel megbirkózni, mert az nem is létezik. Az csupán mentális káprázat. Egyszerűen föl hagyhatod az aggodással, ezzel az egészség- és életromboló esztelenséggel, ha méltányolod a jelen pillanatot. Ébredj lélegzésed tudatára! Érezd, ahogy a levegő be- és kiáramlik! Érezd belső energiameződet! A való életben mindig csak a *jelen pillanattal* kell foglalkoznod, azzal kell csak megbirkóznod és nem az elme képzelte projekcióival. Kérdezd meg magadtól, milyen „problémád” van a jelen pillanatban! Nem jövőre, nem holnap vagy 5 perc múlva, hanem most. Mi a baj a jelen pillanattal? A *mosttal* mindig meg tudsz birkózni, a jövővel azonban sohasem. Nincs is rá szükség. A válasz, az erő, a megfelelő tett vagy az erőforrás rendelkezésedre fog állni, amikor szükséged lesz rá. Nem előbb és nem később.

„Egy nap majd sikerül!” Figyelmed oly nagy részét köti le a célod, hogy a jelen pillanatot a végcélhoz való eljutás eszközévé redukálod? A tevékenységedből elveszi ez az örömet? Arra vársz, hogy elkezdhesd élni? Ha ilyen hozzáállást - mentális mintát - alakítasz ki magadban, akkor bármit is szerzel meg vagy érsz el, a jelen sohasem lesz elég jó, a jövő mindig jobbnak fog tűnni. Tökéletes recept ez az állandó elégedetlenséghez és kielégületlenséghez, nem gondolod?

Megrögzött „várakozó” vagy? Életed mekkora hányadát töltöd várakozással? Én a várakozást pl. a postán a sorban, a közlekedési dugóban, a repülőtéren, valakinek a megérkezésére, a munka befejezésére „kisléptékű várakozásnak” nevezem. A következő nyaralásra, a jobb munkára, a gyerekek felnevelésére, egy igazán értékes párkapcsolatra, a sikerre, a pénzszerzésre, a fontossá válásra, a megvilágosodásra való várakozást pedig „nagy léptékű várakozásnak”. Nem ritka az olyan ember, aki egész életét arra várva tölti, hogy elkezdjen élni...

A várakozás elmeállapot. Alapvetően azt jelenti, hogy a jövő akarod, s a jelen *nem*. Nem kell az, amid van, hanem arra áhítasz, amid nincs. Mindenfajta várakozással tudatlanul belső konfliktus teremtessz a nem kívánt itt és most, valamint az áhított, kivetített jövő között. Ez viszont óriási mértékben rombolja életed minőségét, mert hatására elveszíted a jelen!

Nincs abban semmi rossz, hogy javítani szeretnél élethelyzetedben. Az élethelyzetedet javíthatod is, de az életedet nem. Az élet az elsődleges, közvetlen valami. Az élet a legmélyebb, belső Léted. Az már önmagában teljes, egész és tökéletes! Élethelyzeted a körülményeidből és az élményeidből áll. Nincs abban semmi rossz, hogy célokat tűzöl magad elé, és igyekszel őket elérni. A hibát akkor követed el, amikor ezzel akarod helyettesíteni az élet, a Lét érzését. Ahhoz egyetlen helyen juthatsz hozzá: a mostban. Enélkül olyan vagy, mint az építész, aki nem foglalkozik az épület alapozásával, s csak az emeletek kialakítására fordítja a figyelmét és az idejét.

Sok ember áhít az erőre, holott az nem érkezik el a jövőben. Csak amikor megbecsülsz, elismered és teljesen elfogadod a jelen valóságodat - ahol vagy, aki vagy, amit épp most teszel -, amikor teljesen elfogadod azt, amid van, amikor hálás vagy érte, hálás vagy azért, ami van, hálás vagy a Létért. Az igazi bőség: a jelen pillanattal és a *mostani élet* teljességéért érzett hála. Ez pedig nem jöhet el valamikor a jövőben. Idővel ez a bőség aztán különböző módokon nyilvánul meg számodra. Ha elégedetlen vagy azzal, amid van, sőt esetleg frusztrált és haragos a jelenleg számodra hiányzó dolgok miatt, akkor az meggazdagodásra ösztönözhet. Ám hiába szerzel akár dollármilliókat, belül továbbra is hiányt fogsz érezni, és mélyen, legbelül, továbbra is kielégületlen leszel. Átélnétek ugyan ilyen-olyan, pénzért megvásárolható élményeket,

ám azok jönnek, majd elmúlnak, és utánuk mindig csak az üresség érzése és az újabb fizikai vagy lelki örömök iránti igény marad vissza. Nem élsz a Létben, és így nem érezheted az életnek kizárólag a jelenben megnyilvánuló teljességét, az egyetlen igazi bőséget.

Mondj hát le a várakozás elmeállapotáról! Amikor azon kapod magad, hogy belecsúszol a várakozásba, pattanj ki belőle! Lépj be a jelen pillanatba! Csak legyél, és élvezd a létezést! Ha jelen vagy, sosincs szükséged arra, hogy bármire is várj. Amikor tehát legközelebb valaki azt mondja: „Elnézést, hogy megvárakoztattalak,” ezt felelheted: „Semmi gond. Nem várakoztam. Csak itt álltam, és jól éreztem magam.”

Az elmondottakkal csak néhány példát mutattam be az elmének a jelen pillanat letagadását célzó, megrögzött stratégiái közül, amelyek a szokványos tudattalanság részét képezik. Nem könnyű őket észrevenni, mert az örökös elégedetlenség „háttérzajaként” már mélyen beépültek a megszokott életvitelbe. Ám minél többet gyakorlod belső, gondolati és érzelmi állapotod megfigyelését, annál könnyebb lesz fölismerni, amikor a múlt vagy a jövő csapdájába esel, más szóval a tudatvesztés állapotába. Egyre könnyebben ébredsz majd így az idő álmából a jelenbe. Ám légy óvatos! Az elmével való azonosulásra épült, hamis, boldogtalan éned az időből él! Tisztában van vele, hogy a jelen pillanat a halálát jelenti, ezért retteg tőle. Így hát mindent meg fog tenni, hogy azt elkerültesse veled! Megpróbál az idő csapdájában tartani.

ÉLETUTAD BELSŐ CÉLJA

Látom szavaid igazságát, mégis továbbra is úgy vélem, hogy szükségünk van célokra. Máskülönben csak sodródnánk. Márpedig a cél ugyebár mindig a jövőt jelenti. Hogyan egyeztessük ezt össze a jelenben éléssel?

Amikor utazol, akkor természetesen hasznos, ha tudod, hogy hova mész vagy legalább a körülbelüli útirányt ismered. Azt azonban sose feledd, hogy az utazás során egyetlen ténylegesen valóságos dolog létezik: a lépés, amit éppen megteszel! Ez minden, ami létezik.

Életutadnak van egy külső és egy belső célja. A külső cél az, hogy odaérrj, ahova eljutni szeretnél, hogy elérd célotat, hogy teljesítsd, amit föl vállaltál, hogy ezt-azt megvalósítsd. Ez természetesen a jövővel kapcsolatos. Ha azonban a végcélod, illetve a jövőben megteendő lépéseid annyira lefoglalják a figyelmedet, hogy fontosabbá válnak számodra, mint az a lépés, amit éppen most teszel meg, akkor teljesen elveszíted az utazás belső célját, aminek semmi köze ahhoz, hogy *hova* mész, vagy hogy *mit* teszel. Az csakis a *hogyanról* szól. Semmi köze a jövőhöz. Teljesen a jelen pillanati tudatoságod minőségével függ össze. A külső cél a tér és az idő vízszintes dimenziójához tartozik; a belső cél Léted elmélyítését érinti, az időtlen *most* függőleges dimenziójában. Külső utad millió lépést is tartalmazhat; belső utad csak egyet: azt a lépést, amelyet éppen most teszel. Ahogy mélyebben tudatára ébredsz ennek az egy lépésnek, rájössz, hogy az valójában már magában hordja az összes többi lépést és a végcélt is. Ez a lépés ekkor a tökéletesség kifejeződésévé alakul át, az óriási szépség és minőség cselekedetévé. A Létbe emel téged, s átragyog rajta a Lét fénye. Ez egyszerre célja és kiteljesedése is belső utazásodnak, az önmagadba vivő útnak.



Számít-e, hogy elérjük-e külső célunkat, hogy sikeresek vagyunk vagy kudarcot vallunk a világban?

Csak addig fog számítani neked, amíg nem ismerted föl belső célodat. Azt követően a külső cél már csak játékká válik, amit tovább játszatsz, ám csupán a játék élvezete kedvéért. Az is lehet, hogy teljes kudarcot vallasz a külső célodd megvalósításában, és ugyanakkor totális sikert aratsz belső céloddal kapcsolatban. Ennek fordítottja is lehetséges - ezt látjuk gyakrabban -, amikor: kívül gazdagság, belül szegénység. Vagy ahogy Jézus mondja: „megnyerni a világot, és elveszteni a lelkedet”¹. Végző soron, előbb-utóbb, persze *minden* külső cél „kudarcra” van ítéelve, egyszerűen azért, mert hat rá a dolgok múlandóságának törvénye. Minél előbb rájössz, hogy külső célodd nem adhat neked tartós örömet, annál jobb. Amint fölismerted külső célodd korlátait, föladd az irreális elvárásodat, miszerint annak elérése tenne majd boldoggá, és alárendeled azt belső céloddnak.

A MÚLT NEM MARADHAT FENN A JELENBEN

Említetted, hogy a jelen elkerülésének egyik formája, ha szükségtelenül gondolkodunk és beszélünk a múltról. De azon a múlton kívül, amelyre emlékszünk, és amellyel talán azonosulunk, nem él bennünk a múltnak egy másik, sokkal mélyebben húzódo szintje? A tudattalan múltról beszélek, amely meghatározza életünket, különösen kora gyermekkori élményeken, vagy éppen előző életbeli tapasztalatokon keresztül. Aztán ott a kulturális kondicionáltságunk hatása, ami azzal függ össze, hogy földrajzilag hova és mely történelmi időszakba születtünk. Ezek mind befolyásolják, hogy miként látjuk a világot, hogyan reagálunk, mit gondolunk, milyenek a kapcsolataink, röviden: hogy miként éljük az életünket. Lehetünk-e valaha is mindezen tényezők tudatában, vagy megszabadulhatunk-e ezektől mind? Mennyi időbe kerülhet ez? És ha esetleg meg is tudnánk tenni, ugyan mi maradna belőlünk?

Mi marad, amikor véget ér az illúzió?

Nem kell kutakodni tudattalan múltadban, csak akkor, ha az gondolatként, érzelemként, vágyként, reakcióként vagy egy külső, veled megtörténő eseményként manifesztálódik a jelen pillanatban. Minden, amit tudnod kell a benned rejlő, tudattalan múltról, azt a jelenben fölbukkanó kihívások a felszínre fogják hozni. Ha beleásod magadat a múltba, akkor az feneketlen ároknak bizonyul majd: mindig újabb és újabb rétegekre bukkansz. Azt gondolhatod, hogy több idő kellene a múlt megértéséhez, illetve ahhoz, hogy megszabadulj tőle. Más szóval azt hiheted, hogy végző soron a jövő szabadít majd meg a múlttól! Ez téveszme. Kizárólag a jelen szabadíthat meg a múlttól. A több idő nem szabadíthat meg az időtől! Juss hozzá a *most* erejéhez! Ez a kulcs.

Mi a most ereje?

Nem más, mint a jelenléted ereje, a gondolatformáktól mentes tudatod.

A múlttal tehát a jelen szintjén foglalkozz! Minél több figyelmet szentelsz a múltnak, annál több energiát adsz neki, és annál valószínűbb, hogy „ént” teremtesz belőle. Ne érts félre, a figyelemre szükség van, de nem a múltbeli múltira irányuló figyelemre! Irányítsd figyelmedet a jelenre: figyelj a viselkedésedre, a reakcióidra, a hangulataidra, a

¹ A Szent István Társulat kiadásában 1996-ban megjelent Bibliában az ennek megfelelő szövegrész így szól: „Mit ér az embernek, hogy megszerzi az egész világot, ha a lélek kárát vallja?” (ford. megj.)

gondolataidra, az érzelmeidre, a félelmeidre és a vágyaidra úgy, ahogy azok a *jelenben* fölbukkannak! *Ott van* a múlt benned! Ha eléggé jelen tudsz lenni ahhoz, hogy mind-ezeket megfigyeld - s nem kritikusan vagy elemzőén, hanem ítéletmentesen -, akkor a múlttal foglalkozol, és a jelenléted erejével föloldod a múltat. A múltba merülve nem találhatod meg magadat. Csak a jelenbe lépve lehetsz önmagadra!

De hát nem válik hasznunkra, ha megértjük a múltat, és ha azon keresztül tisztázzuk, hogy miért is teszünk bizonyos dolgokat, miért reagálunk így vagy úgy, hogy miért kreálunk tudattalanul ilyen-olyan, drámai szituációkat, kapcsolatmintákat és hasonló dolgokat?

Ahogy egyre inkább jelen valóságod tudatára ébredsz, váratlanul fölismeréseid születhetnek arra vonatkozóan, hogy kondicionáltságod - reflexes beidegződésed - *miért* lök ilyen vagy olyan utakra Pl. hogy kapcsolataid miért követnek ilyen-olyan mintákat, és esetleg visszaemlékszel múltbeli eseményekre, vagy világosabban érted már őket. Ez rendjén való és hasznos is lehet, de nem érinti a lényegét. Ami lényeges, az a tudatos jelenléted. Az oldja föl a múltat! Az az átalakító tényező! Ne a múlt megértésére törekedj hát, hanem légy jelen, amennyire csak tudsz! Jelenléted esetén a múlt nem maradhat életben. A múlt csak a távollétben virágozhat.



5

A JELENLÉT ÁLLAPOTA

NEM AZ, AMINEK GONDOLOD!

Egyfolytában a jelenlét állapotáról beszélsz, mint ami mindennek a kulcsa. Intellektuálisan, azt hiszem, megértettelek, de nem tudom, hogy megtapasztaltam-e már valaha is igazán ezt az állapotot. Azon tűnődöm, vajon arról van-e szó, amire gondolok vagy valami teljesen másról?

Nem, az nem az, aminek gondolod! Ugyanis nem *gondolkozhat*s a jelenlétről. Az elme képtelen azt *megérteni*. A jelenlét megértése a jelenlét *átélése*.

Végezz el egy egyszerű kísérletet! Hunyd be a szemed, majd mondd magadnak: „Kíváncsi vagyok, vajon mi lesz a következő gondolatom?” Aztán válj nagyon éberré, és várj a következő gondolatra! Légy olyan, mint az egérlyukat figyelő macska! Lesd meg, milyen gondolat bújik elő az egérlyukból? Próbáld ki ezt most!



Nos?

Elég sokáig kellett várnom, amíg egy gondolat fölbukkant.

Pontosan. Amíg az intenzív jelenlét állapotában tartózkodsz, mentes vagy a gondolattól. Csöndes és nyugodt vagy, mégis teljesen éber. Abban a pillanatban, ahogy tudatos figyelmed egy bizonyos szint alá csökken, befut a gondolat. A mentális zaj visszatér, s a csönd elveszett. Visszatértél az időbe.

Egyes Zen mesterek állítólag úgy tesztelték tanítványaik jelenlétének szintjét, hogy hátuk mögé lopakodva hirtelen rájuk húztak egyet a botukkal. Meglehetősen sokkoló élmény... Ha a tanítvány teljesen a jelenlét és az éberség állapotában volt - vagy ahogy hasonlatával Jézus mondta: „Csípőtök legyen felövezve, és égjen a lámpásotok!” -, akkor észre kellett vennie mestere közeledtét, és kivédte az ütést, vagy kilépett előle. Ha azonban testét ütés érte, az azt jelezte, hogy elmerült gondolataiban, más szóval: nem volt jelen, tudattalan volt.

A mindennapi életben akkor tudsz a jelenben maradni, ha mély gyökerekkel kapcsolódsz önmagadhoz. Máskülönben a hatalmas erejű elme vad folyóként ragad magával.

Mit értesz azon, hogy „mély gyökerekkel kapcsolódsz önmagadhoz”?

Azt, hogy teljesen lakod a testedet. Hogy figyelmednek egy része mindig a tested belső energiamezejére irányul. Úgy is mondhatom, hogy belülről érzed a testedet. A testtudatosság a jelenben tart, a mostban horgonyoz le. (Lásd a 6. fejezetet!)

A „VÁRAKOZÁS” EZOTERIKUS JELENTÉSE

A jelenlét állapota bizonyos értelemben a várakozáshoz hasonlítható. Néhány példabeszédében Jézus a várakozás hasonlatát használta. Ez nem a szokásos, unalommal vagy nyugtalansággal kísérti várakozás, amiről már beszéltem, s ami a jelen elutasítása. Ez nem olyan várakozás, amelyben figyelmed egy jövőbeli pontra összpontosul, s ahol a jelen csak kellemetlen akadálynak számít, ami meggátol áhított célod elérésében. Létezik egy minőségileg ettől eltérő várakozás, ami a teljes éberségedet igényli. Bármelyik pillanatban történhet valami, és ha nem vagy tökéletesen ébren, ha nem vagy teljesen csöndben, akkor lemaradsz róla. Jézus erről a fajta várakozásról beszél! Ebben az állapotban teljes figyelmed a *mostra* irányul. Semmi sem marad belőle álmodozásra, gondolkodásra, emlékezésre, jövővárásra. Nincs benne feszültség, nincs benne félelem, csak éber jelenlét. Egész lényeddel, tested minden sejtjével jelen vagy. Ebben az állapotban „éned”, akinek múltja és jövője van - ha tetszik: személyiséged -, már aligha van ott. Mégsem vész el semmi értékes. Te továbbra is lényegében önmagad vagy. Történetesen teljesebben vagy önmagad, mint korábban bármikor. Még pontosabban fogalmazva: csak most vagy valóban önmagad!

„Légy olyan, mint a szolga, aki ura visszatértét várja!”² - mondja Jézus. A szolga nem tudja, hogy melyik órában érkezik meg mestere. Így hát fönn marad, éber, egyensúlyban „lebegve”, nyugalomban, csöndben, nehogy elmulassza a mester érkezését. Egy másik példabeszédében Jézus az 5 balga (tudattalan) hajadonról szól, akiknek nincs elég olajuk (tudatosságuk), hogy lámpásukat égve tartsák (a jelenben maradjanak), s így elszalasztják a vőlegényt (a *mostot*), és emiatt nem jutnak el a menyegzőre (a megvilágosodáshoz). Ellenpárjuk az 5 bölcs hajadon, akiknek elegendő lámpaolajuk van (tudatosak maradnak).

Még maguk az Evangéliumot író apostolok sem értették ezen példabeszéd értelmét, így az első félreértelmezések és torzítások már a lejegyzésekor belekerültek a szövegbe. További téves értelmezések következtében a valódi jelentés aztán már teljesen elveszett. Ezek a példabeszédek nem a *világ* végéről szólnak, hanem a *pszichológiai idő* végéről! Az egós elmén való túllépésről - transzcendenciáról -, és arról a lehetőségről, hogy a tudatosságnak egy teljesen új állapotában élhetünk.

JELENLÉTED CSÖNDJÉBEN FÖLBUKKAN A SZÉPSÉG

Amit az imént ecseteltél, az olyasmi, amit időnként és rövid pillanatokra én is meg tapasztalok, amikor egyedül vagyok, és a természet vesz körül.

Igen. A Zen mesterek a *satori* szóval jelölik a fölismerés pillanatait, az elmenélküliség és a teljes jelenlét másodperceit. A *satori* ugyan nem tartós átalakulás, mégis legyél érte hálás, mert a megvilágosodás ízét érzékelteti. Valójában már sokszor megtapasztalhattad, anélkül, hogy tudtál volna mibenlétéről és jelentőségéről. Jelenlétre van szükség, hogy érzékelhessük a természet szépségét, magasztosságát és szentségét. Elámultál-e már csillagfényes éjszakán az égre meredve a tér végtelenségén? Lenyűgözött-e ilyenkor az univerzum tökéletes csöndje és fölfoghatatlan végtelensége? Hallgattad-e, hallgattad-e *igazán* a hegyoldali erdőben futó patak hangját? Vagy a feketerigót alkonyatkor, csöndes nyári estén? Csak akkor ébredhetsz ilyen élményekre, ha elméd elcsitul. Ehhez egy pillanatra le kell tenned problémáid személyes poggyszát, a

² A Szent István Társulat kiadásában 1996-ban megjelent Bibliában az ennek megfelelő szövegrész így szól: „Legyetek tehát készen ti is, mert amelyik órában nem gondoljátok, eljön az Emberfia!” (ford. megj

múltadat, a jövődet és minden tudásodat. Máskülönben csak nézel, de nem látsz, fülsz, de nem hallasz. A teljes jelenlétedre van szükség!

Többről van itt szó, mint a külső formák szépsége. Valami megnevezhetetlen, valami szavakkal ki nem fejezhető, mély, belső, szent lényeg mutatkozik meg. Bárhol és bárkikor is találkozol a szépséggel, ez a belső esszencia valahogy átragyog. Csak akkor tárja föl magát előtted, amikor jelen vagy. Elképzelhető vajon, hogy ez a megnevezhetetlen lényeg és a jelenléted egy és ugyanazon dolog? Vajon létezhetne-e a jelenléted nélkül? Merülj mélyen a kérdésbe! Találd meg a választ önmagad!



Amikor a jelenlét ezen pillanatait megtapasztaltad, valószínűleg nem vetted észre, hogy rövid időre elme nélküli állapotba kapcsolódtál. Ennek az az oka, hogy a gondolatáramlás megszakadása túl rövid ideig tartott, az időzés avagy időhézag túl szűk volt. A *satori* valószínűleg csak néhány másodpercig tartott, majd az elme újra rákezdte. De mégis megszakadt a gondolatözön, hiszen máskülönben nem tapasztalhattad volna meg a szépséget. A szépséget az elme sem fölismerni, sem megalkotni nem képes. Az a szépség és az a megszenteltség számokra csak néhány másodpercig tartott, amíg teljesen jelen voltál. Az időzés keskenysége, illetve részedről az éberség és a készenlét hiánya miatt valószínűleg nem vehetted észre az alapvető észlelési különbséget a szépség gondolatmentes fölismerése, illetve annak gondolatként történő megnevezése és értelmezése között. Az időzés olyan keskeny volt, hogy egyetlen folyamatnak tűnt az egész. Holott valójában abban a pillanatban, amikor a gondolat bejött, már csak a szépség emlékével rendelkezél.

Minél szélesebb az időzés az észlelés és a gondolat között, annál mélyebben tapasztalhatod meg emberi létedet, más szóval: annál tudatosabb vagy.

Sok ember annyira be van börtönözve az elméjébe, hogy számukra a természet szépsége gyakorlatilag nem is létezik. Lehet, hogy azt mondják: „Milyen szép virág!”, ám esetükben ez csak egy gépies, gondolati címkézés. Mivel nincsenek csöndben, nincsenek jelen, nem is látják *igazán* a virágot, nem érzik a lényegét, a szentségét; ahogy önmagukat sem ismerik, saját lényegüket és saját szentségüket sem érzik.

Mivel ilyen, elme uralta kultúrában élünk, a legtöbb modern művészeti, építészeti, zenei és irodalmi alkotásból - nagyon kevés kivétellel - hiányzik a szépség, a belső lényeg. A műveket megszüülő alkotók ugyanis egy pillanatra sem tudják függetleníteni magukat az elméjüktől. Emiatt viszont soha nem kerülnek kapcsolatba az igazi alkotóképesség és szépség valódi forráshelyével. A magára hagyott elme szörnyűségeket teremt, és nem csak a galériákban. Nézd meg a városainkat és a sivár ipartelepeinket! Nincs még egy civilizáció, amelyik ennyi rondaságot produkált volna...

A SZÍNTISZTA TUDAT FÖLISMERÉSE

A jelenlét ugyanaz, mint a Lét?

Amikor tudatára ébredsz a Létnek, akkor valójában az történik, hogy a Lét tudatára ébred önmagának. Amikor a Lét tudatára ébred önmagának, az a jelenlét. Mivel a Lét, a tudat és az élet rokon értelmű szavak, azt mondhatjuk, hogy a jelenlét az önmaga tudatára ébredő tudatot, az öntudathoz jutott életet jelenti. De ne tapadj túlságosan a szavakhoz, és ne erőlködj ennek megértésével! Valójában az égvilágon semmit sem kell megértened ahhoz, hogy jelenlévő lehess.

Értelek, de a szavaidból az is következik, hogy a Lét, a végső, transzcendentális valóság, még nem teljes, hogy jelenleg is fejlődik. Istennek időre van szüksége személyes fejlődéséhez?

Igen, de csak a megnyilvánult univerzum korlátozott nézőpontjából szemlélve. A Bibliában Isten kijelenti: „Én vagyok az Alfa és az Ómega, és én vagyok az Egyetlen Élő.”³ Abban az időtlen birodalomban, ahol Isten lakozik, ami a te otthonod is, a kezdet és a vég, az Alfa és az Ómega egyek. Ott minden eddig volt és valaha is majd leendő dolog esszenciája - lényege - örökké jelen van az egység és a tökéletesség olyan, meg nem nyilvánult állapotában, ami totálisan fölülmúlja mindazt, amit csak az emberi elme el tud képzelni, vagy föl tud fogni. A mi, látszólag egymástól elkülönült formákból álló világunkban azonban az időtlen tökéletesség fölfoghatatlan fogalom. Itt még a tudatot is - amely az örök Forrásból kiáramló fény - a fejlődés folyamatának alávetett jelenségnek érzékeljük, ám valójában ez csak a mi korlátozott fölfogásunk következménye. Abszolút értelemben ez nem így van. Hadd folytassam azonban inkább a tudat e világbeli fejlődéséről megkezdett gondolatmenetemet!

Mindennek, ami létezik, van Léte, Isten-esszenciája, valamilyen mértékű tudatossága. Még egy kő is rendelkezik kezdetleges tudattal, máskülönben nem létezne, anélkül molekulái és atomjai szétszóródnának. Minden él, minden eleven. A Nap, a Föld, a növények és az állatok: mind a tudatosság különböző szintű kifejeződései. Valamennyi: formaként megnyilvánuló tudat.

A világ úgy keletkezik, hogy a tudat alakzatokat és formákat ölt, gondolati és anyagi formákat. Nézd csak meg az élet sokmilliónyi megjelenési formáját csupán ezen az egyetlen bolygón: a tengerben, a szárazföldön, a levegőben, amelyekről aztán - a szaporodás révén - sok millió kópia készül! Mi végre mindez? Tán valaki vagy valami játszik? Játék a formákkal? Ezt kérdezték maguktól India ősi látnokai is. Ők a világot „*lilának*” vélték, ami egyfajta isteni játékot jelent, amit Isten űz. Ebben a játékban az egyedi életformák nyilvánvalóan nem túl fontosak. A tengerben élő legtöbb élőlény - forma - élettartama csupán néhány perc. Az emberi forma is elég gyorsan porrá válik, és amikor az megtörténik, olyan, mintha soha nem is lett volna. Tragikus ez? Vagy kegyetlen? Csak akkor, ha minden formát egymástól elkülönült identitással ruházol fel, ha elfelejted, hogy azok tudata valójában nem más, mint az önmagát kifejező Isten-esszencia. Ám ezt nem *tudod* igazán addig, amíg - színtiszta tudatosságként - föl nem ismered saját Isten-lényegedet!

Ha az akváriumodban megszületik egy hal, te elnevezed őt Jánosnak, születési bizonyítványt állítasz ki róla, elmeséled neki a családjá történetét, és két perc múlva megeszi őt egy másik hal, akkor ez tragédia. De csak azért, mert egy elkülönült ént vetítettél rá, holott az valójában nem volt neki! Megragadtad egy dinamikus folyamat, egy molekuláris tánc apró töredékét, és elkülönült entitást kreáltál belőle.

A tudat a formák áruhájába öltözik, mígnem azok olyan bonyolultsági szintet érnek el, hogy a tudat teljesen elveszíti magát bennük. Napjaink embereiben a tudat teljesen azonosult az áruhájával. Csak formaként ismeri önmagát, és ezért fizikai vagy pszichológiai formájának megsemmisülésétől való félelmében él. Ez az egós elme, és ez az a pont, ahol a jelentős mértékű diszfunkció beindul. Úgy tűnik, mintha az evolúció során valami nagyon félrement volna. Pedig valójában ez is csak a *lila*, az isteni játék része. Végül ez a nyilvánvaló működési hiba szülte szenvedés akkora nyomást hoz létre, hogy annak hatására a tudat többé már nem azonosítja magát a formával, s fölébred

³ A Szent István Társulat kiadásában 1996-ban megjelent Bibliában az ennek megfelelő szövegrész így szól: „Én vagyok az alfa és az ómega, (a kezdet és a vég) - mondja az Úr, az Isten, aki van, és aki volt, és aki eljő, a Mindenható.” (ford. megj.)

formaálmából. Visszanyeri öntudatát, ám immár sokkal mélyebb szinten, mint amikor elveszítette azt! Ezt a folyamatot Jézus a tékozló fiúról szóló példabeszédében magyarázza el. A fiú elhagyja apja házáat, elszórja a vagyonát, nincstelenné válik, végül szenvedése hazatérésre kényszeríti. Hazaérve az apja *jobban szereti*, mint azelőtt! A fiú állapota ugyanolyan, mint elindulása előtt volt, és mégsem ugyanolyan. A mélység dimenziójával gazdagodott. A példabeszéd a tudattalan tökéletességtől a látszólagos tökéletlenségen és „rosszon” át a tudatos tökéletességhez elvezető utat írja le.

Látod már a mélyebb és szélesebb jelentőségét annak, hogy elménk öreként a jelenbe lépünk? Valahányszor az elmét figyeled, tudatot vonsz el az elmeformáktól, ami aztán - saját terminológiával szólva - a figyelővé vagy a tanúvá válik. Ennek következtében a figyelő - a formán túli, szintiszta tudat - erősebbé válik, a mentális formációk pedig gyengébbek lesznek. Amikor az elme figyeléséről beszélek, akkor egy valóban kozmikus jelentőségű eseményt személyesítek meg: rajtad keresztül a tudat fölébred a formával azonosultság álmából, és visszahúzódik a formából. Ez előrevetít egy eseményt - amelynek ugyanakkor már része is -, amely a kronológiai időt tekintve valószínűleg csak a távoli jövőben fog megtörténni. Ezt az eseményt úgy hívják, hogy a világ vége.



Amikor a tudat fölszabadítja magát a fizikai és mentális formákkal való azonosulásából, akkor azzá válik, amit szintiszta vagy megvilágosodott tudatnak, illetve jelenlétnak nevezhetünk. Néhány egyénnél ez már megtörtént, s a jelek szerint ez sorsszerűen és hamarosan sokkal szélesebb körben is megtörténik, bár százszázalékosan nem garantált, hogy meg is fog történni. A legtöbb ember még mindig az egós üzemmódban működő tudata fogságában tengődik, vagyis azonosul elméjével, és hagyja, hogy életét elméje irányítsa. Ha nem szabadítják ki magukat időben elméjük szorító öleléséből, akkor az elpusztítja őket! Egyre nagyobb zavarodottságot, egyre több konfliktust, erőszakot, betegséget, kétségbeesést, örületet fognak megtapasztalni. Az egós elme olyanná vált, mint egy süllyedő hajó. Ha nem szállsz le róla, vele süllyedsz. Bolygónk legközveszélyesebb örültje és legpusztítóbb lény a kollektív, egós elme. Mit gondolsz, mi fog történni ezen a bolygón, ha az emberi tudat nem változik meg?

Már manapság is a legtöbb ember számára a saját elméje előli egyetlen menedék, hogy időről időre a tudatosság gondolat alatti szintjére esik vissza. Alvás formájában ezt mindenki és minden éjjel megteszi. Ám bizonyos mértékben ugyanez történik a szex, az alkohol és más, az elme túlzott működését elnyomó drogok hatására is. Ha nem lenne alkohol, nyugtatók, antidepresszáns gyógyszerek és más, illegális drogok, amelyeket világszerte elképesztő mennyiségben fogyasztanak, akkor az emberi elme örülete még a jelenleginél is szembeszökőbben látszana. Azt hiszem, hogy ha drogtól megfosztanák, a népesség nagy része önmaga és mások számára is óriási veszélyt jelentene. Ezek a drogok persze egyszerűen a diszfunkciós állapotba ragasztva tartják fogyasztóikat. Elterjedt használatuk azonban csak késlelteti a régi elmestruktúrák összeomlását és a magasabb tudatosság megjelenését. Az említett kemikáliák fogyasztói ugyan némi enyhüléshez jutnak az elme okozta, mindennapos kínzó gyötrelmek alól, ám azok a szerek megakadályozzák őket abban, hogy elegendő tudatos jelenléte generáljanak ahhoz, hogy a gondolat fölé emelkedjenek, és így valóban szabadabbá váljanak.

Az elme alatti tudatosságszintre való visszazuhanás, ami távoli őseink, valamint az állatok és a növények gondolkodás előtti szintjének felel meg, számunkra nem alternatíva. Ha az emberi faj fenn akar maradni, akkor a következő fejlődési szintre kell emelkednie.

A tudat - az egész univerzumban - milliárdnyi formában fejlődik. Ha nekünk esetleg nem is sikerülne a dolog, annak kozmikus szinten akkor sem lenne jelentősége. A tudatosság növekedése soha nem vész el, az esetben legföljebb csak más formákban manifesztálódna. Viszont az a tény, hogy én itt beszélek erről, s hogy te szavaimat hallgatsz, illetve olvasod, világosan jelzi, hogy az új tudatosság immár megvetette lábát a bolygón.

Nincs ebben semmi személyes. Én nem tanítalak téged. Te tudat vagy, és valójában önmagadat hallgatsz. Egy keleti mondás így szól: „A tanító és a tanított együtt hozzák létre a tanítást.” Röviden: a szavak önmagukban nem fontosak. Nem a szavak testesítik meg az igazságot, csupán rámutatnak arra. Jelenlétből beszélek, és szavaimat hallgatva talán csatlakozni tudsz hozzám ebbe az állapotba. S bár minden általam használt szónak természetesen története van, és mint minden nyelv alkotóelemei, ezek is a múltból jönnek, szavaim most mégis a jelenlét nagy energiájú rezgésének a hordozói, jelentésüktől meglehetősen függetlenül.

A csönd a jelenlétnek még hatékonyabb hordozója. Ezért azt javaslom, hogy szavaimat hallva, illetve olvasva légy tudatában az azok között és mögött lévő csöndnek! Légy tudatában az időréseknek, a hézagoknak! A jelenbe lépés könnyű és direkt módja ez, s ezt bárhol megteheted, ha a csöndre figyelsz. Még a zajban is mindig föllelhetsz valamennyi csöndet, a hangok mögött és között. A csönd hallgatása azonnal belső nyugalmat és csöndet teremt benned. Csak a benned lévő csönd tudja érzékelni a külső csöndet! És mi más lenne a csönd, mint jelenlét, mint gondolatformákból kiszabadult tudatosság? Íme az élő megvalósulása annak, amiről eddig beszélgettünk.



KRISZTUS: ISTENI JELENLÉTED VALÓSÁGA

Ne ragaszkodj a szavakhoz! A Krisztus szót helyettesítheted a jelenlét szóval, ha számodra az többet mond. Krisztus az éned Isten-esszenciája, hogy egy keleti kifejezéssel éljek. Az egyetlen különbség Krisztus és a jelenlét között, hogy Krisztus a benned lévő istenségedről beszél, függetlenül attól, hogy tudatában vagy-e annak vagy sem, a jelenlét pedig *fölbredt* istenségedet avagy Istenesszenciádat jelenti.

Számos, Krisztussal kapcsolatos félreértés és tévhit tisztázódik, ha megérted, hogy őbenne nem létezik sem múlt, sem jövő. Azt mondani, hogy Krisztus *volt* vagy *lesz*, már önmagában véve ellentmondás! Jézus volt. Egy 2000 éve élt férfi volt, aki fölismer- te isteni jelenlétét, valódi természetét. Ezért hát így szól: „Mielőtt Ádám volt, én vagyok.”⁴ Nem azt mondta, hogy én már akkor is léteztem, amikor Ádám még meg sem született! Ez azt jelentette volna, hogy még mindig az idő és a formaidentitás dimenziójában tartózkodik. Az „*én vagyok*” kifejezés használata egy múlt idejű igével kezdődő mondatban valami egészen gyökeres váltást jelez, az idő dimenziójának megszakadását. Ez óriási mélységű, Zen-szerű kijelentés. Jézus megkísérelte, hogy közvetlenül, s nem fogalomról fogalomra haladó, következtető - diszkurzív - módon közölje a jelenlét, az önmegvalósítás jelentését; fölülemelkedett az idő kormányozta dimenzió tudatosságán, és az időtlenség birodalmából szólt. Létével az örökkévalóság dimenziója lépett be ebbe a világba. Az örökkévalóság persze nem a végtelen mennyiségű időt jelenti, hanem az időnélküliséget. Így Jézus, az ember, Krisztussá vált, a szintiszta tudat köz-

⁴ A Szent István Társulat kiadásában 1996-ban megjelent Bibliában az ennek megfelelő szövegrész így szól: „Mielőtt Ábrahám lett, én vagyok.” (ford. megj.)

vetítőjévé. És hogyan határozza meg önmagát Isten a Bibliában? Talán azt mondta magáról, hogy én mindig voltam, és mindig leszek? Természetesen nem. Ez az állítás ugyanis valóságtartalmat adott volna a múltnak és a jövőnek. Isten így fogalmazott: „VAGYOK, AKI VAGYOK.” Itt nincs idő, csak jelenlét.

Krisztus „második eljövetele” az emberi tudat átalakulása. Váltás az időből a jelenbe, a gondolkodásból a tiszta tudatosságba, s nem egy férfi vagy egy asszony megérkezése. Ha „Krisztus” valamiféle külsődleges formában holnap visszatérne, ugyan mi mást is mondhatna neked, mint ezt: „Én vagyok az *igazság*. Isteni jelenlét vagyok. Az örök élet vagyok. Benned vagyok. Itt vagyok. Most vagyok.”



Soha ne személyesítsd meg Krisztust! Ne azonosítsd semmilyen formával! A nagyon kevés valódi istenség, istenanya és megvilágosodott mester személyekként nem különlegesek. Mivel nincs hamis énjük, amelyet fenntartani, védeni, táplálni kellene, ezért ők még az átlagembereknél is egyszerűbbek, hétköznapibbak. Minden erős egójú ember jelentéktelennek tartaná, vagy ami még valószínűbb, észre sem venné őket.

Ha megvilágosodott mesterhez vonzódsz, az azért történik, mert már elég jelenlét van benned ahhoz, hogy fölismerd a jelenlétet egy másik emberben. Sokan voltak, akik nem ismerték föl Jézust vagy Buddhát, ahogy sokan vannak és mindig is voltak olyanok, akik hamis tanítókhöz vonzódnak, illetve vonzódtak. Az egók a nagyobb egókhoz vonzódnak. A sötétség nem képes fölismerni a fényt. Csak a fény tudja fölismerni a fényt. Ne hidd hát, hogy a fény rajtad kívül van, vagy hogy csak bizonyos formán keresztül jelenhet meg! Ha csak a mestered lenne Isten megtestesülése, akkor te ki vagy? Mindenfajta kizárólagosság a formával való azonosulást jelenti. A formával való azonosulás pedig egót jelent, bármilyen ügyesen is palástolják azt.

Használd mestered jelenlétét arra, hogy - a néven és a formán túl - tükrözze vissza neked saját identitásodat, s hogy te magad intenzívebben jelenlevővé válj! Hamarosan rájössz majd, hogy a jelenlétben nem létezik „enyém” vagy „tied”. A jelenlét egy.

A csoportmunka is segítheti jelenléted fényének erősödését. A jelenlét állapotában tartózkodó emberek csoportja rendkívüli erejű kollektív energiamezőt generál. Hatására nem csak intenzívebbé válik a csoport minden egyes tagjának a jelenléte, hanem még abban is segít, hogy a kollektív emberi tudat megszabaduljon a jelenlegi elmeuraltságtól! Ez pedig mások számára is egyre elérhetőbbé teszi a jelenlét állapotát! Ha azonban nincs a csoportnak legalább egy tagja, aki stabilan a jelenben tud maradni, tehát képes az állapot energiafrekvenciáját megtartani, akkor az egós elme bizony könnyen ismét érvényt szerez akarátának, és szabotálja a csoport erőfeszítését. A csoportmunka ugyan felbecsülhetetlen értékű, mégsem elegendő, és nem szabad hagyni, hogy függővé válj tőle! Ugyanígy kerüld el azt is, hogy tanítodon vagy mestereden csüngj, leszámítva azt az átmeneti időszakot, amikor a jelenlét jelentését és gyakorlását tanulod tőle.



6

A BELSŐ TEST

A LÉT A LEGMÉLYEBB ÉNED

Korábban említetted, hogy fontos mély gyökerekkel kapcsolódnunk önmagunkhoz, és teljesen lakni a testünket. Megmagyaráznád, hogy mit is értesz ezen?

A test a Lét birodalmába való belépési pontként használható. Menjünk bele mélyebben most ebbe a gondolatba!

Még mindig kicsit ködös számomra, hogy tulajdonképpen pontosan mit is értesz a Lét szón.

„Víz? Mit értesz ezen a szón? Nem értem!” Ezt mondaná a hal, ha emberi elméje lenne.

Kérlek, próbálj felhagyni a Lét fogalom megértésére irányuló törekvéseiddel! Már eddig is átéltél jelentős, bár rövid találkozásokat a Léttel, de az elméd újra és újra megkísérli egy kis dobozba zárni, és címkét ragasztani rá. Ezt nem lehet megtenni! A Lét nem tehető a tudás tárgyává. A Létben az alany és a tárgy egybeolvad.

A Léteket az elnevezésen és a formán túli, örökké jelen levő „én vagyok” -ként érezhetjük. A megvilágosodás jelentése: érezni és így tudni, hogy vagy, és ennek a mélyen gyökerező állapotában élni. Ez az az igazság, amiről Jézus azt mondja, hogy megsabadít.

Mitől szabadít meg?

Attól az *illúziótól*, hogy nem vagy több, mint fizikai test és elme. Az alaphiba - Buddha szavaival szólva - „az én illúziója”. Megszabadít továbbá az ezen illúzió elkerülhetetlen következményeként jelentkező, és számtalan álarcban megjelenő *félelemtől* is. A félelemtől, ami állandó inkvizítorod, amíg éntudatodat csupán ebből a múltó és sérülékeny formából származtatod. És megszabadít a *bűntől*, ami tudattalanul okozott szenvedés, s amit addig raksz önmagad és mások vállára, amíg ez az illuzórikus éntudatod irányítja gondolataidat, szavaidat és tetteidet.

NÉZZ A SZAVAK MÖGÉ!

Nem szeretem a bűn szót. Benne rejlik, hogy megítélnék és vétkesnek találnak.

Ezt meg tudom érteni. Az elmúlt évszázadok során - tudatlanság, félreértés vagy az embereket irányítani akarás miatt - számos hibás nézet és értelmezés halmozódott föl olyan szavak körül, mint pl. a *bűn*, jóllehet mindegyikben valamennyi igazságmag is föllelhető. Ha képtelen vagy túllátni ezeken az értelmezéseken, és így fölismerni azt a

realitást, amire a szó rámutat, akkor ne használd azt! Ne ragadj le a szavak szintjén! Egy-egy szó nem több, mint valamely cél elérését szolgáló eszköz. Elvonatkoztatás. Csakúgy, mint az útjelző tábla, a szó is önmagán túlmutat. A *méz* szó nem maga a méz. Addig tanulmányozhatod a mézet, és addig beszélhetsz róla, ameddig csak akarsz, de amíg meg nem kóstoltad, addig nem fogod igazán *ismerni*. Miután megkóstoltad, a szó már kevésbé lesz fontos a számodra. Már nem fogsz görcsösen belekapaszkodni. Hasonlóan, életed végéig folyamatosan beszélhetsz vagy gondolkozhatasz *Istenről*, de jelenti-e vajon ez azt, hogy ismered, vagy hogy akár csak egyetlen másodpercre megpillantottad azt a valóságot, amire ez a szó utal? Anélkül valójában csak egy útjelző táblához, egy mentális bálványhoz való, megszállott ragaszkodásról beszélhetünk.

Ennek a fordítottja is igaz: ha bármilyen okból kifolyólag nem tetszik neked a *méz* szó, akkor ez megakadályozhat abban, hogy valaha is megkóstold a mézet. Ha erős ellenérzés él benned az *Isten* szóval kapcsolatban - ami a ragaszkodás negatív formája -, akkor emiatt esetleg nem csak a szót utasítod vissza, hanem azt a realitást is, amelyre a szó utal. Ezzel viszont elvághatod magadat attól a lehetőségtől, hogy megtapasztald ezt a valóságot. Mindez Persze lényegében az elmével való azonosulással függ össze.

Ha tehát egy szó idegen tőled, akkor mellőzd, és helyettesítsd olyannal, amit megfelelőnek tartasz! Ha nem tetszik a *bűn* szó, akkor használd helyette a tudattalanság vagy az esztelenség kifejezést! Így közelebb juthatsz az igazsághoz, a szó mögötti realitáshoz, mint egy sokáig tévesen használt szóval, a *bűnnel*, és így várhatóan már nem lesz benned ezzel kapcsolatban rossz érzés, büntudat.

De nekem ezek a szavak sem tetszenek! Azt sugallják, hogy valami nincs rendjén velem, s hogy megítélnék.

Természetesen valóban nincs rendjén valami veled. Megítélni azonban nem ítélnék meg.

Ne vedd személyes támadásnak, de mondd csak, te nem tartozol ahhoz az emberi fajhoz, amelyik csupán a XX. században több, mint 100 millió tagját pusztította el?

A kollektív büntudatról beszélsz?

Nem a büntudat itt a lényeg. Hanem az, hogy amíg az egós elméd irányít, addig része vagy a kollektív tébolynak. Talán nem vizsgáltad meg igazán mélyen az egós elme uralta ember állapotát. Nyisd ki a szemed, és vedd észre a mindent átható félelmet, kétségbeesést, kapzsiságot és erőszakot! Lásd meg az elképzelhetetlen méreteket öltő, förtelmes kegyetlenséget és szenvedést, amit az emberek egymásra és a bolygó más élőlényekre zúdítottak és zúdítanak! Nem kell elítélned, csak figyelj meg! Ez a bűn! Ez a téboly! Ez a tudattalanság! És mindenekelőtt ne feledkezz meg arról, hogy a saját elmédet is megfigyeld! Ott keresd meg a téboly gyökereit!

LÁTHATATLAN ÉS ELPUSZTÍTHATATLAN VALÓSÁGOD MEGTALÁLÁSA

Azt mondtad, hogy a fizikai formánkkal való azonosulás része az illúzióknak. Akkor hát hogyan juttathatna el a test, tehát a fizikai forma, a Lét fölismeréséhez?

A látható és megérintható tested nem juttathat el a Létbe. Ám ez a látható és tapint-

ható tested valójában csupán egy külső héj, vagy még inkább: egy mélyebb realitás korlátozott és torzított érzékelése. A Léttel való természetes összekapcsolódottságodban ezt a mélyebb valóságot láthatatlan belső *testként*, éltető jelenlétként, a bensődben minden pillanatban érezheted. A „lakni a testet” annyit jelent, hogy belülről érzed a testedet, érzed az *életet* a testedben, és ily módon rájössz, hogy fölötte állsz a külső formának. Ám mindez csak kezdete annak a belső utazásodnak, amely egyre mélyebbre visz a hatalmas nyugalom, a csönd és a béke birodalmába, ami egyúttal az óriási erő és a vibráló élet tere is. Először talán csak futó bepillantásokat nyerhetsz ebbe a birodalomba. De már azok révén is elkezdesz ráébredni, hogy nem apró, jelentéktelen forgács vagy egy idegen univerzumban, ahol születésedtől halálodig egy kis időre létezhetsz, s közben megadatik neked néhány rövid időtartamú örömcseke, amit mindig fájdalom követ, majd végül a megsemmisülés. Külső formád hátterében összekapcsolódsz valami olyan hatalmas, mérhetetlen és szent dologgal, amit se fölfogni, se szavakba önteni nem lehet, jóllehet, én most éppen ezt próbálom megtenni. Ám nem azért beszélek róla, hogy adjak neked valamit, amiben hihetsz, hanem hogy megmutassam, miként ismerheted meg azt te magad!

Amíg az elméd foglalja le a teljes figyelmedet, addig el vagy vágva a Léttől. Ilyenkor - és a legtöbb embernél folyamatosan ez a helyzet - nem vagy a testedben. Az elme minden tudatosságodat magába szívja, és elmeüggé alakítja. Nem tudod abbahagyni a gondolkozást. A kényszeres gondolkozás kollektív betegséggé vált. Az önmagadról kialakított teljes képed így aztán értelemszerűen az elméd tevékenységéből származik. Identitásod - mivel az már nem a Létben gyökerezik - sérülékeny, örökké szűkölködő mentális építmény lesz, amelyik domináló alapérzésként félelmet teremt. Így aztán éppen az hiányzik életedből, ami igazán számít: mélyebb éned - a te láthatatlan és elpusztíthatatlan valóságod - ismerete.

Ahhoz, hogy a Lét tudatára ébredj, vissza kell igényelned tudatodat az elmédétől. Spirituális utadnak ez az egyik legalapvetőbb feladata! Ennek hatására hatalmas mennyiségű tudatosság válik majd szabaddá benned, ami addig a haszontalan és kényszeres gondolkozás csapdájába volt bezárva. Ezt a „visszaigénylést” pl. úgy teheted meg igen hatékonyan, ha figyelmed fókuszát gondolataid helyett a testedbe viszed át, ahol láthatatlan energiamezőként - ami az általad fizikai testnek érzékelt részedet élteti - a Lét már az első alkalommal is érezhető.

ÖSSZEKAPCSOLÓDNI A BELSŐ TESTEDDEL

Kérlek, próbáld ki most! Hasznos, ha ehhez a gyakorlathoz behunyod a szemed. A „testben levés” idővel természetessé és könnyűvé válik, s akkor már nyitott szemmel is csinálhatod. Irányítsd figyelmedet a testedbe! Érezd azt belülről! Eleven? Van-e élet a kezeidben, a karjaidban, az alsó végtagjaidban, a lábfejeidben, a hasadban, a mellkasodban? Érzed a finom energiamezőt, ami áthatja egész testedet, és vibráló eleveniséget visz minden szervedbe és sejtédbe? Képes vagy-e tested minden részében egyszerre, egyetlen, egységes erőterként érezni azt? Néhány pillanattal összpontosíts belső tested érzésére! Ne kezdj el gondolkozni róla! Csak érezd! Minél több figyelmet irányítasz rá, az érzés annál tisztábbá és erősebbé válik. Úgy fogod érezni, mintha minden sejtéd elevenebbé válna, s ha erősen vizuális ember vagy, akkor testedet szinte fénylőnek érezheted. Az ilyen belső kép ugyan átmenetileg segíthet, mégis inkább az érzésre figyelj jobban, mint az esetleg fölbukkanó képre! A mentális kép, bármilyen szép és erőteljes is, formája által már meghatározott, és így kevésbé teszi lehetővé, hogy mélyre hatolj.



Belső tested érzése forma nélküli, határtalan és mérhetetlenül mély. Mindig mélyebbre és mélyebbre hatolhatsz benne. Ha kezdetben nem sikerülne sokat érezni, akkor arra figyelj, amit képes vagy érezni! Meglehet, hogy először csak egy kis bizsergés jelentkezik a kezekben vagy a lábfejedben. Ez pillanatnyilag elég is. Összpontosítsd figyelmedet erre az érzésre! Tested életre kel. Később ezt még gyakoroljuk. Most légy szíves nyisd ki a szemed, de ahogy körbenézel magad körül, figyelmed egy részét tartsd még testednek ezen a belső energiamezején! A belső test a formaidentitásod és az esszenciaidentitásod - valódi természeted - határán helyezkedik el. Sose veszítsd el vele a kapcsolatot!



ÁTALAKULÁS A TESTEN KERESZTÜL

Miért kárhóztatja, illetve tagadja meg a legtöbb vallás a testet? Úgy tűnik, hogy a lelki emberek mindig akadálynak vagy éppenséggel bűnös valaminek tekintették a testet.

Vajon miért csak kevés kereső mondhatja el magáról, hogy talált is?

A test szintjén az emberek nagyon közel állnak az állatokhoz. Az alapvető testi funkciók - öröm, fájdalom, légzés, evés, ivás, széklet- és vizeletürítés, alvás, a párkeresésre és a szaporodásra készítő ösztön, valamint persze a születés és a halál - szempontjából ugyanolyanok vagyunk, mint az állatok. Hosszú idővel azután, hogy az ember a kegyelem és az egység állapotából az illúzió világába zuhant, hirtelen az állatihoz hasonlatos testben ébredt föl, és azt ugyancsak zavarónak találta. „Ne szédítsd magad! Nem vagy több, csak egy állat!” Ez tűnt az igazságnak, s ezzel naponta szembe kellett néznie. Ez azonban elviselhetetlenül zavaró igazság volt! Ádám és Éva látta, hogy meztelenek, és félni kezdtek. Állati természetük tudattalan letagadása már nagyon korán megkezdődött. A veszély, hogy a rendkívül erős ösztönkésztetések hatalmukba kerítik és a teljes tudatvesztés állapotába süllyeszti vissza őket, nagyon is valós volt. Egyes testrészekkel és testi funkciókkal - különösen a szexualitással - kapcsolatban megjelent a szégyen, megjelentek a tabuk. Az ő tudatosságuk fénye még nem volt elég erős ahhoz, hogy megbarátkozzanak állati természetükkel, hogy lényüknek ezt az aspektusát *lenni*, sőt maguknak azt élvezni hagyják; s még kevésbé ahhoz, hogy abba mélyen belemerjenek, s megleljék az abban elrejtett istenit, az illúzióban lévő valóságot. Így hát azt tették, amit tenniük kellett. Kezdek elszakadni a testüktől, elkezdtek attól elhatárolódni. Immár olyanok látták magukat, akik *birtokolják* a testüket, s nem azonosultak azzal.

Amikor aztán a vallások megjelentek, s „a te nem a tested vagy” hit erősödött, az említett elhatárolódás még kifejezettebbé vált. A letűnt évszázadokban, Keleten és Nyugaton egyaránt, számtalan ember próbálta teste megtagadásán keresztül megtalálni Istent, a megváltást, a megvilágosodást. Ez az érzéki - különösképpen a szexuális - örömök megtagadásában, böjtölésben és egyéb aszketikus gyakorlatokban öltött formát. Még fájdalmat is okoztak a testnek, hogy így próbálják legyöngíteni vagy megbüntetni, mert azt bűnösnek tekintették. A kereszténységben ezt a hús sanyargatásának

nevezték. Mások megpróbálták megszökni testükből, oly módon, hogy transzállapotba juttatták magukat, vagy testen kívüli élményeket kerestek. Sokan most is ezt teszik. Még Buddháról is azt mondják, hogy 6 éven át böjttel és más, szélsőséges aszketikus praktikákkal próbálta elérni a megvilágosodást, ám azt csak akkor érte el, amikor ezekkel felhagyott.

A tény az, hogy soha, senki sem világosodott még meg a test megtagadásán, leküzdésén keresztül vagy testen kívüli élmény révén. Az ilyen megtapasztalás ugyan lenyűgöző lehet, és bepillantást nyújthat az anyagi formától való megszabadultság állapotába, ám végül mindig vissza kell térned a testbe, ahol az átalakulás lényeges része zajlik. Az átalakulás a testen *keresztül* történik meg, nem attól távol! Ezért nem javasolta egyetlen valódi mester sem, hogy küzdjünk a testünkkel vagy hogy hagyjuk el azt, jóllehet - az elméjükre építő, elmecentrikus - követők gyakran adtak ilyen tanácsot.

Az ősi tanítások testtel kapcsolatos részeiből csak töredékek maradtak fenn - mint pl. Jézus szavai: „egész tested fénnel telik majd meg” -, vagy olyan mítoszokként jelennek meg azok, mint a hit, miszerint Jézus sosem mondott le testéről, azzal egységben maradván emelkedett a „mennyebe”. Eddig szinte senki sem értette meg ezeket a töredékeket, illetve bizonyos mítoszok rejtett jelentését. Így aztán a „te nem a tested vagy” gondolat világszerte elterjedt, és a test megtagadásához, illetve a testből történő megszökési kísérletekhez vezetett. Számtalan keresőt akadályozott ez meg abban, hogy a spiritualitás útján *találhatóvá* is váljon!

Lehetséges-e a test jelentőségéről szóló tanításokat kideríteni vagy a meglévő töredékek alapján rekonstruálni?

Nincs rá szükség. Minden spirituális tanítás ugyanabból a Forrásból ered. Ennek értelmében csak egyetlen mester van, mindig is csak egyetlen volt, és ő manifesztálódott különböző formákban. Én vagyok az a mester, és ugyanúgy te is az a mester vagy, amint hozzá tudsz férni a belső Forráshoz. S ahhoz az út a belső testen keresztül vezet! Bár az összes spirituális tanítás ugyanabból a Forrásból ered, ám amint szavakba öntik és leírják őket, nyilvánvalóan már nem többek azok, mint szavak. Márpedig a szó, amint arról beszéltünk már, csupán útjelző tábla! Minden ilyen tanítás útjelző tábla, amely a Forráshoz vezető utat mutatja.

Már beszéltem a testedben rejlő *igazságról*, de újra összefoglalom számodra a mesterek elveszett tanításait. Kapsz egy újabb útjelző táblát... Kérlek, olvasás, illetve hallgatás közben igyekezz érezni a belső testedet!

SZENTBESZÉD A TESTRŐL

Amit a test nevű, betegségnek, öregedésnek és halálnak kitett, sűrű fizikai struktúráként észlelsz, az végső soron nem valós. Az nem te vagy! Az valójában a születésen és a halálon túli, esszenciális realitásod félreérzékelése, az elme korlátoltságának a következménye. Annak az elmének, amely - elvesztvén kapcsolatát a Léttel - megteremti a testet, hogy azzal igazolja az elkülönültség illuzórikus hitének és félelmi állapotának jogosságát. Ám ne fordulj el a testtől, mert a múlandóság, a korlátozottság és a halál eme szimbólumában - amit elméd illuzórikus teremtményeként érzékel - lényegi és halhatatlan valóságod csodája rejlik! Az *igazságot* keresve ne is kutakodj másutt, mert azt egyedül és kizárólag a testedben találhatod meg! Ne harcolj a testeddel, mert akkor saját valóságod ellen küzdesz! Te a *tested vagy!* Ám látható és tapintható tested csupán egy illuzórikus, vékony fátyol. Alatta találsz a láthatatlan, belső testet, a Létbe, a *megnyilvánulatlan életbe* nyíló kaput. A belső testen keresztül elválaszt-

hatatlanul kapcsolódsz ehhez a megnyilvánulatlan, születés és halál nélküli, örökké jelenvaló, Egységes Élethez. A belső test révén örökre egy vagy Istennel.



ERESSZ MÉLY BELSŐ GYÖKEREKET!

A titok nyitja: légy folyamatosan a belső testeddel való összekapcsolódottság állapotában! Érezd azt mindig! Ez gyorsan elmélyíti és átalakítja az életedet. Minél több tudatosságot irányítasz belső testedbe, annál magasabb lesz annak a rezgésszáma, nagyon hasonlóan ahhoz, ahogy egy állítható fényerejű lámpa is fényesebben ragyog, ha növeled a hozzá jutó áram erősségét. Ezen a magasabb energiaszinten a negativitás többé már nem képes hatni rád, és elkezdesz olyan új körülményeket vonzani az életedbe, amelyek ezzel a magasabb frekvenciával harmonizálnak.

Ha figyelmedet maximálisan a testedben tartod, lehorgonyozódsz a *mostban*. Nem vesztéd el magad sem a külső világban, sem az elmédben. Bizonyos mennyiségű gondolat és érzélem továbbra is előfordulhat, de azok már nem tudnak maguk alá gyűrni.

Kérlek, vizsgálj meg, hol van a figyelmed éppen most! Hallgatsz engem, illetve olvasod e szavakat a könyvben. Ez figyelmed fókusza. Periférikusán azonban környezetednek, más embereknek stb. is a tudatában vagy. Ezenkívül lehet még egyéb elmeaktivitásod is, pl. gondolatban megjegyzéseket fűzöl ahhoz, amit tőlem éppen hallasz, illetve olvasol. Ám e tevékenységek egyike sem szívja magába *teljes* figyelmedet! Figyeld meg, vajon kapcsolatba tudsz-e lépni mindeközben a belső testeddel! Figyelmed egy részét tartsd belül! Ne hagyd, hogy elfolyjon, ne engedd, hogy egész figyelmed kifelé áramoljon! Érezd az egész testedet belülről, egyetlen energiamezőként! Ez majdnem olyan, mintha az egész testeddel figyelnél vagy olvasnál. Gyakorold ezt az elkövetkező napokban és hetekben!

Ne engedd át egész figyelmedet az elmének és a külső világnak! Mindenképpen összpontosíts arra, amit éppen teszel, de közben - amikor csak teheted - érezd a belső testedet! Maradj *belül gyökerező* állapotban! Tartsd meg belső gyökereidet! Aztán pedig figyeld meg, hogy miként hat ki ez tudatállapotodra és tevékenységed minőségére!

Valahányszor várakozol, bárhol is legyen az, használd fel az időt arra, hogy érezd a belső testedet! Igen élvezetessé teszi ez a közlekedési dugókat és a sorbanállásokat... Ahelyett, hogy mentálisan kilépnél a *mostból*, menj még mélyebbre abba, azáltal, hogy még mélyebbre merülsz a testedbe!

A „belsőtest-tudatosság művészete” idővel teljesen új életviteleddé válik majd, a Léttel való folyamatos összekapcsolódottság állapotává, és életedhez egy új, addig soha nem ismert mélységet ad majd hozzá!

Könnyű a jelenben maradni elméd öreként, ha közben mélyen gyökerezel a testedben. Bármi történjen is kívül, téged többé már semmi nem rengethet meg!

Ha nem vagy éppen a jelenben - és a testedben élés mindig az alapvető része ennek -, akkor továbbra is az elméd irányít. Gondolkodásodat és viselkedésedet a régen megtanult, fejedben hordott forgatókönyv, elméd kondicionálása fogja diktálni. Rövid időszakokra ugyan szabaddá válhatsz tőle, hosszúra azonban aligha. Ez a megállapítás különösen érvényes azokra a helyzetekre, amikor valami „balul üt ki”, amikor valami veszteség ér, vagy valami fölbosszant. Beidegződött, kondicionált reakciód ilyenkor akaratlan, automatikus és előre megjósolható lesz, amit az elmével azonosult tudatállapotban föllelhető egyetlen alapérzelem táplál: a félelem.

Ha ilyen kihívás ér, márpedig időnként elkerülhetetlenül ér, tedd szokásoddá, hogy azonnal magadba süllyedsz, és figyelmedet annyira a tested belső energiamezejére összpontosítod, amennyire csak tudod! Nem kell ezt hosszan csinálnod, elég csupán néhány másodpercig. Viszont azonnal meg kell tenned, amint a kihívás jelentkezik! A legkisebb késlekedés is lehetővé teszi, hogy a reflexszerű mentális-emocionális reakciód beinduljon, és átvegye fölötted a hatalmat. Amikor befelé összpontosítasz, és érzed a belső testet, akkor a tudatosságnak az elmétől való elvonása hatására azonnal nyugodt és a jelenben levő leszel. Ha az adott helyzetben reagálnod kell, akkor reakciód már erről a mélyebb szintről ered. Ahogy a Nap végtelenül fényesebb a gyertyánál, ugyanúgy a Létben is végtelenül több intelligencia van, mint az elmédben.

Amíg tudatos kapcsolatban állsz belső testeddel, addig olyan vagy, akár egy fa, amely mélyen gyökerezik a földben, vagy egy épület, amelynek mély és szilárd az alapzata. Az utóbbi hasonlatot használja Jézus is - két házépítőről szól -, ám azt általában félreértik. Az egyik ember homokra építi a házát, alapzat nélkül, így aztán azt a vihar és az ár el is mossa. A másik *mélyre* ás, amíg sziklát nem talál, s így építi meg a házát, ami már ellenáll az árvíznek.

MIELŐTT BELÉPSZ A TESTBE, BOCSÁSS MEG!

Nagyon kényelmetlenül éreztem magam, amikor megpróbáltam figyelmemet a belső testbe irányítani! Nyugtalanság és egy kis émelygés jelentkezett. Így aztán nem is tudtam megtapasztalni azt, amiről beszélsz.

Amit éreztél, az egy régóta benned élő érzélem, ami eddig azért nem tudatosult, mert még nem irányítottál kellő mennyiségű figyelmet a testedbe. Ha nem fordítasz először egy kis figyelmet erre az érzésre, akkor az meg fogja akadályozni, hogy beléphess a belső testedbe, amely ezen érzés mögött, egy mélyebb szinten húzódik meg. Az odafigyelés nem azt jelenti, hogy elkezdesz *gondolkozni* róla. Csupán *megfigyeled* az érzelmet, teljesen átérzed, s így elismered és elfogadod azt olyannak, amilyen. Némelyik érzelmet könnyű beazonosítani - pl. a haragot, a félelmet, a szomorúságot -, másokat esetleg sokkal nehezebb. Az utóbbiak ugyanis sokszor a rosszkedv, a levertség vagy valami szorítás határozatlan, bizonytalan érzéseként jelennek meg, átmeneti állapotot képezve érzélem és testi érzet között. Akárhogy is legyen, a kérdés nem az, hogy vajon elmédde meg tudod-e pontosan jelölni az adott érzést, hanem, hogy képes vagy-e azt annyira tudatosítani, amennyire csak lehet. Az átalakulás kulcsa a figyelem, márpedig a teljes figyelem egyben elfogadást is jelent. A figyelem olyan, mint a fénysugár; tudatod összegyűjtött, fókuszált ereje az, ami mindent önmagává transzmutál.

A teljességében funkcionáló emberi szervezetben egy-egy érzélem igen rövid életű. Olyan, mint egy pillanatnyi fodrozódás vagy hullám Léted felszínén. Ha azonban nem vagy a testedben, akkor bensődben egy-egy érzélem napokig vagy hetekig is életben maradhat, illetve összekapcsolódhat más, hasonló frekvenciájú érzelmekkel, amelyek egymással összeolvadva létrehozzák a fájdalomtestet. Azt a fájdalomtestet, ami élőködőként évekig is benned élhet, elszívhatja energiádat, testi betegséghez vezethet és megnyomoríthatja az életedet. (Lásd a 2. fejezetet!)

Fordítsd tehát figyelmedet az érzélem átérzésére, és figyeld meg, elméd vajon nem kapaszkodik-e valamilyen sérelemmintába - pl. hibáztatásba, önsajnálta, neheztelesbe -, ami az érzelmet táplálja! Az ilyen állapot azt jelenti, hogy még nem bocsátottál meg. A konzervált harag ugyan általában egy személyre vagy önmagadra irányul, de a tárgyá éppúgy lehet egy - múltbeli, jelenbeli vagy jövőbeli - helyzet vagy állapot is, amelyet az elméd nem hajlandó elfogadni. Igen, a megbocsátás hiánya még a jövőre is

vonatkozhat! Ez esetben arról van szó, hogy az elme nem fogadja el a bizonytalanságot. Azt a tényt tükrözi, hogy a jövőt végül is nem képes kontrollálni. A megbocsátás a sérelmed szélnek eresztése, és így a bánat elengedése. Ez természetes módon és magától történik meg, amint rájössz, hogy sérelmed - a hamis éntudat megerősítésén kívül - semmi célt nem szolgál. A megbocsátás azt jelenti, hogy egyáltalán nem állsz ellen az életnek, hogy hagyod az életet önmagadon keresztül megvalósulni. További lehetőségek: fájdalom, szenvedés, rendkívül nagymértékben korlátozott életenergia, sok esetben testi betegség. Abban a pillanatban, ahogy igazán megbocsátasz, visszacserezted az erődöt az elmétől. A megbocsátás hiánya az elme alapvető tulajdonsága, hiszen viszály és konfliktus nélkül az elme teremtette hamis éned - egód - nem maradhatna életben! Az elme nem tud megbocsátani. Csak te tudsz. Csak te léphetsz be a jelenbe, csak te léphetsz be a testedbe, s csak te érezheted a Létből áradó vibráló békét és nyugalmat. Ezért mondta Jézus: „Mielőtt belépsz a templomba, bocsáss meg!”⁵

KAPCSOLATOD A MEGNYILVÁNULATLANNAL

Mi a kapcsolat a jelenlét és a belső test között?

A jelenlét tiszta tudatosság. Tudatosság, amit visszacsereztél az elmétől, a forma világától. A belső test a kapcsolatod a Megnyilvánulatlan, és legmélyebb aspektusában maga a Megnyilvánulatlan, vagyis a Forrás, ahonnan a tudat úgy árad ki, mint a fény a Napból. A belső test tudatosítása azt jelenti, hogy emlékszel az eredetre, és visszatérsz a Forráshoz.

A Megnyilvánulatlan ugyanaz, mint a Lét?

Igen. A *Megnyilvánulatlan* kifejezés tagadással kísérli meg kifejezni Azt vagy Őt, amit, illetve akit hűen nem írhat le sem szó, sem gondolat, sem képzelet. Azzal jelzi, hogy ki ő *valójában*, hogy elmondja, ki, illetve mi *nem* ő. A Lét azonban már egy pozitív meghatározás. De kérve kérek, ne ragaszkodj görcsösen ezen szavak egyikéhez sem, s ne kezdj bennük hinni, mert azok nem többek útjelző tábláknál!

Említetted, hogy a jelenlét az elmétől visszahódított tudatosság. Ki hódítja azt vissza?

Te. De mivel lényegedben te magad tudatosság avagy tudat vagy, ezért azt is mondhatjuk, hogy a jelenlét a tudatnak a forma álmából való fölébredése. Ez nem azt jelenti, hogy saját formád azonnal eltűnik egy fényrobbanásban. Továbbra is jelenlegi formádban élsz, de már úgy, hogy tudatában vagy a mélyen benned lévő forma- és halálnélkülinek.

Be kell vallanom, hogy ez messze meghaladja fölfogóképességemet, de valahol, egy mélyebb szinten, mintha mégis tudnám, hogy miről beszélsz... Nem is annyira tudás ez. Sokkal inkább érzés. Vagy csak áltatom magam?

Nem, nem áltatod magad. Az érzés közelebb visz valódi lényedhez, mint a gondol-

⁵A Szent István Társulat kiadásában 1996-ban megjelent Bibliában az ennek megfelelő szövegrész így szól: „Ám amikor imádkozni készültök, bocsássatok meg, ha nehezteltek valakire...” (ford. megj.)

kozás. Semmi olyant nem mondhatok neked, amit mélyen belül már magad is ne tudnál. Ha a belső összekapcsolódottság bizonyos szintjét már elérted, akkor amint meghallod az igazságot, azonnal fölismered azt. Ha még nem jutottál el erre a szintre, az esetben a test tudatosításának gyakorlása idővel kiváltja az annak eléréséhez szükséges elmélyedést.

AZ ÖREGEDÉS LASSÍTÁSA

A belső test tudatosítása történetesen egyéb, fizikai előnyökkel is jár. Ezek egyike a test öregedésének jelentős mértékű lassulása.

Míg szokványos esetben a *külső test* idővel az öregedés jeleit mutatja, és meglehetősen gyorsan „elhervad”, addig az idő múlásával a *belső test* nem változik, csupán egyre jobban érzed azt, egyre inkább azzá válsz. Ha most 20 éves vagy, akkor belső tested energiamezejének érzése 80 éves korodban is ugyanaz lesz, mint ami most. Éppen olyan vibrálóan eleven. Amint szokványos, testeden kívüli és elméd csapdájába zárt állapotodat fölcseréled a testben és a *most* jelenében lévő állapotra, fizikai tested könnyebbé, tisztábbá, elevenebbé válik. A testben lévő több tudat történetesen annak még a molekuláris szerkezetét is ténylegesen lazábbá, hígabbá teszi! A több tudat a materialitás illúziójának csökkenését jelenti. Ha már nagyobb mértékben azonosulsz az időtlen belső testtel, mint a külsővel; ha már egyre inkább a jelenlét válik megszokott tudatfunkcióddá; s ha már a múlt és a jövő nem köti le figyelmed legnagyobb részét, akkor pszichédben és tested sejtjeiben többé már nem halmozol föl időt. A múlt és a jövő lelki teherként akkumulálódó ideje óriási mértékben csökkenti a sejtek önmegújító képességét! Ha tehát a belső testedben laksz, akkor külső tested sokkal lassabban öregszik majd, s még magas életkorodban sem kelted egy öregember benyomását! Időtlen lényeged átragyog majd a külső formán.

Van erre tudományos bizonyíték?

Próbáld ki, és *te leszel* a bizonyíték!

AZ IMMUNRENDSZER MEGERŐSÍTÉSE

Egy másik előnye ennek a gyakorlatnak az anyagi világban az immunrendszer rendkívül nagymértékű megerősödése, ami annak a következménye, hogy végre a testedet lakod. Minél több tudatosságot irányítasz a testedbe, annál erősebbé válik az immunrendszered. Olyan ez, mintha minden sejt fölébredne és örvendezne. A test imádja, ha figyelsz rá! Ez az öngyógyításnak is hatékony formája. A legtöbb betegség akkor üti föl a fejét, amikor nem vagy jelen a testedben. Ha a gazda nincs otthon, mindenféle gyanús alakok verhetnek tanyát a házban. Amikor viszont a testedben laksz, hívatlan vendégnek nehéz oda bejutni.

Nemcsak a testi, hanem még a pszichés immunrendszered is erősebbé válik! Ez utóbbi véd meg a másokból kisugárzó, negatív, mentális-emocionális erőterétől, ami nagyon fertőző. A testben lakás nem pajzsként nyújt számodra védelmet, hanem teljes energiameződ rezgésszámának megemeléseivel. Így minden, ami alacsonyabb frekvencián rezeg - pl. félelem, harag, depresszió -, számodra már a valóság egy másik rétegében létezik. Többé már nem lép be a tudatmeződbe, vagy ha mégis, akkor már nem kell szembeszállnod vele, mert egyszerűen keresztülmegy rajtad. Kérlek, ne fogadd el vagy utasítsd vissza az állításomat! Teszteld inkább le a gyakorlatban!

Létezik egy egyszerű, de igen hatásos öngyógyító meditáció, amit bármikor használhatsz, ha úgy érzed, hogy immunrendszered erősítésre szorul. Különösen hatékony, ha a betegség első tüneteinek jelentkezésekor alkalmazod, de ha gyakran és intenzíven összpontosítva végzed, akkor olyan betegségeknél is beválik, amelyek már mélyen beásták magukat a szervezetedbe. Azt is megakadályozza, hogy a negativitás egyes formái fölszakítsák az energiameződet. A pillanatról pillanatra testedben élés gyakorlatát azonban nem helyettesíti! Anélkül a hatása csak átmeneti lesz. Ezek utáni lássuk hát a módszert!

Amikor néhány percre ráérsz - és különösen este, közvetlenül elalvás előtt, valamint reggel, közvetlenül fölébredés után -, „áraszd el” a testedet tudatossággal! Hunyd be a szemed! Feküdj a hátadra! Először rövid ideig figyelj tested különböző részeire: kezre, lábfejedre, karodra, alsó végtagjaidra, hasadra, mellkasodra, fejedre stb.! Olyan intenzíven érezd az életenergiát ezekben a testrészekben, amilyen intenzíven csak tudod! Kb. 15 másodpercig időzz egy-egy testrésznél! Utána fuss át néhányszor figyelmeddel a testeden, akár egy hullám, tetőtől talpig, majd vissza! Ez kb. 1 percet vesz igénybe. Ezt követően érezd át a belső testedet, teljes egészében, egyetlen, összefüggő energiamezőként! Tartsd meg ezt az érzést néhány percig! Ez idő alatt légy intenzíven jelen tested minden sejtjében! Ne aggasszon, ha az elmédnek egyszer-egyszer sikerül elvonnia a figyelmedet a testről, és valamilyen gondolatba keveredsz! Amint észreveszed, hogy ez történt, egyszerűen irányítsd vissza figyelmedet a belső testre!

HAGYD, HOGY LÉLEGZETED VEZESSEN A TESTBE!

Időnként, amikor az elmém nagyon aktív volt, annyira felpörgött, hogy nem tudtam elvonni tőle a figyelmemet, és nem sikerült érezni a belső testemet. Ez különösen akkor történik így, ha aggódom vagy szorongok. Van erre valami javaslatod?

Ha bármikor nehezedre esik kapcsolatba lépned a belső testtel, akkor általában megkönnyíti az ügyet, ha először a légzésedre összpontosítasz. A tudatos légzés, ami már önmagában is erőteljes meditáció, fokozatosan érintkezésbe hoz a testtel. Kövesd figyelmeddel a lélegzésedet, ahogy a levegő ki- és beáramlik! Szív be a levegőt a testedbe, s érezd, ahogy a hasad kissé kitágul, majd összehúzódik, ahogy be-, illetve kilégzel! Ha könnyen vizualizálsz, hunyd be a szemed, és lásd magad, amint fény vesz körül, vagy ahogy valami ragyogó anyagba - a tudatosság tengerébe - merülsz! Ezután lélegezd be ezt a fényt! Érezd, ahogy ez a csillogó szubsztancia feltölti testedet, ami annak hatására szintén ragyogni kezd! Ezt követően egyre jobban összpontosíts az érzésre! Ekkor a testedben vagy. Ne ragadj hozzá semmilyen belső képhez!



AZ ELME KREATÍV HASZNÁLATA

Ha elmédet valamilyen konkrét célra kell használnod, a belső testeddel összekapcsolódva tedd azt! Csak akkor tudod az elmédet kreatívan használni, ha képes vagy gondolatmentesen tudatos lenni. A legkönnyebben a testeden keresztül juthatsz ebbe az állapotba. Valahányszor válaszra, megoldásra vagy kreatív ötletre van szükséged, egy pillanatra hagyd abba a gondolkozást, oly módon, hogy figyelmedet a belső energiameződre irányítod! Tudatosítsd a nyugalmat és a csöndet! Ahogy újra gondolkozni

kezdesz, az már remekül, frissen és kreatívan fog menni! Minden gondolati tevékenységnél tedd szokásoddá, hogy néhány percenként váltogatod a gondolkozást és a befelé figyelést, a belső csöndbe merülést! Úgy is fogalmazhatok, hogy ne csak a fejeddel gondolkozz, hanem az egész testeddel!

A FIGYELÉS MŰVÉSZETE

Amikor egy másik emberre figyelsz, ne csak az elméddel, hanem az egész testeddel tedd azt! Figyelés közben érezd belső tested energiamezejét! Ez elvonja figyelmedet a gondolkozásról, és nyugodt, csöndes teret teremt, ami lehetővé teszi, hogy igazán - az elme bezavaró hatását kiiktatva - figyelj. Teret adsz így a másik embernek, teret, amelyben létezhet. Ez a legértékesebb ajándék, amit adhatsz! A legtöbb ember nem tudja, hogyan figyeljen, mert figyelme legnagyobb részét a gondolkozás köti le. Több figyelmet szentelnek a gondolataiknak, mint a másik ember mondandójának, és semennyit annak, ami igazán számít: a másik ember- szavak és elme mögött megbújó - Létének, lényének. Valaki más Létét persze kizárólag csak a saját Léteden, lényeden keresztül tudod megérezni. Ekkor kezdheted fölismerni az *egységet*, ami a szeretet. A Lét legmélyebb szintjén egy vagy minden létezővel!

A legtöbb emberi kapcsolatnál többnyire csupán elmék kölcsönhatásáról beszélhetünk, s nem lelki egységben - „kommunában” - lévő, emberi lények kommunikációjáról. Így azonban senki sem boldogulhat a másikkal, s ezért dúl oly sok kapcsolati viszály. Amíg az elme irányítja az életedet, addig elkerülhetetlenek a konfliktusok, a harcok, a gondok. Ha kapcsolatban állsz a belső testeddel, akkor olyan tiszta, világos, elme nélküli tér nyílik meg, ahol a kapcsolat immár bátran virágozhat.





KAPUK A MEGNYÍLVÁNULATLANHOZ

MÉLYEN A TESTBE MERÜLNI

Érzem az energiát a testemben, különösen a karomban és a lábamban, de eddig még nem sikerült mélyebbre mennem, amit pedig javasoltál!

Alakítsd a folyamatot meditációvá! Nem kell hozzá sok idő. 10 -15 perc „óraidő” elegendő. Először is gondoskodj róla, hogy ne zavarjon semmi, tehát pl. telefon vagy látogatók! Ül le egy székre, de ne dőlj hátra! Tartsd egyenesen a gerincedet! Ez segít abban, hogy éber maradj. Ha azonban úgy tetszik, választhatsz magadnak ettől eltérő meditációs testhelyzetet is.

Fontos, hogy a tested ellazuljon! Hunyd be a szemed! Vegyél néhány mély lélegzetet! Úgy lélegezz, mintha a levegő a hasad aljába is eljutna! Figyeld meg, ahogy a be- és kilégzéssel hasad kissé kitágul, illetve összehúzódik! Ezt követően tudatosítsd magadban tested egész, belső energiamezejét! Ne gondolkozz róla, hanem érezd azt! Ily módon tudatosságot vonsz vissza az elmétől. Ha korábban hasznosnak találtad, vizualizáld a fényt, ahogy azt már elmondtam! Amikor már tisztán, egyetlen, összefüggő energiamezőként érzed a belső testedet, akkor viszont lehetőleg eressz szélnek minden vizualizált képet, és kizárólag az érzésre összpontosíts! Ha képes vagy rá, akkor lehetőleg minden, a fizikai testeddel kapcsolatos mentális képet is engedj el, ami esetleg még lelki szemeid előtt lebeg! Így már csupán a jelenlét, a „vanság” mindent körülölelő érzése marad meg, és a belső testedet határtalannak érzékeled. Ekkor irányítsd a figyelmedet még mélyebben ebbe az érzésbe! Válj eggyé vele! Olvadj össze az energiamezővel, úgy, hogy immár ne érzékeld a megfigyelő és a megfigyelt dualitását, kettősségét! Ekkor már a külső és a belső közötti különbség is föloldódik, eltűnik, így nincs többé belső test. Mélyen testedbe merülve immár túlléptél a testen. Maradj a tiszta Lét ezen birodalmában, ameddig jólesik, majd tudatosítsd újra a fizikai testedet, légzésedet és testi érzékeléseidet, végül nyisd ki a szemedet! Néhány percre vedd szemügyre a környezetet, ám meditatív módon, tehát anélkül, hogy gondolatilag bármit is megcímkéznél, és közben is folyamatosan érezd a belső testedet!



Rendkívül fölszabadító élmény, hogy immár be tudsz jutni ebbe a formáktól mentes birodalomba! Megszabadulsz így a formához és a formával való azonosuláshoz való kötöttségtől. Magát az életet tapasztalod meg; annak differenciálatlan, a sokszínű sokféleségbe bontakozása előtti állapotát! Nevezhetjük ezt a Megnyilvánulatlanak, minden dolog láthatatlan Forrásának, a minden létezőben lévő Létnek is. Ez a mély nyugalom, a csönd és a béke birodalma, de ugyanakkor az öröme és az intenzív elevensége is. Amikor csupán jelen vagy, bizonyos mértékig „áttetszővé” válsz a fény számára, az ezen Forrásból kiáradó tiszta tudatosság számára. Azt is fölismered, hogy a fény nem

különül el lényedtől - Létedtől -, hanem éppen az a valódi lényeged.

A CSI FORRÁSA

A Megnyilvánulatlan azonos azzal, amit Keleten csinek neveznek és egyfajta egyetemes életenergiának tartanak?

Nem, nem azonos. A Megnyilvánulatlan a csi *forrása*. A csi tested belső energiamezeje. Híd a külső éned és a Forrás között. Félúton található a megnyilvánult - tehát a formák világa - és a Megnyilvánulatlan között. A csit egy folyóhoz vagy egy energiapatkhoz lehetne hasonlítani. Ha tudatodat mélyen a belső testbe irányítod, akkor így módon mintegy visszaköveted ezt a folyót annak Forrásához. A csi: mozgás, a Megnyilvánulatlan: nyugalom. Amikor eléred a tökéletes nyugalmat - ami egyszerre nyugodt és vibrálóan eleven-, akkor már túljutottál a belső testen, túljutottál a csin. Magához a Forráshoz, a Megnyilvánulatlanhoz érkeztél el. A csi az összekötő kapocs a Megnyilvánulatlan és a fizikai univerzum között.

Ha tehát figyelmedet mélyen a belső testbe irányítod, elérheted ezt a pontot, ezt a különleges helyet, ahol a világ föloldódik a Megnyilvánulatlanban, s ahol a Megnyilvánulatlan a csi energiaáramaként formát ölt, és abból lesz aztán a világ. Ez a születés és a halál pontja. Amikor tudatodat kifelé irányítod, megjelenik az elme és a világ. Amikor befelé irányítod, az fölismeri saját Forrását, és hazatér a Megnyilvánulatlanba. Amikor ezt követően tudatod visszaérkezik a megnyilvánult világba, akkor újra magadra öltöd azt a formaidentitást, amit átmenetileg föladtál. Rendelkezel névvel, múlttal, élethelyzettel, jövővel. Egy lényeges szempontból azonban már nem ugyanaz vagy, mint aki előtte voltál: magadban immár bepillantást nyertél egy olyan valóságba, amely nem „evilági”, de mégsem különül el ettől a világtól, ahogy tőled sem.

Azt javaslom, úgy éld az életedet, hogy közben ne engedd át figyelmed 100%-át a külső világnak és az elmédnek! Tarts meg belőle valamennyit belül! Erről már beszéltem. Hétköznapi tevékenység végzése közben is érezd a belső testet, különösen, ha az az emberekkel vagy a természettel kapcsolatos! Érezd a nyugalmat és a csöndet annak mélyén, belül! Tartsd nyitva a kaput! Lehetséges gyakorlatilag folyamatosan tudatában lenni a Megnyilvánulatlanak. Mély békeérzésként érzed azt - őt -, valahol a háttérben. Olyan csöndes nyugalomként, ami sohasem hagy el, történjék bármi is odakinn. Hiddá válsz a Megnyilvánulatlan és a megnyilvánult között, Isten és a világ között. A Forrással való összekapcsolódottságnak ezt az állapotát nevezzük megvilágosodásnak.

Mindazonáltal ne gondold, hogy a Megnyilvánulatlan elkülönül a megnyilvánulttól! Hogy is tehetné? Hiszen minden formában a Megnyilvánulatlan az *élet*, ő a belső lényege mindennek, ami csak létezik! Áthatja ezt a világot. Hadd magyarázzam ezt el bővebben!

AZ ÁLOMTALAN ALVÁS

Minden éjjel utazást teszel a Megnyilvánulatlanba, amikor a mély, álomtalan alvás fázisába lépsz. Összeolvadsz a Forrással. Innen kapod az életenergiát, ami aztán a megnyilvánult, az elkülönült formák világába visszatérve egy időre lehetővé teszi létezésedet. Ez az energia sokkal fontosabb tápanyagunk, mint az étel! Lásd a Bibliában: „Nemcsak kenyérrel él az ember”. Az álomtalan alvásba azonban nem tudsz tudatosan belépni. Bár a testi funkciók ilyenkor is zajlanak, ebben az állapotban „te” már nem lé-

tezel. El tudod-e képzelni, milyen lehet teljesen tudatosan az álomtalan alvás állapotában lenni? Lehetetlen ezt elképzelni, mert a hagyományos értelemben ott nincs semmi.

A Megnyilvánulatlan nem szabadít fel addig, amíg nem lépsz be ide tudatosan. Ezért nem azt mondta Jézus, hogy az igazság szabaddá tesz, hanem azt, hogy: „Megismeritek az igazságot, és az igazság szabaddá tesz benneteket.” Itt nem fogalmi igazságról van szó! Ez az örök élet formán túli igazsága, amit vagy közvetlenül lehet megismerni, vagy sehogy. De ne próbálj tudatos maradni az álomtalan alvásban! Eleve nagyon valószínűtlen, hogy sikerülne. Maximum azt érheted el, hogy az álomfázisban tudatos maradsz. Ezt lucid avagy éber álmodásnak nevezik, ami ugyan érdekes, sőt lenyűgöző élmény lehet, ám nem megszabadító hatású.

Tehát használd a belső testedet kapuként, amelyen keresztül beléphetsz a Megnyilvánulatlanba, és tartsd nyitva ezt a kaput, hogy állandóan kapcsolatban maradhass a Forrással! A belső test szempontjából nem számít, hogy fizikai tested idős vagy fiatal, törékeny vagy erős. A belső test időtlen. Ha még nem tudod érezni a belső testet, akkor használj egy másik kaput, bár végső soron valamennyi bejárat egy és ugyanaz. Néme-lyikről már hosszabban szoltam, de röviden most újra megemlítem őket.

TOVÁBBI KAPUK

Főbejáratnak a *mostot* tekinthetjük. Minden további kapunak - a belső testnek is - ez a kulcseleme. Ha nem vagy intenzíven jelen a *mostban*, akkor nem lehetsz intenzíven jelen a *testedben*.

Az idő és a megnyilvánult ugyanúgy szétválaszthatatlanul összekapcsolódik, mint az időtlen *most* és a Megnyilvánulatlan. Amikor intenzív „jelenpillanati” tudatossággal föloldod a pszichológiai időt, akkor közvetlen és közvetett módon is tudatára ébredsz a Megnyilvánulatlanak. Közvetlenül: tudatos jelenléted ragyogó kisugárzásaként és erejeként érzed (ekkor csak jelenlét van, és semmi tartalom). Közvetve: fölismered a Megnyilvánulatlant az érzékelhető világban, illetve az érzékelhető világon keresztül. Másként fogalmazva: minden teremtményben, minden virágban és minden kőben érzed az Isten-esszenciát, és rájössz, hogy: „Minden, ami van, az szent.” Ezért mondja Jézus - teljesen lényegéből, tehát Krisztus-identitásából szoltva - Tamás evangéliuma szerint, hogy „Hasíts el egy fadarabot, s én benne vagyok! Vegyél föl egy követ, és megtalálsz benne!”

A Megnyilvánulatlanba vezető másik bejárat akkor nyílik meg, amikor leállítod gondolkodásodat. Ez kezdődhet olyan nagyon egyszerű dologgal, mint pl. egy tudatos lélegzetvétel, vagy azzal, hogy - az intenzív éberség állapotában - nézel egy virágot. Tehát úgy, hogy közben semmilyen gondolati megjegyzést sem fűzöl hozzá. Sokféle módon teremthetsz hézagot a gondolatok szüntelenül folyó áradatában. Pontosan ez a meditáció lényege. A gondolat a megnyilvánult birodalmának a része. A megállás nélkül zakatoló elméd a forma világának börtönébe zár, és átlátszatlan paravánná válva megakadályozza, hogy észrevedd a Megnyilvánulatlant, hogy tudatára ébredj a benned, s az összes dologban és teremtményben lévő, forma és idő nélküli Isten-esszenciának. Amikor intenzíven *jelen* vagy, akkor természetesen nem kell foglalkoznod gondolkodásod lefékezésével, mert elméd olyankor automatikusan leáll. Ezért mondtam, hogy a *most* az valamennyi kapu kulcstényezője!

A megadás - amikor sem gondolatilag, sem érzelmileg nem állsz ellen annak, ami *van* - szintén bejárat a Megnyilvánulatlanba. Ennek egyszerű a magyarázata: a belső ellenállás elvág a többi embertől, önmagadtól és a körülötted lévő világtól. Erősíti benned az elkülönültség érzését, ami létfontosságú az ego számára. Márpedig minél erősebb benned az elkülönültség érzése, annál szorosabban kötődsz a megnyilvánulthoz,

az elkülönült formák világához. S minél szorosabban kötődsz a formák világához, annál keményebbé és áthatolhatatlanabbá válik formaidentitásod. A kapu ezzel bezárult, s te elszigetelődöttél a belső dimenziótól, a mélység dimenziójától. A megadás állapotában azonban formaidentitásod meglágyul, valamelyest „átlátszóvá” válik, s így a Megnyilvánulatlan már átragyoghat rajtad.

Rajtad múlik, hogy kaput nyitsz-e, ami lehetővé teszi a Megnyilvánulatlan tudatos elérését. Teremts kapcsolatot a belső test energiamezejével; légy intenzíven jelen; ne azonosulj elméddel, szakadj el tőle; add meg magad a *vannak!* Ezek a rendelkezésedre álló kapuk, ám közülük csak egyet kell használnod.

A szeretet is bizonyára ilyen kapu, ugye?

Nem, nem az. Amint egy kapu megnyílik, az egység „érfelismeréseként” a szeretet megjelenik benned. A szeretet nem kapu, hanem az, ami a kapun *keresztül* áramlik be ebbe a világba. Amíg teljesen a formával való azonosulásod csapdájában élsz, addig életedben nem létezhet szeretet. Nem az a feladatod, hogy megtaláld a szeretetet, hanem hogy rálelj egy kapura, amin át a szeretet beléphet az életedbe.

A CSÖND

Léteznek-e még más kapuk is az említetteken kívül?

Igen. A Megnyilvánulatlan valójában nem különül el a megnyilvánulttól. Áthatja ezt a világot, ám oly remekül álcázott módon, hogy szinte senki sem veszi észre. Valójában minden egyes pillanatban megnyílik egy kapu.

Hallod ezt a távolból jövő kutyaugatást? Vagy az elhaladó autó zaját? Fülelj élesen! Érzed-e bennük a Megnyilvánulatlan jelenlétét? Nem? Abban a csöndben keresd azt, amelyből a hangok előbukkannak, s ahová aztán visszatérnek! Szentelj több figyelmet a csöndnek, mint a hangoknak! A külső csöndre figyelés belső csöndet teremt. Az elme ilyenkor elcsitul, s egy kapu megnyílik.

Minden hang a csöndből születik meg, a csöndbe hal el, és egész élettartama alatt is a csönd öleli körül. A csönd teszi lehetővé a hang létezését. Elválaszthatatlan, ám megnyilvánulatlan része az minden emberi és zenei hangnak, minden szónak, minden dalnak. A Megnyilvánulatlan *csöndként* van jelen ebben a világban. Ezért mondják, hogy ebben a világban semmi sem hasonlít Istenhez jobban, mint a csönd. Mindössze annyi a teendő, hogy figyelj rá! Még egy-egy beszélgetés alatt is tudatosítsd magadban a szavak közötti űröket, a mondatok közötti rövid, hangtalan időközöket! Ennek hatására növekszik benned a csönd és a nyugalom dimenziója. Nem tudsz ugyanis úgy figyelni a csöndre, hogy közben bensődben ne lenne csönd. Kint csönd, bent csönd: beléptél a Megnyilvánulatlanba.

A TÉR

Ahogy hang nem létezhet csönd nélkül, úgy semmi sem létezhet semmi nélkül, tehát a valami létezését lehetővé tevő üres tér nélkül. Minden fizikai tárgy vagy test a semmiből lépett színre, a semmi veszi őt körül, és végül a semmibe tér vissza. Sőt, minden fizikai testben sokkal több „semmi” van, mint „valami”. A fizikusoktól azt tudhatjuk meg, hogy az anyag szilárdsága csupán illúzió. Még a látszólag szilárd anyagnak is - a testednek is - csaknem a 100%-a üres tér, ugyanis az atomok méreteihez képest gigászi a közöttük lévő távolság! Mi több, minden egyes atomon belül is javarészt üres tér találha-

tó! A maradék is inkább *rezgés*, mintsem szilárd anyagi részecskék halmaza. Olyan, mint egy zenei hang. A buddhisták ezt már több, mint két és félezer éve tudják. „A forma üresség, az üresség forma”, mondja a *Szívszutra*, az egyik legismertebb, ősi, buddhista írás. Minden dolog lényege az üresség.

A Megnyilvánulatlan nemcsak csöndként van jelen ebben a világban; térként is áthatja az egész univerzumot, belülről és kívülről egyaránt. Ezt épp oly könnyű nem észrevenni, mint a csöndet. Mindenki odafigyel a térben lévő dolgokra, de ugyan ki figyel magára a térre?

Azt hallom ki a szavaidból, hogy számodra az „üresség” vagy a „semmi” nem szó szerint semmi, hanem mintha valami misztikus kvalitást is tulajdonítanál ennek a „nem valaminek”. Mi hát ez a semmi?

Ez értelmetlen kérdés. Az elméd megpróbál valamit csinálni a semmiből. Abban a pillanatban, ahogy ezt megteszed, már el is szalasztottad azt. A semmi - a tér - a Megnyilvánulatlan az érzékszervileg érzékelt világban való, externalizált (külsőleg megnyilvánított) jelenséggként történő megmutatkozása. Körülbelül ennyit lehet róla mondani, és még ez is egyfajta paradoxon. Nem válhat a tudás tárgyává, nem írhatok doktori disszertációt a „semmiről”. Amikor a tudósok a teret tanulmányozzák, akkor azt általában valamivé teszik, s annak lényegéről ezzel már teljesen le is maradtak. Nem csoda, hogy a legújabb elmélet szerint már a tér nem is üres, hanem azt valami szubsztancia, anyag tölti ki. Ha van egy elméleted, már nem is túl nehéz azt alátámasztó bizonyítékot találni, legalábbis addig nem, amíg meg nem születik egy újabb elmélet...

A „semmi” csak akkor válhat számodra a Megnyilvánulatlanba vezető bejáratná, ha nem próbálsz megragadni vagy megérteni.

De hisz nem épp ezt tesszük most mi is?

Egyáltalán nem. Csupán útjelzőket állítok föl számodra, amelyek, megmutatják, miként hozhatod be életedbe a Megnyilvánulatlan dimenzióját. Nem próbáljuk azt *megérteni*. Nincs itt semmi *megérteni* való!

A térnek nincs „egzisztenciája”. Az *egzisztál* szó szerint azt jelenti, hogy *kiáll, előemelkedik*. Nem értheted meg a teret, mert az nem „áll ki”. Bár önmagában nincs léte - egzisztenciája -, mégis minden számára ő teszi lehetővé, hogy létezzen (egzisztáljon). A csöndnek sincs egzisztenciája, ahogy a Megnyilvánulatlan sem.

Mi történik hát, ha elvonod figyelmedet a térben lévő tárgyakról, és magának a térnek ébredsz a tudatára? Mi a lényege ennek a szobának? A bútorok, a képek és egyebek a szobában vannak, de nem ezek alkotják magát a szobát. A padló, a falak és a mennyezet a szoba *határait* szabják meg, de ezek sem alkotják magát a szobát. Akkor hát mi a szoba esszenciája, lényege? A tér. Természetesen az üres tér. Anélkül nem lenne „szoba”. Mivel a tér „semmi”, azt mondhatjuk, hogy ami *nincs* ott, az fontosabb, mint ami ott van. Ébredj hát a körötted lévő tér tudatára! Ne *gondolkozz* róla, hanem mintegy *érezd!* Figyelj a „semmire”! Amint ezt megteszed, bensődben tudatváltás következik be. Elmondom, miért. A bútorok, a falak és az egyéb, térben lévő tárgyak belső megfelelői a te elmeobjektumaid: gondolatok, érzelmek és az érzékelés tárgyai. A tér belső megfelelője a tudat, ami lehetővé teszi elmeobjektumaid létezését, ugyanúgy, ahogy a tér teszi lehetővé minden dolog létezését. Ha tehát megvonod figyelmedet a *dolgoktól* - a térben lévő tárgyaktól -, akkor azzal az elmeobjektumoktól is automatikusan megvontad azt! Más szóval: emiatt nem tudsz a térre - vagy a csöndre - gondolni és *ugyanakkor* annak tudatában is lenni! Ha tudatára ébredsz a téged körülvevő, üres térnek, akkor azzal egyidejűleg az elme nélküli térnek, a szintiszta tudatosságnak, más

szóval a Megnyilvánulatlanak is a tudatára ébredtél! Így válhat számodra a tér szemlézése kapuvá.

A tér és a csönd ugyanannak a dolognak - ugyanannak a semminek - a két oldala. A tér és a csönd valójában a belső tér és a belső csönd externalizációja - külső megjelenése -, amit nyugalomnak nevezünk, s ami minden létezés végtelenül kreatív anyaméhe. A legtöbb ember semmit sem tud erről a dimenzióról. Számukra nem létezik belső tér és nyugalom. Ők kizökkentek az egyensúlyi állapotukból. Más szóval ez azt jelenti, hogy ismerik ugyan a világot, vagy legalábbis azt hiszik, hogy ismerik, ám nem ismerik Istent. Kizárólag saját fizikai és pszichológiai formájukkal azonosulnak, de a lényegnek nincsenek tudatában. S mivel minden forma rendkívül instabil valami, ezért ezek az emberek szükségszerűen félelemben élnek. Ennek a félelemnek a hatására teljesen téves képet alakítanak ki önmagukról és a többi emberről, világlátásuk tehát erősen torzít.

Ha valamiféle kozmikus rengés véget vetne a világnak, a Megnyilvánulatlant az csöppnyit sem érintené. A *Csodák útja* című könyv élesen fogalmazza meg ezt az igazságot: „Semmi valódit nem fenyegethet veszély. Semmi nem valódi nem létezik. Ebben rejlik Isten békéje.”

Ha tudatos kapcsolatban maradsz a Megnyilvánulatlannal, akkor a formán túli Egy Élet kifejeződéseként értékeled, szereted és mélyen tiszteld a megnyilvánultat, s benne az élet minden formáját. Azt is tudod, hogy minden forma idővel elenyészik, s hogy az itteni dolgokból végső soron semmi sem számít igazán. Jézus szavaival szólva ekkor „legyőzted a világot”, vagy ahogy Buddha mondja: „átjutottál a túlsó partra.”

A TÉR ÉS AZ IDŐ VALÓDI TERMÉSZETE

Vedd fontolóra a következőt: ha nem volna más, csak csönd, akkor az számodra nem létezne; nem tudnád, mi az. Csak a hang megjelenésével válik a csönd létezővé. Hasonlóképpen, ha csak tér volna, és nem volnának benne tárgyak, akkor az számodra nem létezne. Képzeld el magad, amint a tudatosság egy pontjaként lebegsz a gigászi méretű térben, ahol se csillagok, se galaxisok, csak üresség! A tér hirtelen már nem is lenne hatalmas; nem is létezne! Nem lenne sebesség, sem innen oda irányuló mozgás. Legalább két viszonyítási pont szükséges ahhoz, hogy távolságról és térről beszélhessünk. A tér abban a pillanatban teremődik meg, amikor az Egy kettővé válik. S ahogy a „kettőből” „tízezer dolog” lesz - ahogy Lao-Ce nevezi a megnyilvánult világot -, úgy válik a tér egyre hatalmasabbá és hatalmasabbá. A világ és a tér tehát egyszerre, ugyanabban az időben keletkezik. Semmi sem *lehetne* tér nélkül, s maga a tér mégis semmi. Az univerzum megszületése - ha tetszik, az ősrobbanás, a „big bang” - előtt nem létezett holmi hatalmas úr, ami arra várt volna, hogy megtöltsék bolygókkal. Nem volt tér, mivel tárgyak sem voltak. Csak a Megnyilvánulatlan létezett, az Egy. Amikor az Egy a „tízezer dologgá” vált, hirtelen - látszólag - már a tér is megjelent, és lehetővé tette a sokaság létét. Honnan jött? Talán Isten teremtette, hogy otthont adjon a világ-egyetemnek? Természetesen nem. A tér semmi, tehát soha nem is teremődött. Menj ki a szabadba egy felhőtlen éjszakán, és nézz föl a csillagos égre! A sok ezer csillag, amit szabad szemmel látsz, csupán végtelenül parányi töredéke az univerzumnak. A legnagyobb teljesítményű teleszkópokkal már ma ezermillió galaxist lehet észlelni, és minden egyes galaxis egy-egy „univerzumsziget”, ami csillagok ezermillióiból áll! Ami azonban még ennél is bámulatosabb, az magának a térnek a végtelensége. A mélysége, nyugalma és csöndje annak, ami lehetővé teszi mindezen pompa létezését. Semmi sem lehet lélegzetelállítóbb és fönségesebb, mint a tér fölfoghatatlan hatalmasága és nyugodt csöndje! És valójában mi is az? Üresség, gigászi üresség.

Amit elménkkel és érzékszerveinkkel az univerzumunkban térként észlelünk, az maga az externalizált Megnyilvánulatlan. Ez Isten „teste”. A legnagyobb csoda azonban a következő: ez a nyugodt csönd és hatalmasság, ami lehetővé teszi a világ-egyetem létezését, nemcsak kívül, a térben, az űrben figyelhető meg, hanem benned, a belső világodban is! Amikor teljesen és tökéletesen *jelen vagy*, akkor az elme nélküli, csöndes, *belső térként* találkozhatasz vele. Ez benned van, és mélysége elképesztően hatalmas, bár nem mértani értelemben. A térbeli kiterjedés végső soron a végtelen mélységnek - az egyetlen transzcendentális valóság egyik alapvető tulajdonságának - a félreérzékelése.

Einstein szerint a tér és az idő nem különül el egymástól. Nem fogom fel ugyan teljesen, de ha jól értem, akkor szerinte az idő a tér negyedik dimenziója, és ő „tér-idő kontinuumról” beszél.

Így igaz. Amit kívül térnek és időnek érzékelsz, az végső soron illúzió, ám mégis van valamennyi igazságtartalma. Mindkettő Isten lényegi tulajdonsága: a végtelenség és az örökkévalóság. Ezeket úgy érzékeled, mintha lenne rajtad kívüli létük. A tér és az idő megfelelőjét a bensődben is megtalálod, és azok fölfedik valódi természetüket, s egyúttal a tiedet is. A tér belső megfelelője az elmenélküliség csöndes, nyugodt, végtelenül mély birodalma; míg az idő a jelenlét, az örök *most* tudatossága. Emlékezz, a kettő között nincs különbség! Amikor a teret és az időt a Megnyilvánulatlanként - elmenélküliségként és jelenlétként - fölismered magadban, akkor a külső tér és idő továbbra is létezni fog ugyan számodra, de azok már sokkal kevésbé lesznek neked fontosak. A világ is létezni fog, de többé már nem kötöz meg!

A világ végső célja tehát nem a világban található, hanem azon túllépve - „transzcendálva” - leljük azt meg. Éppúgy, ahogy nem lennél tudatában a térnek, ha nem lennének benne tárgyak, a világra is azért van szükség, hogy fölismerhesd a Megnyilvánulatlant. Talán hallottad már a buddhista mondást: „Ha nem lenne illúzió, megvilágosodás sem lenne.” A Megnyilvánulatlan a világon és végső soron *rajtad* keresztül ismeri meg önmagát. Azért vagy itt, hogy lehetővé tudd az univerzum isteni céljának a kibontakozását. *Ennyire fontos vagy!*

TUDATOS HALÁL

Az álomtalan alváson kívül, amiről már szoltam, létezik egy másik, spontán, nem szándékosan fölkeresett kapu is. Ez a testi halál idején, és csak rövid időre nyílik meg. Ha életed során el is mulasztottál minden egyéb lehetőséget a spirituális föleszmélésre, egy utolsó kapu megnyílik előtted, közvetlenül tested halála után. Tengernyi beszámoló hallható és olvasható olyan emberektől, akik vizuális jelenségként, ragyogó fényként „látták” ezt a kaput, majd visszatértek a manapság köztudottan halálközeli élménynek nevezett útjukról. Közülük sokan számoltak be valamiféle áldott, boldog derű és mély béke érzéséről. A *Tibeti halottaskönyv* ezt „a színtelen fényű Üresség világító ragyogásaként” írja le, amit „a te valódi énednek” nevez. Ez a kapu csak nagyon rövid időre nyílik meg, és ha életed során nem találkoztál a Megnyilvánulatlan dimenziójával, akkor valószínűleg elszalasztod a lehetőséget. A legtöbb ember túl sok ellenállást, túl sok félelmet, túl sok érzéki élményhez való ragaszkodást és túl sok, a megnyilvánult világgal való azonosulást cipel magával. Ezért, bár meglátják a kaput, félelmükben elfordulnak tőle, s aztán elveszítik a tudatosságukat. Az ezt követő történések zöme már akaratlan és automatikus. Végül elérkezik számukra a következő születés, majd halál ciklusa. A jelenlétük még nem volt elég erős a tudatos halhatatlansághoz.

Az ezen a kapun való áthaladás tehát nem jelent megsemmisülést?

Ahogy az összes többi bejárat esetén, úgy itt is megmarad a valódi, sugárzó természeted, de nem a személyiséged. Ami a személyiségedben valódi, illetve, ami igazi értéket hordoz, az a te ragyogó, valódi természeted. Ez soha nem vész el. Ami értékes, ami *valódi*, az sohasem vész el.

A halál közeledte, és maga a halál, tehát a fizikai forma fölbomlása, mindig hatalmas lehetőség a spirituális fejlődésre. Ezt az alkalmat azonban legtöbbször tragikusan elszalasztjuk, mert olyan kultúrában élünk, ami szinte semmit sem tud a halálról, ahogy a valóban lényeges dolgok zöméről sem.

Minden kapu a halál kapuja, a hamis én halálának a kapuja. Amint keresztülhaladsz rajta, többé már nem eredtetted identitásodat a pszichológiai, elme által produkált formából. Ekkor ráébredsz, hogy a halál csupán illúzió, ahogy a formával való azonosulásod is az volt. Az illúzió vége: mindössze ennyi a halál. Csak addig fájdalmas, amíg ragaszkodsz az illúzióhoz.





MEGVILÁGOSODOTT KAPCSOLATOK

AKÁRHOL IS VAGY, LÉPJ BE ONNAN A MOSTBA!

Mindig azt hittem, hogy valódi megvilágosodás vagy a szerelmen keresztül lehetséges, vagy sehogy. Hisz nem a kölcsönös szerelem tesz minket újra teljessé? Hogyan is lehetne bárki élete teljes, amíg ez meg nem történik?

Igaz ez az állítás a te tapasztalatod szerint? Megtörtént ez veled?

Még nem, de hogy is lehetne másképp? Tudom, hogy meg fog történni!

Más szóval egy időbeli eseménytől várod, hogy megmentsen. Nem ez az az alaphiba, amiről a korábbiakban beszéltünk? A megváltás nem valahol máshol és majd valamikor történik meg, hanem itt és most!

Mit jelent az, hogy a megváltás itt és most történik? Nem értem... Azt sem tudom valójában, hogy mit jelent a megváltás.

A legtöbb ember azért kergeti a testi örömeket vagy a lelki kielégülés különböző formáit, mert azt hiszik, hogy azok a dolgok majd boldoggá teszik, illetve megszabadítják őket a félelem és a hiány érzetétől. A boldogságot testi öröm révén elért, fölfokozott életérzésként, vagy valamilyenfajta pszichológiai kielégülés révén elért, fokozott biztonság- és teljesebb érzetként érzékelhetjük. Az elégedetlenség és a hiányérzet állapotában megváltásként épp ezt az élményt keressük. Ám mivel kivétel nélkül minden így szerzett öröm rövid életű, ezért az emberek az elégedettség és a kiteljesedettség érzésének állapotát újra és újra kivetítik egy, az itt és mosttól távoli, képzeletbeli pontra. „Amikor majd megszerzem ezt... „vagy „amikor majd megszerzem azt...” mondják, „...akkor majd jól fogom érezni magam.” Ez az a tudattalan mentális minta, ami a jövőbeli megváltás illúzióját létrehozza.

Az igazi megváltás: beteljesülés, béke, élet az ő teljességében. Azt jelenti, hogy az vagy, aki vagy, hogy érzed magadban a jót, aminek nincs ellentéte, és az önmagán kívül semmitől sem függő Léte örömét, ami nem múló élményként, hanem maradandó jelenként tapasztalható meg. Teisztikus - istenhiten alapuló világnézeti - kifejezéssel élve a megváltás: „ismerni Istent”, nem valami, illetve; valaki rajtad kívülálló dologként, hanem önmagad legbensőbb lényegeként. A valódi megváltás: tudni, hogy annak az idő és forma nélküli Egy Életnek az elválaszthatatlan része vagy, amelyből minden létező származik.

A valódi megváltás a szabadság állapota. Ilyenkor szabad vagy a félelemtől, a szenvedéstől, a hiány- és alkalmatlanságérzettől, és ennél fogva minden akarástól, vágytól, telhetetlenségtől és ragaszkodástól. Megszabadultál a kényszeres gondolkozástól, a negativitástól, és mindenekfölött a lelki szükségletként jelentkező múlttól és jövőtől. Az elméd azt mondja, hogy jelenlegi állapotodtól még ugyancsak messze a megváltás.

Ahhoz valaminek történnie kell, illetve ezzé vagy azzá kell válnod, hogy szabad és kiteljesedett lehess. Valójában ezzel azt gondolod, hogy *időre* van szükséged. Időre, hogy megtalálj, kiostálj, megtegyél, elérjél, megszerezz, megérts valamit, mielőtt szabad és teljes lehetsz. Az időt a megváltáshoz elvezető eszközként tekinted, holott valójában az annak éppenséggel a legnagyobb akadálya! Azt hiszed, hogy pillanatnyi állapotod és helyzeted még nem teszi lehetővé, hogy célba érj, hogy megváltódj, mert ahhoz még nem vagy elég jó és teljes. Az igazság azonban az, hogy az itt és most az egyetlen pont, ahonnan el *tudsz* jutni oda, a célba! Úgy „jutsz” oda, hogy rájössz, máris ott *vagy*. Azonnal megtalálod Istent, amint ráébredsz, hogy nem kell keresned őt. A megváltáshoz tehát nem csak egyetlen úton lehet eljutni. Bármilyen állapot megfelelő hozzá, és nincs szükség semmiféle különleges feltételre. Ám csak egyetlen kapuja van: a *most*. A jelen pillanaton kívüli időpontban nem létezhet megváltás! Magányos vagy, nincs társad? Hát lépj be a *mostba* erről a pontról! Párkapcsolatban élsz? Hát lépj be a *mostba* erről a pontról!

Soha, semmit sem tehetsz vagy szerezhetsz, ami a jelenlegi helyzetetnél közelebb hozna a megváltáshoz! (Tudom, nem könnyű ezt olyan elmével megérteni, ami értékes dolgot eddig kizárólag csak a jövőben tudott elképzelni.) Ugyanígy nem tehetél olyant, illetve nem művelhetek veled egyetlen olyan dolgot sem a múltban, ami megakadályozhatná, hogy igent mondj arra, ami *van*, és figyelmedet mélyen a *mostba* vidd. Ezt nem tudod a jövőben megtenni. Vagy most teszed meg, vagy soha.



SZERETET/GYŰLÖLET-KAPCSOLATOK

Amíg nem állsz rá a jelen „tudathullámhosszára”, addig minden - különösen minden bensőséges - kapcsolatod mélyen elhibázott, és végső soron rosszul funkcionál. A kapcsolat egy ideig tökéletesnek tűnhet, pl. amikor „szerelmes” vagy, ám ez a látszólagos tökéletesség idővel - kivétel nélkül minden esetben - elporlad, ahogy egyre gyakrabban jelentkezik vita, összezörrenés, elégedetlenség és érzelmi vagy akár testi erőszak is. Úgy tűnik, hogy a legtöbb „szerelmi kapcsolat” viszonylag gyorsan „szeretet/gyűlölet-kapcsolattá” válik. A szeretet ilyenkor egyetlen szempillantás alatt vad támadásba, ellenséges érzésbe vagy a vonzódás teljes eltűnésébe fordulhat át. Ezt normálisnak tartják. A kapcsolat aztán egy ideig - néhány hónapig vagy néhány évig - a „szeretet” és a gyűlölet végletei között himbálózik, és ugyanannyi örömet ad, mint amennyi fájdalmat. Egyes párok nemritkán rabjaivá válnak ezeknek a ciklusoknak, függőség - addikció - alakul ki náluk. Kapcsolatuk drámája ugyanis segít előbbnek érezni magukat. Amikor a pozitív és a negatív végletek közötti egyensúly fölbomlik, és egyre sűrűbben és egyre intenzívebb formában jelentkeznek a negatív, destruktív ciklusok, akkor már nincs sok hátra a kapcsolat teljes összeomlásáig...

Úgy tűnhet, hogy csak a negatív, romboló hatású ciklusoktól kéne tudni megszabadulni, és akkor minden rendbe jönne, s a kapcsolat gyönyörűen virágozhatna. Nos, sajna, ez hiú ábránd. A két Polaritás ugyanis kölcsönösen függ egymástól. Az egyik nem létezhet a másik nélkül! A pozitív már önmagában tartalmazza a még meg nem nyilvánult negatívot. Valójában mindkettő ugyanannak a működési zavarnak a két arculata. Itt most arról beszélek, amit általában romantikus kapcsolatnak neveznek, s nem az igazi szeretetről, amelynek nincs ellentéte, mert az az elmén túlról ered. A folyamatos állapotként megélt szerelem és szeretet ma még nagyon ritka. Épp oly ritka, mint a tudatos emberi lény. Tűnékeny, futó szeretetpillanatok azonban mégis lehetségesek, valahány-

szor rés támad az elme áramlatában.

A kapcsolat működészavara a negatív megnyilvánulásokban természetesen könnyebben fölismerhető, mint a pozitívokban. Továbbá könnyebb a negativitás forrását a társadban észrevenni, mint önmagadban... A negativitás sokféle formában jelentkezhet: birtokolni akarás; féltékenység; irányítani akarás; zárkózottság és kimondatlan neheztelés; az igény, hogy mindig neked legyen igazad; érzéketlenség és állandó önmagaddal való foglalkozás; érzelmi követelődzés és manipulálás; erős késztetés a vitatkozásra, kritizálásra, ítélkezésre, hibáztatásra vagy támadásra; harag; tudattalan bosszú a szülőtől a múltban elszenvedett fájdalomért; düh és testi erőszak.

A pozitív oldalon „szerelmes vagy” a partneredbe. Eleinte ez az állapot mély elégedettségérzéssel tölt el. Nagyon élőnek érzed magad. Létezésed hirtelen értelmet nyert, mert valakinek szüksége van rád, valaki akar téged, és azt érezted, hogy kivételesen fontos vagy a számára. Te ugyanígy viszonyulsz őhöz. Amikor együtt vagytok, akkor egészen érzed magad. A „szerelemérzés” annyira intenzív lehet, hogy őrajta kívül a világon minden más elhalványul, jelentéktelenné törpül. Ugyanakkor talán már megfigyelted, hogy erre az állapotra hasonló intenzitású hiány- és ragaszkodásérzés is jellemző! Függőségi viszonyba kerülsz ezzel az emberrel, a rabjává válsz. Úgy hat rád, mint egy drog. Földobódsz, amikor hozzájutsz a droghoz, de annak már csupán a lehetősége vagy akár gondolata is, hogy eltűnhet az életedből, féltékenységhez, birtoklási vágyhoz, érzelmi zsarolás útján történő manipulációs kísérletekhez, hibáztatáshoz és vádaskodáshoz, röviden: a veszteségtől való félelemhez vezethet. Ha az illető elhagy, akkor az kivételesen intenzív haragot vagy a legmélyebb bánatot és kétségbeesést ébresztheti benned. A szerető gyöngédség egy pillanat alatt vad támadássá vagy rettenetes bánattá változik át. Hát hová tűnt a szerelem? Átváltozhat a szerelem vagy a szeretet egy pillanat alatt saját ellentétjévé? Biztos, hogy szerelem, szeretet volt ez, s nem csupán függőség és csimpaszkodás?

A FÜGGŐSÉG ÉS A TELJESSÉG KERESÉSE

Miért válnánk függővé egy másik személytől?

A romantikus szerelmi kapcsolat azért olyan intenzív és általánosan kergetett élmény, mert látszólag megszabadulást ígér a mélyen lakozó félelem, szükség, hiány és a teljesség utáni hiábavaló vágyakozás állapotából, amiben a megváltatlan és meg nem világosult ember él. Ennek az állapotnak egyaránt van testi és lelki vetülete.

Testi szinten nyilvánvaló, hogy nem vagy teljes egész, és soha nem is leszel. Akár férfinak, akár nőnek születél, az egész *fele* vagy csupán. A teljesség - az egységbe való visszatérés - utáni vágy ezen a szinten a férfi-női vonzalomként mutatkozik meg; a férfi nőre, s a nő férfira vágyik. Ez egy csaknem leküzdhetetlen erejű, belülről jövő késztetés az ellentétes energiapolaritással való egyesülésre. E testi ösztön gyökere valójában az a *spirituális* vágy, hogy véget vess a dualitásnak, és visszatérj az egység állapotába. Fizikai szinten a nemi egyesülés visz ehhez a legközelebb. Ezért ez a legmélyebben kielégítő élmény, amit csak a fizikai birodalom nyújthat. Ám a nemi egyesülés csupán futó bepillantás a teljességbe, egy pillanatnyi boldogság. Amíg azt tudattalanul a megváltás eszközeként keresed, addig a dualitás végét a forma szintjén áhítod megtalálni, ahol azt soha nem lelheted meg! Egy szívfájdító pillantást vethetsz ugyan a mennyországra, ám nem maradhatsz ott, s hamarosan ismét az elkülönült testedben találsz magad.

Lelki szinten a hiány és a tökéletlenség érzése, ha lehet, még nagyobb, mint testi

szinten! Amíg azonosulsz az elméddel, addig érzékelésed külsőleg származtatott. Ez azt jelenti, hogy énképedet csupa olyan dolog szabja meg - társadalmi szereped, tulajdonaid, külső megjelenésed, sikereid és kudarcaid, hitrendszered stb. -, aminek végső soron semmi köze ahhoz, aki valójában vagy. Ez a hamis, elme alkotta én, az ego, sebezhetőnek és bizonytalanoknak érzi magát. Mindig új dolgokat keres, amikkel azonosulhatna, csak hogy megőrizhesse a létezés érzését. Ám soha és semennyi sem elég az egónak ahhoz, hogy tartósan elégedett legyen! Félelme, hiányérzete és ínsége megmarad.

Aztán fölbukkan egy romantikus kapcsolat. Úgy tűnik, hogy ez az ego minden problémáját végre megoldja, minden szükségletét kielégíti. Eleinte legalábbis így látszik. Az összes egyéb dolog, amelyekből eddig érzetedet merítetted, immár viszonylag jelentéktelenné vált. Egyetlen pontra fókuszálsz, ami - pontosabban aki - az összes többit helyettesíti, aki értelmet ad életednek, s akin keresztül definiálhatod identitásodat. Arra a személyre, akibe „szerelmes” vagy. Nagyszerű! Többé már nem egy rideg univerzum különálló forgácsaként tengeted életedet! Legalábbis ezt érzed. Világodnak immár van középpontja: az imádottad. A tény, hogy középpontod rajtad kívül található, tehát hogy érzeted továbbra is kívülről eredeztetett, ez eleinte nem látszik fontosnak. Csak az számít, hogy a tökéletlenség, a félelem, a hiány és az elégedetlenség - valamennyi az „egós állapot” karakterisztikus ismertetőjegye - mélyben meghúzódó érzése elmúlik. Vagy mégsem? Vajon valóban szétporladtak az imént felsorolt kellemetlenségek, vagy a boldog, felszíni realitás alatt meghúzódva tán tovább élnek?

Ha kapcsolatodban a „szeretetet” és annak ellentétét is - pl. támadást, érzelmi erőszakot - megtapasztalod, akkor valószínű, hogy összetéveszted az ego ragaszkodását és a függő csimpaszkodást a szerelemmel, illetve a szeretettel. Nem szeretheted igazán a partneredet az egyik pillanatban, ha a következőben már támadod! A valódi szeretetnek nincs ellentéte! Ha a te „szeretetednek” mégis van, akkor az nem szeretet, hanem az ego intenzív igénye arra, hogy teljesebben és mélyebben érzékelje önmagát. Egy olyan szükséglet, amit az adott személy - „szerelmed” - ideiglenesen kielégít. A szerelem az ego „megváltáspótlója”, ami rövid időre valóban a megváltás élményét megközelítő érzést nyújt. Ám elérkezik a pillanat, amikor partnered ilyen-olyan tette, viselkedése már nem elégíti ki igényeidet, pontosabban fogalmazva: nem elégíti ki az egód igényeit. Ismét a felszínre bukkan a félelem, a fájdalom és a hiányérzet, amelyek az egótudat szerves részei, ám amelyeket a „szerelmi kapcsolat” ideiglenesen elfedett. Csakúgy, mint a többi függőség avagy szenvedélybetegség esetén is: földobódsz, amikor hozzájutsz a droghoz, ám mindenkinél elérkezik az a pillanat, amikortól a szer már nem kábít, már nem hat rá. Amikor a fájdalmas érzések újra megjelennek, akkor azokat a korábbinál még intenzívebben érzed, s ráadásul úgy véled, hogy a rossz érzéseket a partnered okozza! Tehát kívülre vetíted őket, és fájdalmad minden vad dühét rázúdítod a társadra. Ez a támadás fölbresztheti az ő saját fájdalmát, és hatására visszatámadhat. Ezen a ponton az ego még öntudatlanul abban reménykedik, hogy támadása vagy manipulációs kísérletei elegendő büntetésül szolgálhatnak ahhoz, hogy hatására a másik megváltoztassa a viselkedését, s így újra visszaállhasson a régi állapot, ami fájdalmadat jótékonyan elfedi.

Minden függőség avagy szenvedélybetegség oka az, hogy az illető nem hajlandó szembenézni saját fájdalmaival, és nem akar azokon keresztül menni, nem akarja azokat érezni. Minden függőség fájdalommal kezdődik, és fájdalommal végződik. Bármilyen legyen is az addikciód, a szenvedélybetegséged tárgya - alkohol, étel, legális vagy illegális drog, vagy egy személy -, azt az anyagot, illetve személyt arra használod, hogy fájdalmadat elfedd vele. Ez a magyarázata a szerelmi kapcsolatokban a kezdeti eufória elmúlása után tapasztalható tengernyi fájdalomnak és boldogtalanságnak. Nem maga a kapcsolat okozza a fájdalmat és a boldogtalanságot. Az csupán *felszínre hozza* azt a

fájdalmat és boldogtalanságot, ami már *eleve benned volt!* Minden függőség ezt teszi. Minden szenvedélybetegségnél elérkezik egy pillanat, amitől kezdve a dolog már nem működik, és akkortól a fájdalmat intenzívebben érzed, mint valaha is.

Ez az egyik oka, hogy a legtöbb ember állandóan megpróbál elmenekülni a jelen pillanatból, és a *jövőben* keres valamiféle megváltást. Ha figyelmüket a *mostra* összpontosítanák, első dologként saját fájdalmukkal találkoznának. Éppen ettől félnek... Ó, ha tudnák, milyen könnyű is hozzáférni a *mostban*, a jelenlétben rejlő erőhöz, ami föloldja a múltat és annak fájdalmát! Milyen egyszerű is eljutni ahhoz a realitáshoz, ami véget vet az illúzióknak! Bárcsak tudnák, milyen közel is állnak saját valóságukhoz, milyen közel is vannak Istenhez!

Ám az sem megoldás, ha a fájdalom elkerülése érdekében távol tartod magad a kapcsolatoktól! A fájdalom attól még nem tűnt el. Három, kudarcral végződő kapcsolat, ami mondjuk 3 évig tart, nagyobb valószínűséggel kényszerít rá a fölbredésre, mintha 3 évig a sivatagba vagy szobád magányába vonulnál vissza. Ám ha egyedüllétedbe intenzív jelenlétet tudsz vinni, akkor az szintén járható útnak bizonyulhat.

ÚT A FÜGGŐSÉGI KAPCSOLATTÓL A MEGVILÁGOSODOTT KAPCSOLATIG

Át lehet-e alakítani egy függőségi kapcsolatot valódi kapcsolattá?

Igen. Ha jelen vagy, és ha - figyelmedet még mélyebben a *mostba* víve - intenzívebbé teszed jelenlétet. Akár egyedül élsz, akár kapcsolatban, továbbra is ez a kulcs. A szeretet akkor virágozhat, ha jelenléted fénye elég erős ahhoz, hogy a gondolkodó elme, illetve az érzelmi fájdalomtest ne vehesse át fölötted az uralmat, és ne téveszthesd őket össze azzal, aki valójában vagy. A szabadság, a megváltás és a megvilágosodás azt jelenti, hogy önmagadat a gondolkodó elme mögött meghúzódó Létként, a mentális zaj mögötti csöndként, s a fájdalom mögötti szeretetként és örömként ismered. Úgy tudod a fájdalomtesttel való azonosulásodat fölszámolni, ha jelenlétet viszel a fájdalomra, és így transzmutálsz - átváltoztatod - azt. Ahhoz, hogy függetlenítsd magad a gondolkodástól, válj gondolataid és viselkedésed csöndes megfigyelőjévé őrévé! Különösen elméd ismétlődő mintáit és az ego által játszott szerepeket lesd éberen! Ha elmédet többé már nem ruházod föl „ésséggel”, akkor elveszíti kényszeres természetét. Ezen alapvetően az ítéletalkotás kényszerét, s így értelemszerűen a *vannal* szembeni ellenállást értem, ami összeütközést, drámát és újabb fájdalmat teremt. Valójában abban a pillanatban, ahogy az „ez van” elfogadásával felhagysz az ítélekezéssel, máris függetlenítted magadat az elmédől. Helyet teremtettél a szeretetnek, az örömmek és a békének. Hagyd abba önmagad és partnered bírálását! A legnagyobb mértékben azzal mozdíthatod elő kapcsolatod megváltozását, ha társadat teljesen olyannak fogadod el, amilyen, anélkül, hogy megpróbálnád őt kritizálni vagy megváltoztatni. Ez azonnal áttemel az egón, s így minden elmejátszmának és függőségi csüngésnek vége. Nincs többé áldozat és elkövető, sem vádló és vádlott. Ez egyúttal a kódependencia, a kölcsönös függőség végét is jelenti, amikor is belevonódtál a másik tudattalan játszmájába, és ily módon hozzájárultál annak fennmaradásához, folytatódásához. Igazi szeretetben megélt kapcsolatban előfordulhat ugyan, hogy elváltok egymástól, de ha így döntötök, azt is szeretetben teszitek. A válás alternatívája, hogy még mélyebbre merültek a *mostba* - a Létké. Lehetséges, hogy ez ilyen egyszerű lenne? Igen, ilyen egyszerű.

A szeretet a Létké állapota. Szereteted nem kívül található, hanem mélyen, bensőben. Sohasem veszítheted el, és az sem hagyhat el téged soha. A szeretet nem függ

valaki mástól, valami külső formától. Saját, forma és idő nélküli valóságodat jelenléted csöndjében, a fizikai formádat éltető, megnyilvánulatlan életként érezheted. Így aztán már minden más emberben és teremtményben is érezheted ugyanezt az életet. Átlátsz a forma és az elkülönülés fátyolán. Ez az egység fölismerése. Ez a szeretet.

S hogy mi, illetve ki Isten? Az élet valamennyi formája mögötti, örök, Egy Élet. Mi a szeretet? Érezni mélyen, önmagadban és az összes többi teremtményben, ennek az Egy Életnek a jelenlétét. Annak lenni. Így hát minden szeretet végül is Isten szeretete.



A szeretet nem válogat, ahogy a napfény sem. Nem emel ki egyet a többi közül. A szeretet nem is exkluzív. A kizárólagosság nem Isten szeretetére, hanem az ego „szeretetére” jellemző. A valódi szeretet érzésintenzitása is azonban különböző lehet. Akadhat olyan személy, aki tisztábban és erősebben tükrözi vissza a szeretetedet, mint mások, és ha ő is ugyanezt érzi veled kapcsolatban, akkor nevezhetjük kettőtök egymáshoz való viszonyát szerelemnek. Ugyanaz a szeretet fűz hozzá, mint ami a buszon melletted ülő emberhez, egy madárhoz, egy fához vagy egy virághoz, csupán az érzés intenzitása eltérő.

Még az egyébként függőségi jellegű kapcsolatban is akadhatnak olyan pillanatok, amikor valami valódibb sugárzik át, valami olyan, ami több mint a mindkettőtök „szendélybetegségéből” származó, ilyen-olyan igény. Azokról a másodpercekről beszélek, amikor rövid időre mindkettőtök elméje elcsitul, és a fájdalomtest átmenetileg szunyad, inaktív állapotába vonul vissza. Ez adódhat például a testi közelség bensőséges pillanataiban; vagy amikor mindketten jelen vagytok a gyermek megszületésének csodájánál; vagy a halál színe előtt; vagy amikor egyikőtök súlyos beteg. Tehát olyan alkalmakkor, amikor az elme, erejét veszve, elnémul. Ha ez megtörténik, Léted - amely általában az elme mögött mélyen a háttérbe szorul - föltárulkozik, és ez lehetővé teszi a *valódi* kommunikációt. Az igazi kommunikáció: „kommuna”, lelki közösség, az egység fölismerése, ami végül is a szeretet. Ez az állapot általában gyorsan szertefoszlik, ha csak nem vagytok képesek eléggé jelen maradni ahhoz, hogy az elmét és annak régi mintáit kikapcsolva tartsátok. Amint az elme visszakapcsol, és az elmével való azonosulás állapota visszatér, nem vagy már önmagad, csupán valódi önmagad elméd tükrözte hasonmása, s újra elkezded játszani megszokott játszmáidat és szerepeidet, hogy egód szükségleteit kielégítsd. Ismét emberi elme vagy, aki emberi lénynek tetteti magát, s aki egy másik elmével interakcióba - kölcsönös kapcsolatba - lépve a „szerelem” című színdarabot játssza...

Bár az említett, röpké pillanatokra ugyan átélhetsz valódi szeretetet, ám a szeretet nem képes tartósan virágozni addig, amíg véglegesen meg nem szabadulsz az elmével való azonosulástól, s amíg jelenléted nem elég intenzív a fájdalomtest szétosztatásához, vagy amíg nem tudsz legalább megfigyelőként a jelenben maradni. Ha ezt eléred, az érzelmi fájdalomtest már nem képes uralkodni rajtad, és szerelmed már nem lesz destruktív.

A KAPCSOLAT MINT SPIRITUÁLIS GYAKORLAT

Ahogy a tudat egoista „üzemmódja”, és az általa létrehozott valamennyi társadalmi, politikai és gazdasági struktúra belépett az összeomlás utolsó szakaszába, a férfi-női kapcsolatok jól tükrözik azt a mély krízist, amelyben az emberiség manapság vergődik.

Mivel az emberek egyre inkább azonosultak elméjükkel, a legtöbb kapcsolat nem a Létfen gyökerezik, ezért fájdalom forrásává válik, és eluralkodnak benne a problémák és a konfliktusok. Emberek milliói élnek manapság egyedül, egy részük elvált szülőként, akik képtelenek társkapcsolat létrehozására, vagy nem hajlandók megismételni befejezett kapcsolataik esztelen színdarabját. Mások meg egyik kapcsolatból a másikba, azaz egyik „öröm- és fájdalomciklusból” a másikba ugrálnak, s az ellentétes energiapolaritással való egyesülésben remélik elérni a beteljesedés csalóka célját. Megint mások, kompromisszumot kötve, benne maradnak rosszul működő kapcsolataikban, amelyben a negativitás uralkodik. Mindezt a gyerekek vagy a biztonság kedvéért; a szokás hatalma miatt; az egyedüllétből való félelem következtében; vagy valami más, kölcsönösen „előnyös” szempont miatt; netán éppen az érzelmi dráma és fájdalom izgalmához való öntudatlan ragaszkodás következtében teszik.

A krízisek azonban nemcsak veszélyt, hanem minden esetben lehetőséget is kínálnak! Ha igaz, hogy a kapcsolatok energetizálják és fölnagyítják az elme egós működési sémáit, valamint aktiválják az érzelmi fájdalomtestet, akkor mi lenne ha elfogadnád ezt a tényt, ahelyett, hogy menekülni próbálnál előle? Miért ne működj együtt ezzel a valósággal, ahelyett, hogy elkerülnéd a kapcsolatletteremtést, vagy hogy problémáid megoldása és kiteljesedésed reményében tovább kergetnéd az ideális társ ábrándját? A valamennyi krízisben megbúvó lehetőség csak akkor nyílik meg előtted, ha az adott helyzet összes tényezőjét beismered és teljesen elfogadod. Amíg letagadod őket, amíg megpróbálsz előlük elmenekülni, vagy azt kívánod, hogy bárcsak más lenne a helyzet, addig a lehetőség zárva marad előtted, addig csak annak a szituációnak a csapdájában fogsz vergődni, amelyik nem változik vagy még tovább romlik.

A tények elismerésével és elfogadásával bizonyos mértékig meg is szabadulsz tőlük! Ha például *tudod*, hogy diszharmonia van köztetek, és ezt a „tudást” fejedben tartod, akkor ez a tudásod új tényezőként lép a képbe, és emiatt a diszharmonia már nem maradhat változatlan! Amikor *tudod*, hogy nyugtalan vagy, hogy nincs benned harmóniaérzés, akkor ez a tudásod egy csöndes, nyugodt teret hoz létre, ami szeretőn és lágyan öleli körül nyugtalanságodat, és nyugalommá, békévé transzmutálja azt. Ami a belső átalakulást illeti, azért semmit sem tehetsz. Nem tudod átalakítani önmagadat. A partneredet vagy más embert pedig még annál is kevésbé. Mindössze annyit *tudsz* tenni, hogy teret hozol létre az átalakulás számára, amibe a kegyelem és a szeretet beléphet.



Ezért valahányszor nem működik a kapcsolatotod, az valahányszor az „örült” éneteket hozza belőletek elő, örülj neki! Ugyanis ami addig tudattalan volt, az ezekben a pillanatokban éppen előbukkant, tehát tetten érhető. Ez pedig lehetőség a megváltásra! Minden pillanatban tartsd meg annak a másodpercnak a tudását, különösen a belső állapotodra vonatkozóan! Ha harag él benned, *tudd*, hogy harag van benned! Ha féltékenység; készítés a védekezésre vagy a vitatkozásra; igény arra, hogy neked legyen igazad; egy belső gyerek szeretetet és figyelmet követel; bármilyen érzelmi fájdalom, akkor - bármi legyen is az - *tudd* az adott pillanat valóságát, és tartsd szem előtt ezt a tudást! A kapcsolat így a te „sadhanáddá”, spirituális gyakorlatoddá válik. Ha tudattalan viselkedést veszel észre partnerednél, tartsd azt tudásod szerető ölelésében, s így nem reagálsz rá! Tudattalanság és tudás sokáig nem létezhet egyszerre. Még akkor sem, ha a tudás csak a pár másik tagjában van jelen, tehát nem abban, aki a tudattalan cselekedetet megteszi. Az ellenségesség és a támadás mögött lévő energiaforma ugyanis abszolút tűrhetetlennek találja a szeretet jelenlétét. Ha mégis reagálsz partnered tudat-

talanságára, akkor azzal te magad is tudattalan állapotra „kapcsolódsz” át. De ha azt követően *tudatosítod* az előbbi reakciódat, akkor semmi sem veszett el!

A fejlődés érdekében az emberiség hatalmas nyomás alatt van, mert fajunknak ez az egyetlen esélye az életben maradásra. Ez befolyásolni fogja életed minden aspektusát, különösen a bensőséges kapcsolataidat. Még soha nem voltak a kapcsolatok ennyire problémásak és konfliktussal terheltek, mint napjainkban. Ahogy arra talán már magad is rájöttél, nem az a funkciójuk, hogy boldoggá vagy elégedetté tegyenek. Ha továbbra is a meghitt kapcsolatban keresed a megváltást, akkor újra és újra ki fogsz ábrándulni. Ha azonban elfogadod, hogy a kapcsolat nem azért van, hogy boldoggá, hanem, hogy *tudatossá* tegyen, akkor az már *valóban* a megváltás lehetőségét kínálja számodra, és összhangba kerülsz azzal a magasabb tudatossággal, amelyik bele akar születni ebbe a világba! Azokat, akik ragaszkodnak a régi mintákhoz, egyre több fájdalom, erőszak, zavarodottság és örület várja.

Szerintem két ember kell ahhoz, hogy egy kapcsolat - tanácsod szerint - spirituális gyakorlattá válhasson. Az én férjem például még mindig a féltékenység és az irányítás régi mintáit adja elő. Már többször föl hívtam rá a figyelmét, de ő nem hajlandó ezt belátni!

Hány ember kell ahhoz, hogy életed spirituális gyakorlattá váljon? Ne törődj azzal, hogy férjed nem működik együtt veled! Az épeszűség - a tudatosság - csak rajtad keresztül érkezik meg a világba! Ahhoz, hogy végre megvilágosodhass, nem kell megvárnod, hogy a világ épeszűvé vagy hogy valaki más tudatossá váljon! Különben ítéletnapig várhatnál... Ne vádoljátok egymást tudattalansággal! Abban a pillanatban, ahogy vitatkozni kezdesz, máris egy mentális „hadállást” vettél fel, és azzal azonosultál. Onnantól kezdve már nemcsak ezt a pozíciót, hanem az éntudatodat is véded. Tehát az ego vette át az irányítást. Tudattalanná váltál. Olykor-olykor azért helyénvaló lehet rámutatni partnered viselkedésének valamely aspektusára. Ha nagyon éber és jelenlevő vagy, akkor meg tudod ezt tenni anélkül, hogy abba egód bevonódna, tehát hibáztatás, vádaskodás, társad tévedésének bizonygatása nélkül.

Amikor partnered tudattalanul viselkedik, ne ítélezz! Az ítélezéssel vagy azt éred el, hogy valódi énje helyett az ő tudattalan viselkedésével azonosítod őt magadban, vagy saját tudattalanságodat vetíted ki rá, és azt kevered össze azzal, aki ő valójában. A nem ítélezés nem azt jelenti, hogy adott esetben nem veszed észre a diszfunkciót és a tudattalanságot! Csupán azt, hogy a bírói szerep és a „reakció vagyok” helyett a „tudás vagyok” alternatíváját választod. Ily módon vagy teljesen mentes leszel a reakciótól, vagy reagálsz ugyan, ám mégis a tudás maradsz, az a tér, amiben a reakciót figyeled és hagyod megtörténni. A sötétséggel való birkózás helyett lámpát gyújtasz. Ahelyett, hogy reagálnál a téveszmére, látod azt, de ugyanakkor keresztül is nézel rajta. Ha a tudás vagy, akkor a szerető jelenlét tiszta terét hozod létre, ami mindennek és mindenkinek megengedi, hogy önmaga lehessen. Az átalakulást ennél hatékonyabban semmi sem katalizálhatja! Ha ezt rendszeresen teszed, partnered nem maradhat tudattalan a társaságodban.

Ha mindketten úgy döntötök, hogy kapcsolatokat spirituális gyakorlattá teszitek, akkor annál jobb! Az esetben rögtön elmondhatjátok egymásnak a gondolataitokat és az érzéseiteket, amint fölbukkannak azok, illetve amint egy reakció beindul. Ily módon nem hagytok időt arra, hogy egy-egy kimondatlan vagy beismeretlen érzelem vagy sérelem meggyűlhessen és „elgennyedhessen”. Tanulj meg hibáztatás nélkül kifejezést adni érzéseidnek! Tanulj meg nyíltan, védekezés nélkül figyelni társadra! Biztosíts teret partnerednek, hogy kifejezhesse magát! Légy jelen! Főlölegessé válik így a vádaskodás, a védekezés, a támadás, az összes olyan minta, amelyek csak arra valók, hogy megerősítsék vagy megvédjék az egót, illetve kielégítsék annak szükségleteit. Létfon-

tosságú, hogy teret adj másoknak, és persze magadnak is. A szeretet nem virágozhat enélkül! Amint kiiktatod a kapcsolatokat romboló két tényezőt, tehát amint transzmutálad - átváltoztattad - az érzelmi fájdalomtestet, s már nem azonosulsz az elméddel és a mentális pozícióddal (álláspontoddal); továbbá amint partnered is megtette ugyanezt akkortól kapcsolatodok gyönyörű kibontakozását fogod megtapasztalni! Fájdalmatok és tudattalanságotok egymásra történő lövöldözése, valamint a függőségben élő egók igényeinek kölcsönös kielégítése helyett a bennetek mélyen élő szeretetet sugározótok majd egymásra. Azt a szeretetet, ami a minden létező dologgal való egységetek fölismeréséből származik. Ennek a szeretetnek nincs ellentéte!

Ha partnered még mindig az elméjével és a fájdalomtestével azonosul, miközben te már felszabadultál ebből az állapotból, nos, az nagy kihívást fog jelenteni... Ám nem számodra, hanem partnered számára! Nem könnyű ugyanis egy megvilágosodott emberrel élni. Pontosabban fogalmazva *annyira* könnyű, hogy azt az ego rendkívül fenyegetőnek találja. Emlékezz, az egónak problémákra, konfliktusokra és „ellenségekre” van szüksége ahhoz, hogy az elkülönültség érzését - amelytől identitása függ - megerősítse. A megvilágosulatlan partner elméjét mélyen frusztrálja, hogy megrögzött álláspontjai nem ütköznek ellenállásba, aminek következtében ingataggá és gyengévé válik. Még az a „veszély” is fönnáll, hogy teljesen összeomlik, ami adott esetben éntudata elvesztését jelentené. Az érzelmi fájdalomtest ugyanis visszajelzést követel, ám ez esetben azt nem kapja meg. A vitatkozás, a „színház” és a konfliktusok iránti igény sem elégül ki. Ám vigyázz, mert egyes passzív, visszahúzódó, érzéketlen vagy érzéseiktől elvágva élő emberek azt hiszik magukról - és ezt másokkal is megpróbálják elhitetni -, hogy ők már megvilágosodottak; vagy legalábbis azt, hogy velük „semmi baj” sincs, minden probléma oka a partnerükben keresendő! Ez gyakrabban fordul elő férfakkal, mint nőkkel. Ők női partnerüket irracionálisnak és érzélgősnek tartják. Ha képes vagy érezni az érzelmeidet, akkor nem vagy messze az éppen a felszín alatt meghúzódó, sugárzó belső testtől. Ha azonban főleg a fejedben élsz, akkor először tudatosságot kell vinned az érzelmi testbe ahhoz, hogy elérhesd a belső testet, mert jelenleg még távol vagy tőle.

Ha nem sugárzik az illetőből szeretet, öröm, a teljes jelenlét és a minden lény felé irányuló nyitottság, akkor ő még nem világosodott meg. A megvilágosodottság másik árulkodó jele, hogy miként viselkedik az illető nehéz, kihívást jelentő helyzetekben vagy amikor a dolgok „rosszra fordulnak”. Ha megvilágosodottságod mindössze az ego önbecsapása, akkor az élet hamarosan olyan kihívást sodor az utadba, ami valamilyen formában - pl. félelem, harag, önvédelem, ítélet, depresszió - leleplezi tudattalanságodat. Ha párkapcsolatban élsz, számos kihívás majd a társadon keresztül érkezik el hozzád. Egy nőt például próbára tehet a szinte kizárólag a fejében élő, érzéketlen partnere. A kihívást az jelenti majd, hogy a férfi képtelen *meghallani* őt, figyelmet és életteret nyújtani, ami mind a férfi jelenlétének a hiányából fakad. A szeretet hiánya - ami kapcsolatban a nőket általában érzékenyebben érinti, mint a férfiakat - reaktiválhatja a nő fájdalomtestét. Ennek hatására a nő támadásba lendül: hibáztatja, kritizálja, tévedéssel vádolja partnerét stb. Ez viszont már a *férfi* számára jelent kihívást! A nő fájdalomtestének támadása ellen védekezve - amit teljesen indokolatlannak tart - a férfi még mélyebbre ássa be magát mentális hadállásába: a maga igaza mellett szóló érveket sorakoztat fel, védekezik, alkalmasint ellentámadást indít. Ez aztán aktiválhatja a saját fájdalomtestét. Amikor mindkét partner így legyőzetett, a tudattalanság mély szintjére süllyednek, amire az érzelmi erőszak, s a dühödttámadások és ellentámadások jellemzőek. Mindez addig nem is marad abba, amíg mindkét fájdalomtest föl nem tölti magát, majd újra szunnyadó - inaktív - állapotába vissza nem vonul. De csak a következő alkalomig...

A végtelen számú lehetséges forgatókönyvnek ez azonban csak az egyike. Sok kö-

tetet írtak, és számtalant lehetne még írni azokról a variációkról, ahogy a férfi-női kapcsolatokban a tudattalan előbújhat. Ám, ahogy azt már korábban említettem, fölösleges föltárni - explorálni - valamennyi megjelenési formát, ha már megértetted a működési zavar okát!

Vegyük szemügyre az imént bemutatott forgatókönyvet! Az abban szereplő valamennyi kihívás valójában egy-egy álcázott lehetőség a megváltásra! A kibontakozó ördögi kör minden egyes stádiumában ott rejlik a tudattalanságtól való megszabadulás lehetősége. A nő ellenségessége például jelzés lehetne a férfi számára, hogy végre lépjen már ki az elmével azonosult állapotából, hogy ébredjen a *mostba*, hogy legyen jelen - ahelyett, hogy elméjével még jobban azonosul, és még tudattalanabbá válik. A nő a fájdalomtestével való azonosulás helyett azzá a „tudássá válhatna”, ami figyelni a benne lévő érzelmi fájdalmat, és ez esetben hozzájutna a *mostban* rejlő erőhöz, s megkezdhetné fájdalma transzmutációját. Így aztán abbahagyhatná a fájdalom kényszeres és automatikus kivetítését. Ezt követően már ki tudná fejezni az érzéseit partnerre előtt. Persze nem garantált, hogy a partner ezt meg is hallgatja, de így mégis lehetőséget kínálna a férfi számára a jelenbe lépésre, és minden bizonnyal megszakítaná a régi elmeminták akaratlan eljátszásának abnormális, ördögi körét. Ha a nő el is mulasztja ezt a lehetőséget, a férfi még mindig megtehetné, hogy megfigyeli a társa fájdalmára adott mentális-emocionális reakcióját, védekezését, és nem válik ő *maga* a reakcióvá. Ezt követően megfigyelhetné saját fájdalomtestének aktiválódását, és így tudatosságot vihetne az érzelmeibe. Ily módon a szintiszta tudatosság nyugodt és csöndes tere születne meg: a tudás, a csöndes tanú, a figyelő őr. Ez a tudatosság nem tagadja le a fájdalmat, és mégis túl van rajta. Megengedi a fájdalomnak, hogy legyen, ám ugyanakkor transzmutálja is azt. Mindent elfogad, és mindent átalakít. Egy ajtó nyílt volna ki a nő előtt, amelyen belépve, a benti térben, már könnyen csatlakozhatott volna párjához.

Ha kapcsolatodban állandóan vagy legalább az idő túlnyomó részében jelen vagy, akkor azzal kivételesen nagy kihívást teremtasz partnered számára. Tudattalanul maradva ugyanis képtelen lesz hosszabb ideig elviselni a jelenlétedet. Ha készen áll rá, belép az ajtón, amit megnyitottál előtte, és új állapotában csatlakozik hozzád. Ha nem áll erre készen, akkor úgy szeparálódtok el egymástól, mint az olaj és a víz. A fény túlságosan fájdalmas annak, aki a sötétségben akar maradni.

MIÉRT A NŐK ÁLLNAK KÖZELEBB A MEGVILÁGOSODÁSHOZ?

A nő számára ugyanazok a megvilágosodás akadályai, mint a férfi számára?

Igen, de a hangsúly eltérő. Nagy általánosságban azt lehet mondani, hogy a nő könnyebben tud érezni és a testében lenni, így természetéből fakadóan közelebb van a Léthez, és potenciálisan a megvilágosodáshoz is, mint a férfi. Ez a magyarázata, hogy számos ősi kultúrában ösztönösen női figurákat, illetve női vonatkozású hasonlatokat választottak a forma nélküli, transzcendentális valóság megjelenítésére, illetve leírására. Gyakran ábrázolták azt anyaméhként, ami a teremtés valamennyi elemét a világra hozza, fenntartja és táplálja, amíg csak azok formaként léteznek. A *Tao Te King*, a valaha is írt egyik legősibb és legmélyebben szántó könyv szerint a *Tao* - amit *Létnek* fordíthatunk - „végtelen, örökké jelenvaló, a világegyetem anyja”. Természetükből fakadóan a nők közelebb állnak a Taóhoz, mint a férfiak, mivel ők tulajdonképpen megtestesítik a Megnyilvánulatlant. Sőt, azt olvassuk, hogy minden teremtmény és minden dolog végül visszatér a Forráshoz. „Minden dolog eltűnik a Taóba. Csak ő maga marad fenn.” Miután a Forrást nőnek tekintjük, ezért a pszichológiában és a mitológiában azt a

női archetípus fénylő és sötét oldalaként jelenítik meg. Az Istennőnek, illetve az Istenanyának két aspektusa van: életet ad, és elveszi az életet.

Amikor az elme átvette a hatalmat, és az ember elveszítette kapcsolatát saját isteni lényegével, akkor Istent már férfialakként képzeltek el. A társadalmat a férfiak uralták, és a nőknek csak alárendelt szerep jutott.

Nem azt javaslom, hogy térjünk vissza az isteniség korábbi, női ábrázolásához. Megjegyzem, akadnak, akik az *Isten* szó helyett mostanában az *Istennő* kifejezést használják. Ezzel arra törekszenek, hogy helyrebillentsék azt a férfi-női egyensúlyt, ami hosszú ideig hiányzott, és én egyet is értek ezzel az alapszándékkal, azonban ez akkor is csak megjelenítés; fogalom, ami ideiglenesen ugyan talán hasznos, ahogy a térkép vagy az útjelző tábla is az, alapvetően mégis sokkal inkább akadály, amikor már készen állsz arra, hogy fölismerd a fogalmakon és a képeken túli *valóságot*. Mindamellett tény, hogy az elme energiafrekvenciája a jelek szerint lényegében inkább férfi jellegű. Az elme ellenáll, harcol az irányítás jogának megszerzéséért, felhasznál, manipulál, támad, igyekszik megragadni és birtokolni stb. Ez az oka annak, hogy a hagyományos Isten-alak egy patriarchális, kormányzó tekintélyfigura, egy gyakran haragos férfi, akitől félni kell, amint azt az ótestamentum sugallja. Ez az Isten az emberi elme kivetítése.

Ahhoz, hogy túllépj az elmén, és összekapcsolódj a Lét mélyebb valóságával, az előbbiektől nagyon eltérő tulajdonságokra van szükség: megadásra; az ítékezés mellőzésére; olyan nyitottságra, ami hagyja az életet lenni, nem pedig ellenáll neki; arra, hogy képes legyél mindent a tudásod szerető ölelésében tartani. Valamennyi felsorolt jellemző sokkal közelebb áll a női princípiumhoz. Az elme energiája kemény és merev, a Lét energiája lágy, megengedő, és mégis végtelenül hatalmasabb, mint az elméé. Az elme működteti civilizációnkat, miközben a Lét gondoskodik minden élőlényről a bolygónkon és azon túl is. A Lét maga az Intelligencia, akinek a látható megnyilvánulása a fizikai világegyetem. S bár helyzetüknél fogva a nők közelebb állnak hozzá, önmaguk belsejében a férfiak is elérhetik őt.

Egyelőre még a férfiak és a nők túlnyomó többsége is az elme szorongató uralma alatt szenved, a gondolkodóval és a fájdalomtesttel azonosulva. *Ez állja útját a megvilágosodásnak és a szeretet virágzásának.* Általános szabályként azt mondhatjuk, hogy a férfiak esetében a fő akadály legtöbbször a gondolkodó elme, a nők esetében az érzelmi fájdalomtest. Természetesen akadnak kivételek, ahol épp fordított a helyzet, illetve olyan emberek, akiknél az említett két tényező azonos súllyal esik a latba.

A KÖZÖS NŐI FÁJDALOMTEST FÖLSZÁMOLÁSA

A nők esetében miért a fájdalomtest a fő akadály?

A fájdalomtestnek általában van egy kollektív, illetve egy személyes oldala. A személyes oldal az illető múltjában elszenvedett érzelmi fájdalmainak összegyűlt üledéke. A kollektív oldal a közös emberi pszichében évezredek folyamán lerakódott fájdalom, amelyet a betegségek, kínszások, háborúk, gyilkosságok, kegyetlenkedések, örület stb. okoztak. Az egyes emberek személyes fájdalomtestei a kollektív fájdalomtestből is részt kapnak! A kollektív fájdalomtestben eltérő vonulatok figyelhetők meg. Egyes embercsoportok, illetve országok esetében például, ahol a küzdelemnek és az erőszaknak a szélsőségesebb formái fordultak és fordulnak elő, súlyosabb kollektív fájdalomtest tapasztalható, mint másoknál. Akinek erős a fájdalomteste, és nincs elég tudatossága ahhoz, hogy ne azonosítsa magát vele, az egyrészt folyamatosan vagy időnként kénytelen lesz újra és újra átélni érzelmi fájdalmait, másrészt könnyen válhat erőszak elkövetőjévé vagy áldozatává. Hogy elkövető vagy áldozat lesz-e, az attól függ, hogy a fáj-

dalomtестe túlnyomóan aktív vagy passzív. Ezek az emberek viszont potenciálisan közelebb állnak a megvilágosodáshoz! Ez a lehetőség persze nem szükségszerűen realizálódik, de ha például éjjel rémálom csapdájába kerülsz, akkor valószínűleg nagyobb készületet érzel a fölébredésre, mint az, aki csupán egy szokványos álom érzelmi hegyeit és völgyeit tapasztalja meg.

A személyes fájdalomtesten kívül minden nő „osztalékot” kap a kollektív női fájdalomtestnek nevezett valamiből is - hacsak nem teljesen tudatos már. Ez abból a fájdalomból áll össze, amit a nők, részben a férfiak általi, több évezredes elnyomatásuk alatt - rabszolgaság, kizsákmányolás, megerőszakolás, gyermekszülés, a gyermekük elvesztése stb. kapcsán - elszenvedtek. A menstruációt sok esetben megelőző és kísérő érzelmi és testi fájdalom a fájdalomtest kollektív oldala, amely ebben az időszakban fölébred szunnyadó állapotából. (Bizonyos ingerek hatására máskor is aktiválódhat.) Ez korlátozza az életenergia szabad áramlását a testben, amelynek a menstruáció egy fizikai kifejeződése. Álljunk meg itt egy pillanatra, és nézzük meg, hogyan válhat ez a megvilágosodás eszközévé!

Gyakran előfordul, hogy az említett időszakban a nőkben a fájdalomtest „veszi át az uralmat”. Ennek rendkívül nagy az energiatöltése, ami miatt hajlamos vagy tudattalanul azonosulni vele. Ilyenkor aktívan birtokába vesz egy olyan energiamező, ami elfoglalja belső teredet, és úgy tesz, mintha ő azonos lenne veled, holott ez egyáltalán nem igaz. Rajtad keresztül beszél, cselekszik és gondolkodik. Az életedben negatív helyzeteket hoz létre, csakhogy „táplálkozhasson” az ott képződő energiából. Még több fájdalmat akar, bármilyen formában is jöjjön az. Ezt a folyamatot már ismertettem. Gonosz és romboló tud lenni. Valójában szintiszta fájdalom ő, a múlt fájdalma, aki - illetve ami - nem te vagy!

Már ma is több nő közelít a teljesen tudatos állapot felé, mint ahány férfi, és számuk az elkövetkező években még rohamosabban fog nőni. A férfiak ugyan végül utolérhetik őket, de jelentős ideig szakadék lesz a nők és a férfiak tudatossága között. A nők viszszerzik azt a szerepüket, ami őket születésüknél fogva megilleti - és ezért számukra az természetesebb is, mint a férfiak számára -, hogy *híddá* váljanak a megnyilvánult világ és a Megnyilvánulatlan között, az anyagiság és a lélek között. Nőként most a fájdalomtest transzmutálása a feladatod, hogy az ne állhasson már közéd és valódi éned - igaz lényeged - közé. Természetesen a megvilágosodás másik akadályával, a gondolkodó elmével is törődnöd kell. Azonban az intenzív jelenlét, amit a fájdalomtesttel foglalkozva generálsz, egyúttal az elmével való azonosulástól is meg fog szabadítani!

Jegyezd meg: amíg identitásodat a fájdalomból állítod össze, addig nem tudsz tőle megszabadulni! Amíg öntudatod egy részét az érzelmi fájdalomadba „fekteted be”, addig öntudatlanul ellen fogsz állni minden olyan próbálkozásodnak - el fogod azt szabotálni -, amelyik arra irányul, hogy kigyógyulj a fájdalomból! Miért? Egyszerűen azért, mert ösztönösen épen akarod magadat tartani, márpedig a fájdalom lényed esszenciális részévé vált! Ez egy tudattalan folyamat, és csak úgy tudsz túljutni rajta, ha tudatossá teszed. Ugyancsak sokkoló élmény, amikor hirtelen meglátod, hogy te a fájdalomad vagy, illetve hogy mennyire ragaszkodtál eddig a fájdalomadhoz... Amint fölismered, abban a pillanatban föl is oldod ezt a kötődést! A fájdalomtest energiamező, majdnem olyan, mint egy lény, aki ideiglenesen tanyát vert belső teredben. Tulajdonképpen csapdába esett életenergia „ő”, olyan energia, ami már nem áramlik, ami elakadt. A fájdalomtest persze a múltban megtörtént, ilyen-olyan események miatt alakult ki. Ő a benned lévő, élő múlt, és ha azonosulsz vele, akkor a múlttal azonosulsz. Az áldozat-identitás: azt hinni, hogy a múltnak nagyobb az ereje, mint a jelennek. (Ez éppenséggel fordítva igaz.) Ha áldozatidentitású vagy, akkor azt hiszed, hogy más emberek és veled művelt tetteik a felelősek azért, hogy ide jutottál, továbbá az érzelmi fájdalomadért, illetve azért is, hogy képtelen vagy valódi önmagad lenni. Az igazság az, hogy csak egyet-

len erő létezik, amit a mostani pillanat tart a kezében: jelenléted ereje! Amint megérted ezt, az is világossá válik, hogy egyedül te vagy felelős a jelenlegi belső teredért - senki más -, s hogy a múlt nem győzheti le a *most* hatalmát!



Az azonosulás tehát megakadályoz abban, hogy megbirkózz a fájdalomtesttel. Akadnak olyan nők, akik már elég tudatosak ahhoz, hogy személyes szinten lemondjanak az áldozatszerrepükről, ám még mindig él bennük kollektív áldozatidentitás. „Mit tettek a férfiak a nőkkel!” - mondják. Igazuk van, s ugyanakkor tévednek is. Odáig igazuk van, hogy a kollektív női fájdalomtest *valóban* nagyrészt a férfiaknak a nők ellen - évezredekken keresztül és világszerte elkövetett erőszakának és a női princípium elfojtásának az eredménye. Rossz úton járnak azonban, ha éntudatukat ebből a tényből eredeztetik, és így önmagukat egy kollektív áldozatidentitásba börtönzik be. Ha egy nő továbbra is ragaszkodik a haraghoz, a sértődöttséghez és a kárhoztatáshoz, akkor még mindig kötődik a fájdalomtestéhez. Ez ugyan vigasztaló identitástudatot, a többi nővel való szolidaritás érzését adhatja neki, ám a múlthoz köti, és megakadályozza, hogy teljesen hozzáférjen saját lényegéhez és valódi erejéhez. Ha a nők elhatárolják magukat a férfiaktól, akkor ez az elkülönültség érzetét táplálja bennük, és így erősíti az egót. Márpedig minél erősebb az ego, annál messzebb kerülsz valódi természetedtől.

Ne használd hát a fájdalomtestet arra, hogy identitást adjon neked! Használd inkább a megvilágosodáshoz! Alakítsd át tudatosságá! Az egyik legmegfelelőbb időszak erre a menstruáció ideje. Hitem szerint az elkövetkező években sok nő ebben az időszakban fog belépni a teljesen tudatos állapotba. Rengeteg nő számára ez általában a tudattalanság időszaka, mert ilyenkor a kollektív női fájdalomtest uralkodik el bennük. Ha azonban már elértél egy bizonyos szintet a tudatosságban, akkor megfordíthatod ezt, s ahelyett, hogy tudattalanná válnál, *még tudatosabb* leszel! Már elmondtam ugyan ennek az alapfolyamatát, de hadd vigyelek rajta újra végig, ezúttal kifejezetten a kollektív női fájdalomtestre koncentrálva!

Amikor tudod, hogy közeledik a menstruáció, mielőtt az első jeleit éreznéd az úgynevezett premenstruációs - menstruáció előtti - feszültségnek, ami lényegében a kollektív női fájdalomtest fölédredezése, válj nagyon éberré, és légy maximálisan a testedben! Amikor az első jel beköszönt, elég ébernek kell lenned ahhoz, hogy előbb „kapd el” őt, mint ahogy ő átvinné fölötted az uralmat. Lehet az első jel például egy hirtelen támadó, erős ingerültség vagy föllobbanó harag, de tisztán testi tünet is. Bármilyen legyen is az, kapd el, mielőtt még eluralkatná gondolataidat, viselkedésedet! Ez egyszerűen azt jelenti, hogy ráirányítod figyelmed reflektorfényét. Ha érzelemről van szó, érezd meg a mögötte meghúzódó, erős energiát! Tudd, hogy az a fájdalomtest! Ugyanakkor légy maga a tudás, ami azt jelenti, hogy tudatában vagy tudatos jelenlétednek, érezd annak az erejét. Bármilyen érzelembe is viszed bele a jelenlétedet, az érzés gyorsan alábbhagy, majd átalakul. Ha tisztán testi tünetről van szó, akkor az arra irányított figyelem megakadályozza, hogy a tünet érzelemmé vagy gondolattá váljon. Ezt követően továbbra is maradj éber, és várd a fájdalomtest következő jelzését! Ha ismét észlelsz valamit, hasonló módon kapd el ezt is, úgy, ahogy az előbbieken tetted! Később, amikor a fájdalomtest már teljesen fölédredezett szunnyadó állapotából, egy ideig, esetleg néhány napig, komoly zűrzavart, érezhetsz belső teredben. Bármilyen formát ölt is ez, tartsd meg jelenlétedet! Szenteld neki teljes figyelmedet! Figyeld a benned kavargó zűrzavart! Tudd, hogy ott van! Tartsd ezt a tudást, válj a tudássá! Jegyezd meg: ne hagyd, hogy a fájdalomtest használja az elmédet, és irányítása alá vonja gondolkodásodat! Figyeld! Érezd az energiáját közvetlenül, a testedben! Amint azt már elmondtam,

a teljes figyelem teljes *elfogadást* is jelent. A fenntartott figyelem és az így születő elfogadás termi meg a transzmutációt. A fájdalomtest ragyogó tudatossággá alakul át, ahogy a tűzbe vagy a tűz közvetlen közelébe helyezett fahasáb is átalakul, nevezetesen tűzzé. A menstruáció így nemcsak nőiességed örömteli és elégedettséget adó kifejeződése lesz, hanem a transzmutáció megszentelt időszaka is, amikor egy új tudatosságot szülsz meg. Így előragyog igazi természeted, részben női aspektusában, istennőként, részben pedig transzcendentális aspektusában, isteni Létként, aki a férfi-női dualitás fölötti te *magad* vagy.

Ha férfi partnered elég tudatos, akkor azzal segíthet neked a korábban leírt teendők gyakorlásában, hogy - különösen ebben az időszakban - fönntartja az intenzív jelenlét frekvenciáját. Ha ugyanis ő a jelenben marad, amikor te éppen visszaesel a fájdalomtesttel való öntudatlan azonosulásba - ami eleinte megtörténhet és meg is fog történni -, akkor mellette könnyebben visszajutsz a korábbi állapotba, mert csak csatlakoznod kell őhozá. Ez azzal is jár, hogy valahányszor ideiglenesen eluralkodik benned a fájdalomtest - akár a menstruáció idején, akár máskor -, partnered tudni fogja, hogy az nem a valódi éned. Még ha rá is támadna fájdalomtested - ami várhatóan meg is történik majd -, nem fog rá visszavonulással vagy valamilyen pajzs maga elé emelésével reagálni, mert tudja, hogy valójában nem te támadod őt. Létrehozza és tartja az intenzív jelenlét terét. Az átalakuláshoz nincs szükség semmi egyébre. Más alkalmakkor te tudsz majd ugyanígy vagy hasonló módon segíteni őneki, hogy visszaszerezze a tudatosságát az elméjétől. Amikor kizökken, és újra a gondolkodásával azonosul, irányítsd figyelmét ismét az ittlétbe és a mostba!

Ily módon tiszta és magas rezgésszámú, állandó energiamező alakul ki köztetek. Nincs illúzió, nincs fájdalom, nincs konfliktus; semmi olyasmi, ami idegen lenne valódi lényetektől, és ebben a légkörben semmi olyan nem tud fennmaradni, ami nem szeretet. Ez jelzi kapcsolatokat isteni, transzperszonális - személyen túli - céljának beteljesülését. S ez a tudatosságnak olyan örvényévé válik, ami sok embert húz majd vonzaskörébe!



ADD FÖL A KAPCSOLATOT ÖNMAGADDAL!

Van-e még szüksége párkapcsolatra annak, aki már teljesen tudatos? Akkor is vonzódik-e a férfi a nőhöz? Teljesnek érzi-e magát a tökéletesen tudatos nő, férfi nélkül?

Akár megvilágosodott vagy, akár nem, mindenképpen férfinak vagy nőnek születted, így hát a formaidentitásod szintjén szükségszerűen nem vagy teljes. Egyik fele vagy az egésznek. A teljességnek ezt a hiányát férfi és nő közti vonzódásként, az ellentétes energiapolaritás felé húzó erőként érzed, tudatosságod mértékétől függetlenül. Ám a belső összekapcsolódottságnak ebben az állapotában ezt a vonzerőt valahol az életed felszínén, perifériáján érzed. Mindent, ami ebben az állapotban történik veled, így érzeksz. Az egész világ olyannak tűnik számodra, mint a hatalmas, mély óceán felszínén fodrozódó hullámok. Te vagy az az óceán, és természetesen a fodrozódó hullám is te vagy. Ám olyan hullám, amelyik ráébredt arra, hogy ő valójában az óceán, és ehhez a hatalmassághoz és mélységhez viszonyítva a hullámok és a fodrozódások világa már nem is olyan fontos.

Ez nem jelenti azt, hogy kapcsolatod a többi emberrel vagy a pároddal felszínes lenne! Valójában *csak akkor* lehet minden emberi kapcsolatod mély, ha tudatában vagy a Létnak. (Így ugyanis már átlátsz a forma fátyolán. A Létnben a férfi és a nő egyek. For-

mádnak továbbra is lehetnek szükségletei, a Létnek azonban nincsenek igényei. Az már teljes és egész. Ha ezek a szükségletek kielégülnek, az nagyszerű, de mély, belső állapotod szempontjából közömbös, hogy ez megtörténik-e vagy sem. Ezért abszolút lehetséges egy megvilágosodott embernél, hogy ha a férfi vagy a női polaritás iránti vágya nem teljesül, akkor lényének külső szintjén nem érzi magát teljesnek, és hiányérzete van, miközben belül teljes békét, elégedettséget és tökéletes teljességet érez.

A megvilágosodás keresésében hátrány vagy előny, ha valaki homoszexuális, vagy ebből a szempontból ez teljesen közömbös?

Ahogy közeledsz a felnőttkorhoz, az ébredező szexuális vágyad irányával kapcsolatos bizonytalanságod, majd a fölismerés, hogy „más” vagy, mint a többiek, arra kényszeríthetnek, hogy ne azonosulj a szociálisan beléd plántált gondolati és viselkedési mintákkal. Ez tudatosságod szintjét automatikusan a tudattalan többség szintje fölé emeli, akik kérdés nélkül magukba fogadják az összes öröklött mintát. Ebben a vonatkozásban a homoszexualitás még előny is lehet. Ha valaki bizonyos mértékig kívülálló, ha „nem passzol” a többiek közé, vagy ha a környezetében élők bármilyen okból kifolyólag elutasítóan viselkednek veled, akkor ez ugyan megnehezíti az életét, ám a megvilágosodás lehetősége szempontjából mégis előnyt jelent. Szinte erővel lök ki a tudatlanságból!

Másrésről viszont, ha a homoszexualitásodból identitást alakítasz ki a magad számára, akkor egyik csapdából a másikba esel! Akkor elmédben homoszexuális énképet hordozol, és az fogja irányítani eljátszott szerepeidet és játszmáidat. Tudattalanná válsz. Nem leszel valódi. Egód álarca mögött nagyon boldogtalanná válsz. Ha ez történik veled, akkor a homoszexualitás számodra már akadály lesz. De persze mindig kapsz újabb lehetőséget. Az akut boldogtalanság hatalmas erejű ébresztő hatás lehet!

Igaz-e, hogy csak akkor tudsz igazán jó kapcsolatot kialakítani egy másik emberrel, ha már jó a kapcsolatod önmagaddal, és ha szereted magadat?

Ha egyedül rosszul érzed magad, akkor azért keresel társat, hogy ezt a rossz érzést elfedd. Biztosan számíthatsz rá, hogy ez a rossz érzés, valamilyen más formában, újra fölbukkan majd a kapcsolatodban, és akkor valószínűleg a partneredet fogod hibáztatni amiatt...

Valójában mindössze annyi a teendőd, hogy teljesen elfogadod a jelen pillanatot. Ettől nyugalom jár át, és jóban vagy önmagaddal.

De vajon kell-e egyáltalán kapcsolatban lenni önmagaddal? Miért ne *lehetnél* egyszerűen önmagad? Ha kapcsolatban állsz önmagaddal, akkor valójában kettévágtad magadat: „énre” és „magamra”, alanyra és tárgyra. Ez az elme teremtette kettősség a gyökere életed valamennyi szükségtelen bonyodalmának, gondjának és konfliktusának! A megvilágosodás állapotában te önmagad vagy, a „te” és az „önmagad” egybeolvad. Nem ítélsz magad fölött, nem sajnálsz magadat, nem vagy büszke magadra, nem szereted magadat, nem gyűlölöd magadat stb. Az önmagadra reflektáló tudatosság okozta vágás begyógyult, annak átka levétegetted rólad. Nincs már „magad”, akit védeged, óvnod vagy táplálnod kellene. Ha megvilágosodtál, egy kapcsolatod megszűnik: a kapcsolat önmagaddal. Ha egyszer ezt föladtad, akkortól az összes többi kapcsolatod szeretetkapcsolat lesz.





A BOLDOGSÁGON ÉS A BOLDOGTALANSÁGON TÚL BÉKE VAN

A JÓN ÉS A ROSSZON TÚLI, MAGASABB JÓ

Van-e különbség a boldogság és a lelki béke között?

Igen. A boldogság olyan feltételektől függ, amelyeket pozitívnak érzékelünk, a belső, lelki béke független ilyesmitől.

Lehet-e kizárólag pozitív dolgokat magunkhoz vonzani az életünkben? Ha hozzáállásunk és gondolkodásunk mindig pozitív, akkor csak pozitív eseményeket és helyzeteket hozunk létre, nem igaz?

Valóban tudod, hogy mi a pozitív és mi a negatív? Rendelkezel a teljes képpel? Számptalan olyan ember található, akinek az életében a korlátok, a kudarc, a veszteség, a betegség vagy a bármilyen formában jelentkező fájdalom a legkitűnőbb tanárunknak bizonyult! Arra tanította meg őket, hogy dobják el hamis énképüket és felszínes, egójuk által diktált céljaikat és vágyaikat. Mélységet, alázatot és együttérzést adott nekik. *Valódi*bá tette őket.

Valahányszor valami negatív dolog történik veled, abban mindig jelentős *tanulnivaló* rejlik, még ha azt esetleg nem is veszed akkor észre! Még egy rövid ideig tartó betegség vagy egy baleset is megmutathatja neked, hogy mi a valódi, és mi a hamis az életben, hogy végső soron mi számít, és mi nem.

Magasabbról nézve a helyzetek *mindig pozitívak*. Pontosabban fogalmazva: se nem pozitívak, se nem negatívak. Olyanok, amilyenek. És ha úgy élsz, hogy teljesen elfogadod azt, ami *van* - ami az egyetlen józan életforma -, akkor az életben többé már nincs „jó” vagy „rossz”. Csak egy magasabb jó van, ami a „rosszat” is magába foglalja. Az elme nézőpontjából azonban létezik jó és rossz, rokonszenv és ellenszenv, szeretet és gyűlölet. Ezért olvashatjuk *A teremtés könyvében* Ádámról és Éváról, hogy nem maradhattak tovább a „paradicsomban”, miután „ettek a jó és rossz tudásának fájáról”.

Számomra ez tagadásnak és önámításnak hangzik. Ha valami rettenetes történik velem vagy valamelyik hozzátartozómmal, pl. baleset, betegség, halál, akkor ugyan tettehetem, hogy az nem is rossz, holott valójában az igenis, rossz! Akkor meg minek tagadjam?

Nem tettetsz semmit. Mindössze hagyod, hogy úgy legyen, ahogy van. Ez minden. Ez a „lenni hagyás” emel át az elmén, ami ellenállási mintáival teremt meg a negatív-pozitív polaritást. A megbocsátás egyik kulcsfontosságú aspektusáról beszélek. A jelen megbocsátása még fontosabb, mint a múlt megbocsátása! Ha minden pillanatot meg-

bocsátasz - hagyod, hogy úgy legyen, ahogy van -, akkor nem gyülemlik föl benned neheztelés, amit aztán majd valamikor később kell megbocsátanod.

Emlékeztetek, hogy én nem *boldogságról* beszélek! Ha például egy szeretted épp most halt meg, vagy ha érzed saját halálad közeledtét, nem lehetsz boldog. Ez lehetetlen. De *lehetsz* békés! Lehet szomorúság, és folyhatnak könnyek, de ha lemondasz az ellenállásról, akkor a szomorúság mögött mély higgadtságot, nyugalmat, megszentelt jelenlétet fogsz érezni. Ez a Lét kisugárzása, ez a lelki béke, a jó, amelynek nincs ellentéte.

Mi a helyzet, ha az adott szituációval kapcsolatban nem vagyok tehetetlen? Hogyan tudom egyszerre hagyni, hogy legyen, s ugyanakkor meg is változtatni azt?

Tedd meg, amit meg kell tenned, és fogadd el, ami *van!* Mivel az elme és az ellenállás rokon értelmű fogalmak, az elfogadás azonnal megszabadít az elme uralmától, és újra összekapcsol a Léttel. Ennek eredményeképpen a „tettre” sarkalló, szokásos egoindítékok -a félelem, a kapzsiság, a hatalomvágy, a védekezés, a hamis éntudat táplálása - már nem jönnek számításba. Az elménél végtelenül hatalmasabb intelligencia veszi át az irányítást, és cselekvésedbe eltérő minőségű tudatosság fog beáramlani.

„Fogadd el, bármi jön is feléd a sors mintázatába szőve, hisz mire is lehetne nagyobb szükséged!?” Ezt 2000 éve írta Marcus Aurelius, azon kevesek egyike, akik a világi hatalom mellett bölcsességgel is rendelkeztek.

A jelek szerint a legtöbb embernek rengeteget kell szenvednie, amíg végre lemond az ellenállásról, és elfogadja az adott helyzetet, más szóval: amíg megbocsát. Amint erre sor kerül, az egyik legnagyobb csoda történik meg: a látszólagos rosszon keresztül fölébred a Lét-tudat, a szenvedés átalakul lelki békévé! A világban létező minden rossz és szenvedés hatása végső soron az, hogy rákényszeríti az embert annak fölismerésére, ki is ő a néven és formán túl. Így, amit beszűkült látóterünkkel rossznak vélünk, az valójában része a magasabb jónak, amelynek nincs ellentéte. Ez azonban kizárólag megbocsátás révén válik számodra is igazzá. Amíg ez nem történik meg, addig a rossz nem váltódik meg; továbbra is gonosz marad.

A megbocsátás révén - ami lényegében azt jelenti, hogy fölismerem a múlt jelentéktelenségét, és hagyom a jelen pillanatot olyannak lenni, amilyen - az átalakulás csodája nemcsak belül, hanem kívül is megtörténik. Az intenzív jelenlét csöndes tere kibontakozik benned és körülötted. Bárki vagy bármi lép is be a tudatosság eme terébe, arra az hatni fog. Néha nyilvánvalóan és azonnal, máskor mélyebb szinteken, amikor is látható jelek csak később mutatkoznak. Megszűnik a viszály, elmúlik a fájdalom, eloszlik a tudattalanság - anélkül, hogy bármit is *tennél* -, egyszerűen attól, hogy *vagy*, és fenn tartod az intenzív jelenlét frekvenciáját.



ÉLETED SZÍNDARABJÁNAK A VÉGE

Lehetséges-e, hogy az elfogadás és lelki béke állapotában - még ha te azt nem is neveznéd rossznak - a közönséges tudatosság szemszögéből „rossznak” mondható valami lépjen az életedbe?

A legtöbb úgynevezett rossz dolog, ami az emberek életében történik, tudattalanságból fakad. Ezeket az én, pontosabban az ego hozza létre. Én sokszor „színdarabnak” vagy „drámának” nevezem őket. Ha már teljesen tudatos vagy, akkor a „színjátzás” elmarad az életedből. Hadd emlékeztesselek röviden, hogyan is működik az ego, és miként is rendez színdarabokat!

Az ego a megfigyeletlen elme, ami irányítja az életedet, ha nem vagy jelen megfigyelő őrként, tanúskodó tudatosságként. Az ego önmagát elkülönült, apró fragmentumnak - töredéknek – érzékeli egy ellenséges világegyetemben. Úgy érzi, hogy egyetlen más lényhez sem fűzi valódi, belső kapcsolatot. A körülötte levő egókat vagy potenciális veszélyforrásnak tekinti, vagy olyan valakiknek, akiket megkísérel saját igényei kielégítésére használni. Az ego alapvető működési mintázatai úgy terveztettek meg, hogy az ego leküzdhesse saját, mélyen meghúzódnó félelmét és hiányérzetét. Ezek a működési sémák: az ellenállás, az irányítás, a hatalom, a kapzsiság, a védekezés és a támadás. Némelyik stratégia rendkívül agyafúrt, jóllehet a probléma megoldása sohasem sikerülhet, hiszen a probléma maga az ego!

Amikor egók jönnek össze, akár személyes kapcsolatban, akár szervezetekben vagy intézményekben, akkor ott előbb-utóbb „rossz” dolgok történnek. Ilyen vagy olyan „színdarab” veszi kezdetét. Bizton számíthatunk pl. konfliktusra, problémákra, hatalmi harcra, érzelmi vagy testi erőszakra. Beletartoznak ebbe a kollektív gonoszságok, a háború, a fajirtás, a kizsákmányolás, ami mind a tömeges tudattalanságnak tulajdonítható. Továbbá számos betegségfajta is az ego folyamatos ellenállásának a következménye, mert az energiaáramlás csökken vagy elakad a testben. Amikor újra összekapcsolódsz a Léttel, és már nem az elme irányít, akkor abbahagyod az ilyen dolgok létrehozását. Többé már nem rendezel „színdarabot”, és egyben sem szerepelsz.

Ha két vagy több ego találkozik, valamilyen dráma mindenképpen kibontakozik. De még teljesen egyedül élve is megkreálsz a saját színművedet! Amikor önsajnálathoz érkezel, az már dráma. Amikor büntudatot vagy szorongást érzel, az is színdarab. Amikor hagyod, hogy a múlt vagy a jövő elhomályosítsa a jelenet, akkor időt hozol létre - pszichológiai időt -, amiből a színdarab készül. Valahányszor nem tisztelek a jelen pillanatot azzal, hogy lenni hagyod, drámát hozol létre.

A legtöbb ember szerelmes a saját színdarabjába. A történetük az identitásuk. Az ego működteti életüket. Egész éntudatukat abba investálták. Még az az - általában sikertelen - igyekezetük is, hogy választ, megoldást vagy gyógyulást találjanak, része lesz a darabnak. Amitől a legjobban félnek és aminek a legerősebben ellenállnak, az: véget vetni a színdarabnak. Amíg ugyanis önmagukat az elméjükkel azonosítják, addig fölébredésük - az ő szemszögükből - a végüket jelentené!

Amikor teljesen elfogadod azt, ami van, életed minden színdarabja véget ért. Még vitatkozni sem tud veled senki, akármennyire is erőlködik. A teljesen tudatos emberrel ugyanis nem lehet vitatkozni. A vitatkozáshoz az kell, hogy azonosulj elméddel és mentális - gondolati - álláspontoddal, s hogy ellenállj a másik személynek, és reagálj ténykedésére. Ennek eredményeként az ellentétes pólusok kölcsönösen energiával töltődnek föl. Így működik a tudattalanság. Ha teljesen tudatos vagy, akkor is kifejted az álláspontodat, világosan és határozottan, de már nem lesz mögötte reaktív erő, nem lesz sem védekezés, sem támadás. Így viszont eszmecsere nem torkolhat drámába! Konfliktusba sem fogsz keveredni többé. „Aki egységben van önmagával, az az összeütközésbe keveredést még csak elképzelni sem tudja magáról” - állítja a *Csodák útja*. Ez nemcsak a más emberekkel való összetűzésre utal, hanem még alapvetőbben az önmagaddal való, belső konfliktusra, ami véget ér, amint nincs már semmilyen ütközés az elméd igényei és elvárásai, illetve aközött, ami van.

A MÚLANDÓSÁG ÉS AZ ÉLETCIKLUSOK

Mindazonáltal, amíg a fizikai dimenzióban élsz, és hozzákapcsolódsz a kollektív emberi pszichéhez, addig teljes tudatosság mellett is lehet testi fájdalom, bár csak ritkán. Ne keverjük ezt össze a szenvedéssel, a mentális-emocionális fájdalommal! Minden szenvedés az ego műve, és oka az ellenállás. Továbbá, amíg ebben a dimenzióban tartózkodsz, addig ki vagy téve ciklikus természetének, valamint a mindent érintő múlandóságnak is. Ezt azonban már nem tekinted „rossznak”, hanem egyszerűen elfogadod, hogy ez így *van*.

Azáltal, hogy elismered minden dolog „vanságát”, az ellentétek játéka alatt egy mélyebb dimenzió tárul föl előtted. Ez az állandó jelen; a változatlan, mély nyugalom; a jón és rosszon túli, ok nélküli öröm. Ez a Lét öröme, ez Isten békéje.

A forma szintjén látszólag különálló dolgok születnek és tűnnek el, teremődnek és elpusztulnak, növekednek és szertefoszlanak. Ez tükröződik mindenütt: a csillagok, a bolygók, a testek és a virágok életciklusában; a nemzetek, politikai rendszerek és civilizációk föl- és letűnésében; az egyéni élet során megtapasztalható nyereségek és veszteségek kikerülhetetlen ciklusaiban.

A sikernek is vannak ciklusai. Időszakok, amikor bizonyos dolgok megjelennek az életedben, s te gyarapodsz; és időszakok, amikor dolgok eltűnnek az életedből vagy megsemmisülnek, és neked el kell őket engedned ahhoz, hogy helyet teremts a fölbukkanó újaknak; hagynod kell, hogy megtörténhessen az átalakulás, a transzmutáció. Ha ezen a ponton görcsösen kapaszkodsz vagy ellenállsz, az azt jelenti, hogy nem vagy hajlandó az élet áramlatával együtt úszni, és ezért szenvedés vár rád.

Csak a mindent megbíráló elme hiszi, hogy a fölfelé ívelés időszaka jó, míg a lefelé ívelés időszaka rossz. Nem igaz. A növekedést általában pozitívnak mondják, holott semmi sem növekedhet örökké. Ha bármilyen növekedés egyre csak folytatódna és folytatódna, akkor végül valami iszonyú nagy és destruktív dolog jönne létre. Szükség van a szétesésre ahhoz, hogy valami új kezdhesen növekedni. Az egyik föltételezi a másikat.

A spirituális fölismeréshez nélkülözhetetlen a lefelé ívelő ciklus. Valamilyen szinten hatalmas kudarcot kell elszenvedned, illetve nagy veszteséget vagy fájdalmat kell átélned ahhoz, hogy a lelki dimenzió felé fordulj. Az is megtörténhet, hogy épp sikered válik számodra üressé és értelmetlenné, és így kudarcként szembesülsz vele. Minden sikerben benne rejlik a kudarc, mint ahogy a kudarcokban is ott lapul a siker. Ebben a világban - a forma szintjén - előbb-utóbb természetesen mindenki „kudarcot vall”, és minden eredmény végül semmivé válik. Minden forma múlandó.

Mindemellett te nyugodtan lehetsz aktív, és élvezheted az új formák és körülmények manifesztálását, megteremtését, de többé már *nem azonosulsz* velük! Éntudatodhoz nincs már szükséged rájuk. Nem ők az életed. Ők csak az élethelyzeted.

A testi energiád is ciklusoknak van kitéve. Nem lehetsz mindig a csúcson. Lesznek olyan időszakok, amikor sok az energiád, és olyanok is, amikor kevés. Adódnak majd periódusok, amikor nagyon aktív és kreatív vagy, és olyanok is, amikor minden stagnálni látszik, amikor úgy tűnik, hogy egy helyben topogsz, és nem érsz el semmit. Egy-egy periódus időtartama néhány órától néhány évig terjedően bármi lehet. Vannak nagy ciklusok, és azokon belül kisebbek is. Sok betegség például abból születik, hogy az illető az alacsony energiájú ciklusával küzd, holott az létfontosságú a regenerálódása szempontjából. A cselekvés kényszere és a hajlam, hogy önértékelésedet és identitásodat olyan külsőségekből eredeztesd, mint az eredményeid, mindaddig elkerülhetetlen illúziók, amíg te az elméddel azonosulsz. Ez nehezzé vagy lehetetlenné teszi számodra, hogy elfogadd a mély időszakokat, és azokat is létezni engedd. A szervezet intelligenciája ilyenkor önvédelemből átveheti az irányítást, és betegséget teremthet,

hogy megállásra kényszerítsen, és így a szükséges regenerálódás megtörténhessen.

Az univerzum ciklikus természete szorosan összekapcsolódik a dolgok és a helyzetek múlandóságával. Buddha ezt tanítása központi részévé tette. Minden helyzet nagyon instabil és állandóan változó, vagy ahogy ő mondta: a múlandóság minden állapokra, minden helyzetre jellemző, amibe csak életed során kerülsz. Megváltozik, eltűnik vagy már nem elégít ki. A múlandóság Jézus tanításában is központi helyet kap: „Ne gyűjtsetek magatoknak kincset a földön, ahol moly rágja és rozsdá marja, s ahol betörnek és ellopják a tolvajok!”

Amíg egy állapotot elméddel „jónak” ítélsz, akár valamilyen kapcsolatról, tulajdonról, társadalmi szerepről, helyről vagy a testedről van is szó, addig az elme rátapad arra, és azonosul vele. A dolog boldoggá tesz, hatására jó érzés él benned magaddal kapcsolatban, és az részévé válhat annak, aki vagy, illetve akinek gondolod magad. Ám semmi sem marad fenn ebben a dimenzióban, ahol moly és rozsdá fal! Vagy véget ér, vagy megváltozik, vagy ellentétes pólusába fordul át. Ami tegnap vagy tavaly még jó volt, hirtelen vagy fokozatosan rosszá válik. Ugyanaz az állapot, ami boldoggá tett, ettől kezdve boldogtalanít. A ma bősége holnapra üres „fogyasztásizmussá” válik. A boldog esküvő és nászút fájdalmas válásba vagy boldogtalan együttélésbe torkollik. Vagy valami eltűnik az életedből, és annak hiánya tesz boldogtalaná. Az elme nem tudja elfogadni, ha egy olyan állapot vagy helyzet megváltozik vagy eltűnik, amihez hozzátapadt, s amivel azonosult! Görcsösen fog kapaszkodni az eltűnő dologba, és ellenáll a változásnak. Számára ez majdnem olyan, mintha valamelyik végtagodat akarnák amputálni.

Néha hallunk olyan emberekről, akik öngyilkosok lesznek, mert elvesztették a pénzüket vagy a tekintélyüket. Ezek a szélsőséges esetek. Nagy veszteség esetén mások csak mélységesen boldogtalaná válnak, vagy megbetegítik magukat. Nem tudnak különbséget tenni az életük és az élethelyzetük között. Nemrég olvastam egy híres színésznőről, aki nyolcvanvalahány évesen halt meg. Ahogy halványulni kezdett a szépsége, s az idő azt egyre jobban lerombolta, mélységesen boldogtalaná vált, és elbújta a világ elől. Ő is egy állapottal azonosult: a külsejével, a megjelenésével. Az adottságai kezdetben boldog, később boldogtalan éntudattal ajándékozták meg. Ha képes lett volna kapcsolatba lépni a benne lévő forma és idő nélküli étellel, akkor derűsen és békével figyelhette és engedhette volna meg külső formája elhervadását. Sőt, külső formája egyre áttetszőbbé vált volna a kortalan, valódi természetéből elősugárzó fény számára, s így szépsége nem elhalványult, hanem egyszerűen spirituális szépséggé változott volna! Azt azonban soha, senki nem mondta el neki, hogy ez lehetséges. A leglényegesebb tudás még nem férhető hozzá széles körben.



Buddha azt tanította, hogy még a boldogság is *dukkha* - ami páli nyelven szenvedést vagy elégedetlenséget jelent. Ez elválaszthatatlan az ellentétjétől. Ez azt jelenti, hogy boldogságod és boldogtalanságod valójában egy. Csak az idő illúziója választja el őket egymástól.

Mindez nem negativitást jelent! Egyszerűen a dolgok természetének a fölismeréséről van szó, hogy ne hajszolj életed hátralévő részében illúziókat. Azt sem jelenti ez, hogy többé már ne díjazd a kellemes és szép dolgokat, állapotokat. De ha rajtuk keresztül valami olyant akarsz megkapni - identitást, az állandóság és a beteljesedetség érzetét -, amit azok nem nyújthatnak, akkor biztos receptet használsz a csalódáshoz és a szenvedéshez! Az egész reklámpiac és fogyasztói társadalom összedőlne, ha az emberek megvilágosodnának, és az identitásuk érdekében már nem *anyagilag* áhítoznának. Minél inkább ezen az úton keresed a boldogságot, annál messzebbre elkerül

az. A külvilág legfeljebb rövid időre és felszínes örömhöz juttat, ám soha nem tesz tartósan és igazán elégedetté. Ráadásul sok csalódást kell átélned, amíg erre az igazságra rájössz. A tárgyak és a körülmények nyújthatnak ugyan élvezetet, de fájdalmat is kapni fogsz tőlük. A tárgyak és a körülmények nyújthatnak ugyan élvezetet, de *örömet* nem. Semmi sem *nyújthat* örömet. Az öröm ok nélkül való, és belül születik meg, a Lét örömeként. Nélkülözhetetlen eleme ez a lelki békének, annak az állapotnak, amit Isten békéjének is mondanak. Ez természetes állapotod, s nem pedig olyasmi, aminek eléréseért keményen meg kellene dolgoznod vagy küzdened.

Sok ember soha nem jön rá, hogy lehetetlen „megváltást” találnia bármilyen tetten, szerzeményen vagy elért teljesítményen keresztül. Akik meg rájönnek, azok gyakran válnak életunttá és depresszióssá, mondván: ha semmi sem nyújthat valódi beteljesülést, akkor ugyan miért küzdjek, mi az értelme bárminek is? Az ótestamentum prófétája is erre ébredhetett rá, amikor ezt írta: „Láttam mindent, ami csak végbemegy a nap alatt, és kiderült: minden csak hiábavalóság és szélkergetés.” Amikor elérsz erre a pontra, akkor egy lépésre vagy a kétségbeeséstől - és egy lépésre a megvilágosodástól.

Egy buddhista szerzetes egyszer a következőt mondta nekem: „Mindazt, amit a 20 éves szerzetesi életem alatt tanultam, össze tudom foglalni egyetlen mondatban: minden, ami keletkezik, elmúlik. Ezt tudom.” Ezzel azt akarta kifejezni: megtanultam nem ellenállni annak, ami *van*; megtanultam megengedni a jelen pillanatnak, hogy legyen; és megtanultam elfogadni minden dolog és minden állapot múlandó természetét. Így találtam meg a békét.

Ha nem állsz ellen az életnek, akkor a kegyelem, az ellazultság és a könnyűség állapotában vagy. Ez az állapot már nem függvénye annak, hogy miként mennek a dolgok, jól vagy rosszul. Szinte paradoxon, mégis az tapasztalható, hogy ha megszűnik a formától való belső függésed, akkor életed általános feltételei - a külső formák - hajlamosak óriási mértékben javulni! Azok a dolgok, emberek és helyzetek, amelyeket boldogságodhoz szükségesnek tartottál, immár küzdelem és erőfeszítés nélkül érkeznek meg életedbe, s te szabadon élvezheted és értékelheted őket - amíg tartanak. Persze, ezek a dolgok is elmúlnak, a ciklusok jönnek és mennek, de a függőség megszűnésével már nem él benned félelem a veszteségtől. Az élet nyugodtan áramlik.

A valamilyen másodlagos forrásból származó boldogság sosem mély. Az csupán sápadt visszfénye a Lét örömeinek, annak az eleven lelki béke-érzésnek, amire rálelsz, amint belépsz a nem ellenállás állapotába. A Lét túljuttat az elme poláris ellentétein, és többé már nem függsz a formától. Ha körülötted minden összedőlne és szétmorzsolódna, még akkor is lelki békét éreznél, mélyen, belül. Lehet, hogy *boldog* nem lennél, de *békés* igen.

A NEGATIVITÁS FELHASZNÁLÁSA ÉS ELENGEDÉSE

Minden belső ellenállást a negativitás valamilyen megnyilvánulásaként tapasztalunk meg. Minden negativitás ellenállás. Ebben az értelemben a két szó majdnem rokon értelmű. A negativitás az ingerültségtől vagy türelmetlenségtől a tomboló haragig, a nyomott hangulattól vagy bús sértettségtől az öngyilkos kétségbeesésig terjedhet. Az ellenállás olykor aktiválhatja az érzelmi fájdalomtestet; ez esetben valamilyen apróság olyan intenzív negativitást okoz, mint pl. a harag, a búskomorság vagy a mély bánat.

Az ego azt hiszi, hogy a negativitáson keresztül képes manipulálni a valóságot, és megszerezheti, amit akar. Úgy gondolja, hogy ezen a módon magához tud vonzani valami kívánt állapotot, illetve meg tud szüntetni ilyen-olyan nem kívántat. A *csodák útja* helyesen mutat rá, hogy valahányszor boldogtalan vagy, ott él benned a tudattalan hit,

hogy boldogtalanságod „megvásárolhatja” számodra azt, amit akarsz. Ha a „te” - az elme - nem hinne abban, hogy a boldogtalanság beválik, akkor minek is teremtené meg azt? Természetesen a negativitás nem válik be. Ahelyett, hogy magához vonzaná a kívánt állapotot vagy körülményt, *megakadályozza* annak megjelenését. Ahelyett, hogy megszűntetne valamilyen nemkívánatos dolgot, *fenntartja* azt. Az egyetlen „haszna”, hogy megerősíti az egót. Az ego épp ezért imádja...

Ha már azonosultál a negativitás valamilyen formájával, onnantól nem akarod elengedni azt, és egy mélyen tudattalan szinten valójában nem kívánsz pozitív változást! Az ugyanis fenyegetné az általad már kialakított, depressziós, haragos vagy kemény szívű identitásodat. Ettől fogva nem veszed észre, letagadod vagy szabotálod életedben a pozitív dolgokat. Ez gyakori jelenség. Továbbá abnormalis is.

A negativitás teljesen természetellenes dolog! Lelki szennyező „anyag”. Egyébként szoros kapcsolat van a természet mérgezése és rombolása, illetve a kollektív emberi pszichében fölgyülemlett negativitás között. Bolygónkon egyetlen más élőlény sem ismeri a negativitást, csak az ember, mint ahogy egyetlen más élőlény sem pusztítja és mérgezi az őt éltető Földet. Láttál-e már valaha is boldogtalan virágot vagy stresszes tölgyfát? Találkoztál-e már depressziós delfinnel, önbizalmi problémákkal küzdő békával, ellazulni képtelen macskával vagy gyűlölködő és sértett madárral? Kizárólag azoknál az állatoknál lehet olykor-olykor valami, a negativitáshoz hasonló dolgot vagy neurotikus jellegű viselkedésformát megfigyelni, amelyek szoros kapcsolatban élnek az emberrel, és így összeláncolódnak az emberi elmével és annak abnormalitásával.

Figyelj meg bármilyen növényt vagy állatot, és tanuld meg tőlük, hogyan érdemes elfogadni azt, ami *van*, s megadni magad a *mostnak*! Hagyd, hogy a Létre tanítsanak! Tanulj tőlük integritást, ami azt jelenti: egy vagy, önmagad vagy, valódi vagy. Tanulj tőlük élni és meghalni tudni, s hogy hogyan *ne* csinálj az életből és a halálból problémát!

Több Zen mesterrel éltem együtt. Valamennyien macskák... Még kacsáktól is értékes spirituális leckéket kaptam! Már a megfigyelésük is meditáció. Milyen békésen lebegnek, harmóniában önmagukkal, teljesen a *mostban*! Olyan méltósággal és tökéletességgel, amire csak egy elme nélküli teremtmény képes... Előfordul azonban, hogy két kacsza olykor küzdeni kezd egymással, néha különösebb, látható ok nélkül, vagy azért, mert az egyik kacsza betévedt a másik életterébe. A harc általában csak néhány másodpercig tart, majd a kacsák szétválnak, ellentétes irányban elúsznak, és néhány heves szárnycsapást tesznek. Ezt követően olyan békésen úszkálnak tovább, mintha nem is lett volna semmiféle harc. Amikor először figyeltem ezt meg, hirtelen rájöttem, hogy a szárnycsapásokkal megszabadulnak a fölösleges energiától, megakadályozva így, hogy az a testükben maradjon, és negativitássá váljon. Ez a *természetes* bölcsesség, aminek könnyen engedelmessé válnak is, hisz nincs elméjük, ami fölöslegesen életben tartaná a múltat, majd identitást építene köré...

Nem lehet, hogy a negatív érzelemnek is fontos üzenete van? Ha például gyakran érzem magamat búskomornak, akkor az talán azt jelzi, hogy valami nincs rendben az életemmel. Ez viszont rákényszeríthet, hogy átgondoljam az élethelyzetemet, és valamit változtassak rajta! Figyelnem kell tehát, hogy mit üzen nekem az érzelem, és nem dobom ki egyszerűen mint negativitást!

Igen, a visszatérő negatív érzelmek valóban hordoznak néha üzenetet, ahogy a betegségek is. Ám minden változás, amit életedben meghozol - akár a munkáddal, az emberi relációiddal vagy a környezeteddel kapcsolatban -, az végső soron csak szépítgetés lesz, ha nem a tudatosságod szintjének növekedéséből születik meg. Az utóbbi pedig csak egy dolgot jelenthet: jelenlevőbbé válsz. Amikor elértél egy bizonyos jelen-

létszintet, onnantól kezdve már nincs szükséged negativitásra ahhoz, hogy megtudd, mire is van szükséged az adott élethelyzetben. Addig azonban használd a negativitást! Használd egyfajta jelként, ami emlékeztet, hogy légy jelen!

Hogyan akadályozhatjuk meg a negativitás megszületését, illetve hogyan szabaduljunk meg tőle, ha már létrejött?

Ahogy már mondtam, úgy akadályozhatod meg a kialakulását, hogy teljesen jelen vagy. De ez ne szegje kedvedet! Ma még kevés olyan ember él ezen a bolygón, aki a folyamatos jelenlét állapotát fenn tudja tartani, bár néhányan már közel járnak ehhez. Hiszem, hogy hamarosan sokkal több ilyen ember lesz.

Valahányszor azt veszed észre, hogy a negativitás valamilyen formája megjelent benned, akkor ezt ne tekintsd kudarcnak, hanem hasznos jelzésnek, ami ezt mondja: „Ébredj föl! Gyere ki az elmédből! Légy jelen!”

Aldous Huxley idősebb korában, amikor érdeklődése intenzíven a spirituális tanítások felé fordult, írt egy *Sziget* című regényt. Egy hajótörött történetét meséli el benne, aki egy magányos szigetre vetődik, távol a világ többi részétől. A szigetnek egyedi a kultúrája. A szigetlakókban az a szokatlan, hogy - a világ más tájain élőkkal ellentétben - épeszűek. Első furcsaságként színes papagájokat pillant meg emberünk, akik a fák ágain ülve, szüntelenül így rikácsolnak: „Figyelem! Itt és most! Figyelem! Itt és most!” Később megtudjuk, hogy a sziget lakói tanították be a papagájokat ezekre a szavakra, hogy emlékeztessék őket, maradjanak folyamatosan a jelenben.

Ha tehát bármikor azt érzed, hogy negativitás támad benned - akár valamilyen külső tényező, akár egy gondolat hatására, vagy csak úgy, látszólag minden különösebb ok nélkül -, akkor tekintsd azt a „Figyelem! Itt és most! Ébredj föl!” emlékeztető jelének! Még a legkisebb ingerültségnek is jelentősége van! Fontos azt beismerni és szemügyre venni, mert ellenkező esetben a figyelmen kívül hagyott reakciók fölgyülemlenek. Ahogy már mondtam, lehet, hogy a negatív reakciót azonnal el tudod ereszteni, amint rájössz, hogy nem óhajtasz ilyen energiamezőt magadban hordani, s hogy az teljesen haszontalan. Ám ez esetben ügyelj arra, hogy azt *teljesen* szélnek ereszd! Ha nem tudod elengedni, akkor egyszerűen fogadd el a létezését, s ahogy azt már korábban javasoltam, vidd a figyelmedet az érzésbe!

A negativitás *eleresztésének* alternatívája, ha elképzeled, hogy *átlátszóvá válsz* a reakció külső oka számára! Azt javaslom, hogy ezt először apró, jelentéktelen ügyeken gyakorold! Tegyük fel például, hogy nyugodtan ülsz otthon. Hirtelen, az utca túloldaláról, megszólal egy autóriasztó éles hangja. Ingerültté válsz. Mi az ingerültség célja? Az égvilágon semmi. Miért hoztad létre? Nem te hoztad létre, hanem az elméd. A reakció teljesen automatikus, teljesen tudattalan volt. Miért hozta létre az elme? Mert azt a tudattalan hitet hordozza magában, hogy ellenállása - amit negativitásként vagy a boldogtalanság valamilyen formájaként élsz át - valahogy majd megszünteti a nemkívánatos helyzetet. Ez persze téveszme. Az így létrejött ellenállás - ez esetben az ingerültség vagy bosszúság - sokkal zavaróbb, mint az eredeti ok, amit az megpróbál eltüntetni!

Mindezt átalakíthatod spirituális gyakorlattá. Érezd úgy, mintha átlátszóvá válnál, elveszítve tested anyagi szilárdságát! Majd hagyd, hogy a zaj - vagy bármi, ami a negatív reakciót kiváltotta - egyszerűen áthaladjon rajtad! Az benned már nem ütközik szilárd „falba”. Ahogy mondtam, eleinte apró dolgokkal gyakorold ezt! Például autóriasztóval, kutyaugatással, gyereksírással, közlekedési dugóval. Ahelyett, hogy az ellenállás fala lenne benned, amit folyamatosan és fájdalmasan olyan dolgok döngöttek, amiknek „nem lenne szabad megtörténniük”, hagyd, hogy minden egyszerűen keresztülmenjen rajtad!

Ha valaki durván vagy sértő szándékkal szól hozzád, ahelyett, hogy tudattalan reakcióba és negativitásba kapcsolnál - például támadásba, védekezésbe vagy visszahúzódsz -, hagyd, hogy az egyszerűen átsuhanjon rajtad! Ne állj ellen! Olyan ez, mint ha nem is lenne ott már senki, akit bántani lehetne. Ez a megbocsátás. Ily módon sebezhetetlenné váltál! Továbbra is megmondhatod az illetőnek, hogy viselkedése elfogadhatatlan, ha ezt akarod tenni. Őneki azonban így már nincs hatalma irányítani a te belső állapotodat! A magad ura vagy, nem valaki más uralkodik rajtad, és nem is az elméd. Akár autóriasztóról van szó, akár durva emberről, árvízről, földrengésről vagy minden tulajdonod elvesztéséről, az ellenállás működési mechanizmusa ugyanez.

Egy ideje már gyakorlom a meditálást, tanfolyamokat végeztem, sok könyvet elolvastam a spiritualitásról, és igyekszem ellenállásmentesen élni. Ha azonban megkérdeznél, hogy megtaláltam-e a valódi és tartós lelki békémet, az őszinte válaszom bizony a „nem” lenne. Miért nem találtam meg? Mit tehetnék még?

Még mindig kívül keresed, és nem tudsz kilépni a kereső „üzemmódbodból”. „Talán a következő tanfolyam megadja a választ... Talán majd az az új technika...” - mondd. Neked azt ajánlom: ne a békét keresd! Ne keress semmilyen más állapotot, mint amiben most vagy, máskülönben belső konfliktust és tudattalan ellenállást hozol létre! Bocsásd meg magadnak, hogy nem érted még el a tartós lelki béke állapotát! Abban a pillanatban, ahogy *teljesen* elfogadod a békétlenségedet, az békévé változik át! Minden, amit tökéletesen elfogadsz, az odajuttat: a lelki béke állapotába visz. Ez a megadás csodája.



Talán hallottad már a megvilágosodás nagy tanítójának 2000 éve elhangzott szavait: „Aki megüti a jobb arcodat, annak tartsd oda a másikat is!” Szimbólum útján akarta átadni a nem ellenállás és a nem reagálás titkát. Ebben a mondatában, akár csak az összes többiben is, a *belső* valósággal foglalkozott, nem pedig életed külső vezetésével!

Ismered Banzan történetét? Mielőtt nagy Zen mesterré vált volna, hosszú éveket töltött a megvilágosodás keresésével, ám az elkerülte őt. Aztán egy nap, ahogy a piacon sétált, meghallott egy beszélgetést a hentes és a vásárlója között. „Adja nekem a legjobb húst, amije csak van!” - mondta a vásárló. A hentes így felelt: „Minden hús, amim van, a legjobb. Nincs itt olyan hús, amelyik ne a legjobb lenne!” Amint ezt meghallotta, Banzan megvilágosodott.

Látom rajtad, hogy magyarázatot vársz. Amikor elfogadod azt, ami van, akkor minden hús - minden pillanat - a legjobb. Ez a megvilágosodás.

AZ EGYÜTTÉRZÉS TERMÉSZETE

Túljutva az elme készíttette ellentéteken, olyanná válsz, mint egy mély tó. Életed külső helyzete, és ami ott történik, a tó felszíne; néha nyugodt, néha szeles és viharos, a ciklusok és évszakok szerint. Azonban lenn, a mélyben, a tó mindig nyugodt és zavaratlan. Te az egész tó vagy, nem csak a felszín, és kapcsolatban állsz saját mélységeddel, ami tökéletesen nyugodt. Nem állsz ellen a változásnak azzal, hogy mentálisan bármilyen helyzetbe is belecsimpaszkodnál. A lelki békéd nem azon múlik! A Létben

élsz - ami változatlan, időtlen és halál nélküli -, és már nem csüngsz, elégedettséget és boldogságot remélve, az állandóan hullámzó formák külső világán. Örömet leled a formákban, játszol velük, új formákat alkotsz, és értékeled szépségüket, de nincs szükséged arra, hogy bármelyikükhöz hozzáragaszd magad.

Amikor ennyire függetlenné válsz a környezetedtől, nem kerülsz egyúttal távol is a többi embertől?

Ellenkezőleg! Amíg nem vagy tudatában a Létnek, a többi ember valósága kikerül, mert még a magadét sem találtad meg. Az elméd vagy kedveli, vagy nem kedveli a formájukat, ami nemcsak a testüket, hanem az elméjüket is jelenti. Igazi kapcsolat csak akkor válik lehetségessé, amikor tudatában vagy a Létnek! A Létből kiindulva szinte csak paravánnak értekeled a másik ember testét és elméjét, ami mögött érzed az ő igazi valóságát, ahogy a magadét is. Ha tehát szembesülsz valaki szenvedésével vagy tudattalan viselkedésével, akkor a jelenben és a Léttel összekapcsolódva maradsz. Így ugyanis át tudsz látni már a formán, és saját Léteden keresztül érezheted a másik ember sugárzó és tiszta Létét. A Lét szintjén minden szenvedés illúzió. A szenvedés a formával való azonosulás következménye. Olykor csodás gyógyítások történnek e föl ismerés révén! A gyógyító fölébreszti a beteg Léttudatát - ha ő készen áll rá.

Ez az együttérzés?

Igen. Az együttérzés: tudod, hogy téged és az összes többi teremtményt szoros kötelék fűz össze. Ám két oldala van az együttérzésnek, két oldala van ennek a köteléknek. Egyrészt, mivel még mindig fizikai testként vagy jelen, osztozol fizikai formád sebezhetőségében és halandóságában az összes többi emberi lényel és egyéb élőlényel. Amikor legközelebb azt mondod, hogy „az égvilágon semmi közös sincs kettőnkben”, jusson eszedbe, hogy nagyon is sok a közös vonásotok! Néhány év múlva - hogy ez két vagy hetven év, az már nem sokat számít - mindketten rothadó tetemmé, porkupaccá, majd semmivé váltok. Ez kijózanító és alázatra készítő megállapítás, ami nem sok okot ad büszkeségre... Negatív gondolat lenne ez? Nem, ez tény. Miért ne néznél szembe a ténnyel? Ebben az értelemben teljes egyenlőség uralkodik minden teremtmény között.

Az egyik legerőteljesebb spirituális gyakorlat: mélyen meditálni a fizikai formák halandóságán, a sajátodat is beleértve. Ezt úgy hívják: halj meg, mielőtt meghalnál! Menj bele mélyen! A fizikai formád fölbomlik, nincs többé. Aztán elérkezik a pillanat, amikor minden elmeforma és gondolat meghal. Ám *te* - az az isteni jelenlét, aki vagy - még mindig ott maradsz. Sugárzóan, teljesen ébren. Soha nem halt meg semmi valódi. Csak a nevek, a formák, az illúziók.



Az együttérzés másik oldala ennek a halál nélküli dimenzióknak - valódi természetednek - a föl ismerése. Mély, érző szinteden nemcsak saját halhatatlanságodról tudsz, hanem az összes többi teremtményéről is. A forma szintjén a halandóság és a létezés bizonytalansága, a Lét szintjén az örök, ragyogó élet a közös jussotok. Ez az együttérzés két oldala. Az együttérzésben a szomorúság és az öröm látszólag ellentétes érzései egybeolvadnak, és mély, lelki békévé transzmutálódnak. Ez Isten békéje. Ez az egyik legnemesebb érzés, amire ember csak képes, és aminek hatalmas gyógyító és átalakító ereje is van! Igazi együttérzés azonban, amelyenről az imént szóltam, ma még

ritkán tapasztalható. Nagyfokú tudatosságra van szükség ahhoz, hogy mély empátiával fordulj egy szenvedő felé, ám ez az együttérzésnek csak az egyik oldala! Ez így még nem teljes. Az együttérzés több, mint empátia vagy szimpátia! Csak akkortól beszélhetünk valódi együttérzésről, ha a szomorúság már örömmel vegyült össze, a formán túli Lét örömeivel, az örök élet örömeivel.

ÚTBAN A VALÓSÁG ÚJ RENDJE FELÉ

Nem értek egyet azzal, hogy a testnek feltétlenül meg kell halnia! Meg vagyok róla győződve, hogy igenis képesek vagyunk elérni a fizikai halhatatlanságot! Csak azért hal meg a test, mert hiszünk a halálban!

A test nem azért hal meg, mert hiszel a halálban. A test azért *létezik* - vagy legalábbis úgy tűnik, mintha létezne -, mert hiszel a halálban! A test és a halál ugyanannak az illúzióknak a két eleme, amit az az egóüzemmódban működő tudatosság teremt meg, amely nem tud az élet Forrásáról, s önmagát elkülönültnek és állandóan fenyegetettnek véli. Ezért elhitedi veled, hogy te test vagy, egy tömör, fizikai jármű, amelyet folyamatosan veszély fenyeget.

Ha önmagadat egy sérülékeny testnek képzeled, ami megszületik, majd nem sokkal később meghal, akkor jó, ha tudod, hogy épp ez az illúzió! A test és a halál egyazon illúzió! Egyik sem létezik a másik nélkül. Tudom, szeretnéd megtartani az illúzió egyik felét, és megszabadulni a másiktól, csak hogy ez lehetetlen. Vagy tartsd meg, vagy dobd el, de mind a két felét!

Nem szabadulhatsz meg a testedtől, és erre nincs is szükség. Hihetetlenül téves felfogás az, ha testedet hiszed valódi természetednek. De mivel valódi természeted ebben az illúzióban van elrejtve, s nem azon kívül, ezért csak a testeden keresztül férhetsz ahhoz hozzá!

Ha látnál egy angyalt, ám azt hinnéd, hogy az csak egy kőszobor, mindössze annyit kéne tenned, hogy alaposabban, közelebbről is megnézed a „kőszobrot”, s nem más irányba fordítod a tekintetedet. Így aztán tisztázódna is a tévedésed.

Ha a halálba vetett hit hozza létre a testet, akkor miért van teste az állatoknak? Az állatoknak nincs egójuk, és nem hisznek a halálban!

De így is meghalnak, vagy legalábbis úgy tűnik, hogy meghalnak. Emlékezz: ahogy a világot érzed, az a tudatod állapotát tükrözi! Nem válhatsz meg a tudatodtól, és nem létezik rajtad kívüli, objektív világ. Tudatod minden pillanatban megteremti a világot, amiben élsz. A modern fizika egyik legjelentősebb főlismerése, hogy a megfigyelő és a megfigyelt összekapcsolódik. A kísérletet végrehajtó ember - a megfigyelő tudat - nem különíthető el a megfigyelt jelenségtől! Ha a kutató másként közelít a jelenséghez, akkor a megfigyelt jelenség másként alakul! Ha mélyen hiszel az elkülönültségünkben és a túlélésért folyó küzdelemben, akkor csupa olyan dolgot látsz majd magad körül, ami ezt a hitedet tükrözi vissza, és érzékelésedet a félelem vezérli. Olyan világban találsz magad, ahol halál, harcoló lények, öldöklés és pusztítás vesz körül.

Semmi sem az, aminek látszik! A világ, amit az egós elméd megteremt és látsz, siralmasan tökéletlen helynek tűnik. Ám mindaz, amit érzékel, csupán egyfajta szimbólum, olyan, mint egy kép egy álomból. Tudatod így értelmezi az univerzum molekuláris energiatáncát, amellyel folyamatos kölcsönhatásban áll. Ez az energia a nyersanyaga az úgynevezett fizikai valóságnak. Mindez testek, születés és halál vagy túlélésért folytatott küzdelem formájában jelenik meg számodra. Megszámlálhatatlan,

egymástól abszolút eltérő értelmezések, teljesen különböző világok létezhetnek - és léteznek is -, amelyek mind az őket érzékelő tudat függvényei! Minden lény a tudatos-ságnak egy-egy középpontja, amelyek valamennyien megteremtik saját világukat, bár ezek a világok egymással mind összekapcsolódnak. Létezik embervilág, hangyavilág, delfinvilág stb. Számatalan olyan lény van, akiknek a tudatfrekvenciája annyira eltér a tiédétől, hogy valószínűleg nem is vagy tudatában létüknek, ahogy ők sem a tiédnek. A tudatosság igen magas szintjén járó lények, akik pontosan tudatában vannak a Forrás-sal és az egymással való összekapcsolódottságuknak, abban a világban laknak, amely számodra a mennyei birodalomnak tűnne, és mégis, minden világ végső soron egy.

Közös embervilágunkat javarészt az általunk elmének nevezett tudatosságszint hozza létre. Még a kollektív embervilágunkon belül is hatalmas különbségek találhatók: sok-sok, különböző „világocska”, amelyek mindegyike az őt érzékelő, illetve megteremtő ember függvénye. Minthogy minden világ összekapcsolódik egymással, ha a közös emberi tudat átalakul, akkor a természet és az állatvilág is tükrözni fogja ezt az átalakulást! Erre utal a bibliai állítás, miszerint az eljövendő korban majd „együtt lakik a farkas a báránnyal, és a párduc együtt tanyázik a gödölyével.” Ez egy, a maitól óriási mértékben eltérő valóságrendszer lehetőségét jelzi.

Amint azt már említettem, a világ, ahogy azt jelenleg érzékeljük, nagyrészt az egős elme reflexiója. Mivel a félelem az egős téveszme elkerülhetetlen következménye, ezt a világot a félelem uralja. Ahogy az álomban fölbukkanó képek is belső állapotok és érzések szimbólumai, ugyanúgy közös valóságunk is javarészt a kollektív emberi pszichében fölgyülemlett félelemnek és a negativitás súlyos rétegeinek a jelképes kifejeződései. Nem vagyunk elkülöníthetők a világunktól. Ezért aztán, amint az emberek többsége megszabadul az ego téveszméjétől, ez a belső változás ki fog hatni a teremtés egészére! Szó szerint új világban fogunk élni. Az egész bolygó tudatossága alakul át. A furcsa, buddhista mondás, miszerint minden fa és minden fűszál végül megvilágosodik, ugyanerre az igazságra utal. Szent Pál szerint az egész teremtés arra vár, hogy az emberek megvilágosodjanak. Én legalábbis így értelmezem a szavait: „a természet sóvárogva várja Isten fiainak megnyilvánulását.” Szent Pál továbbmegy, és azt mondja, hogy ezáltal az egész teremtés megváltódik: „az egész természet sóhajtozik és vajúdik mindmáig.”

Ami megszületőben van, az egy új tudatosság, és annak szükségszerű következménye: egy új világ. Az újtestamentum - pontosabban a *Jelenések könyve* - ezt is megjósolja: „Új eget és új földet láttam. Az első ég és az első föld ugyanis elmúltak...”

De ne keverd össze az okot az okozattal! Nem az az elsődleges feladatod, hogy egy jobb világ megteremtésén keresztül keresd a megváltást, hanem, hogy fölébredj a formával való azonosulásból! Akkor már nem kötödsz ehhez a világhoz, a valóságnak ehhez a szintjéhez. Gyökereidet a Megnyilvánulatlanban érezheted, és így megszabadultál a megnyilvánult világhoz való ragaszkodástól. Akkor is élvezheted eme világ múlandó örömeit, de többé már nem félsz a veszteségtől, és ezért nem kell az örömökbe csimpaszkodnod. Bár élvezheted az érzéki örömeiket, de már nem sóvárogsz utánuk! A pszichés kielégülést - az ego „etetését” - sem kergeted már éjjel-nappal, hiszen kapcsolatban állsz valamivel, ami végtelenszer boldogítóbb bármely élvezetnél, bármely megnyilvánult dolognál.

Bizonyos értelemben ekkor már nincs szükséged a világra. Arra sincs szükséged, hogy az más legyen, mint amilyen.

Csak ekkor kezdesz valóban hozzájárulni egy jobb világ eljövételéhez, egy, a jelenlegitől eltérő valóság megteremtéséhez! Csak ekkor tudsz igazi együttérzést átélni, és másoknak az *okok szintjén* segíteni. Csak azok hozhatnak létre egy jobb világot, akik már túlléptek - „transzcendáltak” - ezen a világon.

Említettem, hogy az igazi együttérzés duális jellegű, kettős természetű. Ez azt jelen-

ti, hogy egyszerre vagy tudatában a mindent és mindenkit összekötő és jellemző halandóságnak és halhatatlanságnak. Ezen a mély szinten az együttérzés a legszélesebb értelemben gyógyítóvá válik. Ebben az állapotban gyógyító hatásod elsősorban nem a tetteiden, hanem a létezéseden alapszik! Bárkivel is kerülsz kapcsolatba, megérinti őt a jelenléted és a belőled áradó béke, akár tudatában van ennek, akár nem. Ha teljesen jelen vagy, és a körülötted lévő emberek tudattalanul viselkednek, nem érzel majd készletet, hogy reagálj a helyzetre, tehát nem adsz annak valóságot. Békéd olyan hatalmas és mély lesz, hogy minden, ami nem béke, az eltűnik benne, mintha soha nem is létezett volna. Ez megtöri a tett és az arra válaszként jövő tett - akció és reakció - karmikus körforgását. Az állatok, a fák, a virágok érezni fogják a békédet, és reagálnak majd rá. A létezéseddel, Isten békéjének demonstrálásával tanítasz. A „világ világosságává” válsz, a szintiszta tudat kisugárzásává, és így az ok szintjén szünteted meg a szenvedést. Eltünteted a tudattalanságot a világból.



Ez nem jelenti, hogy nem taníthatsz tettekkel is. Például elmondod, hogy miként lehet fölszámolni az elmével való azonosulást és fölismerni a tudattalan mintákat. De lényed, aki vagy, az mindig alapvetőbb tanítás, és hatékonyabban alakítja át a világot, mint a szavaid, s még a tetteidnél is lényegesebb!

Továbbá az, hogy fölismered a Lét elsődlegességét, és így az ok szintjén dolgozol, nem zárja ki azt a lehetőséget, hogy együttérzésed a cselekvés és ráhatás szintjén is megnyilvánuljon, tehát, hogy minden esetben enyhítsd is a szenvedést. Amikor egy éhes ember kenyeret kér tőled, ha van, adsz neki. A kenyér átnyújtásakor, ha nagyon rövid időre is, de kapcsolatba kerülsz vele. Valójában ez a másodperc, a Lét megosztott pillanata számít valójában, aminek a kenyér csak a jelképe! Belül ilyenkor jelentős gyógyító hatás érvényesül. Abban a pillanatban nincs adó, és nincs elfogadó.

Szerintem először is nem lenne szabad megengedni, hogy bárki is éhezzen. Hogyan teremthetünk jobb világot anélkül, hogy megbirkóznánk olyan szörnyűségekkel, mint az éhezés és az erőszak?

Minden szörnyőség a tudattalanság *következménye*. Enyhítheted a tudattalanság hatásait, de addig nem szüntetheted meg őket, amíg föl nem számolod az okait! A valódi változás belül történik, nem pedig kívül!

Ha küldetést érzel arra, hogy enyhíts a világ szenvedésén, ez nagyon nemes dolog. Jegyezd meg azonban, hogy ne csak a külső dolgokra összpontosíts, mert akkor csalódás és kétségbeesés vár rád! Mély, tudati változás nélkül a világ szenvedése feneketlen árok... Ne hagyd hát, hogy együttérzésed egyoldalú legyen! Hozd egyensúlyba a fájdalom és ínség láttán benned ébredő empátiát és segíteni akarást, valamint mélyebb tudásodat, miszerint minden élet alaptermészete az örökkévalóság, és minden fájdalom végső soron illúzió! Aztán bármit is csinálsz, hagyd tetteidbe áramolni lelki békédet, és így már egyszerre dolgozol az ok és az okozat szintjén!

Ez arra az esetre is vonatkozik, ha olyan mozgalmat támogatsz, amelyik meg akarja akadályozni, hogy mélységesen tudattalan emberek elpusztítsák önmagukat, egymást és a bolygót, vagy hogy továbbra is szörnyű szenvedést okozzanak más, érző lényeknek. Jegyezd meg: ahogy nem győzheted le a sötétséget, ugyanúgy a tudattalansággal sem birkózhatsz meg! Ha mégis megkísérelod, azzal csak a poláris ellentétük fog fölerősödni, és még mélyebb gyökereket eresztenek. Azonosulni fogsz az egyik polaritással - véglettel -, „ellenséget” teremtesz magadnak, és ily módon te magad is tudattalanságba

csusszansz. Emeld tudatosság szintedet az információ terjesztésével, vagy a legrosszabb esetben legalább gyakorolj passzív ellenállást! Arra azonban vigyázz, hogy benned, belül, ne legyen ellenállás, gyűlölet, negativitás! „Szeresd ellenségedet”, mondta Jézus, ami természetesen azt jelenti, hogy *ne legyenek* ellenségeid.

Ha az okozat szintjén kezdesz működni, akkor könnyen előfordulhat, hogy közben „beleveszel” a tevékenységedbe. Maradj éber, és nagyon-nagyon maradj a jelenben! Elsődlegesen az ok szintjére összpontosíts, a megvilágosodás tanítása legyen a legfőbb célod, és lelki békéd a legértékesebb ajándékod, amit a világnak adhatsz!





A MEGADÁS ÉRTELME

A MOST ELFOGADÁSA

Néhányszor már említetted a „megadást”. Tőlem idegen ez a gondolat. Meglehetősen fatalistán hangzik. Ha folyton elfogadjuk a dolgokat, úgy ahogy vannak, akkor nem teszünk semmi erőfeszítést a helyzet javításáért! Úgy tűnik nekem, hogy a fejlődés valójában - személyes és kollektív szinten is - nem a jelen korlátainak elfogadása, hanem törekvés arra, hogy túljussunk a korlátokon, és valami jobbat teremtsünk meg. Ha nem ezt tettük volna eddig, akkor még ma is barlangokban élnénk. Hogyan egyezteted össze a megadást a dolgok megváltoztatásával és a feladatok elvégzésével?

Egyesek számára a megadás szó negatív melléközöngéjű, mert hallani vélik benne például a vereség, a feladás, az élet kihívásaival szemben megélt kudarc vagy a fásultság fogalmakat. Holott a valódi megadás valami egészen más! Nem azt jelenti, hogy passzívan beletörödsz a helyzetedbe, bármilyen is legyen az, és semmit sem teszel annak megváltoztatásáért. Azt sem jelenti, hogy fölhogysz a tervezéssel vagy a pozitív tettek kezdeményezésével.

A megadás az az egyszerű, de mély bölcsesség, hogy inkább *átadjuk* magunkat az élet áramlatának, semmint *ellenállunk* neki. Az egyetlen pont, ahol megtapasztalhatod az élet áramlását, az a *most*. A megadás tehát a jelen pillanat feltétel és fenntartás nélküli elfogadása. Lemondasz arról, hogy ellenállj annak, ami *van*. A belső ellenállás azt jelenti, hogy - mentális ítékezés és érzelmi negativitás útján - nemet mondasz arra, ami *van*. Különösen akkor válik ez kifejezetté, amikor a dolgok „rosszra fordulnak”. Ez azt jelenti, hogy szakadék választja el elméd igényeit és merev elvárásait attól, ami *van*. Ez a fájdalomszakadék. Ha már elég hosszú ideje élsz, akkor tudod, hogy bizony gyakran „fordulnak rosszra” a dolgok. Pontosan ekkor érdemes a megadást gyakorolni, ha meg akarod tisztítani az életedet a fájdalomtól és a bánattól! A *van* elfogadása azonnal megszabadít az elmével való azonosulástól, és így újra összekapcsol a Léttel. *Az ellenállás az elme!*

A megadás színtiszta *belső* folyamat, de ez nem azt jelenti, hogy a külső szinten ne cselekedhetnél és változtathatnál a helyzeten! Megadásoddal valójában nem az egész helyzetet kell elfogadnod, mindössze azt a kicsiny részt, amit *mostnak* nevezünk.

Ha például valahol beleragadsz a sárba, nem mondom, hogy: „Rendben van, beletörődöm abba, hogy beleragadtam a sárba.” A beletörődés nem azonos a megadással! Nem kell elfogadnod egy nemkívánatos vagy kellemetlen élethelyzetet! Azt sem tanácsolom, hogy becsapd magad, mondván: „Semmi rossz sincs abban, hogy beleragadtam a sárba...” Nem. Teljes mértékben fölismered, hogy ki szeretnél jutni a sárból. Ezt követően a jelen pillanatra szűkíted be figyelmedet, anélkül, hogy gondolatban bármilyen címkét is akasztanál rá. Ez azt jelenti, hogy nem ítéled meg a *mostot*, s amiatt ellenállás és érzelmi negativitás sincs benned! Elfogadod a pillanat „vanságát”. Azután pedig cselekszel, és minden tőled telhetőt megteszel, hogy kikerülj a kátyúból. Az ilyen tettet nevezem pozitív cselekvésnek. Ez sokkal hatékonyabb, mint a negatív cselekvés, ami haragból, kétségbeesésből vagy frusztrációból ered. Amíg a kívánt eredményt el

nem éred, tovább gyakorlod a megadást, oly módon, hogy tartózkodsz a *most* minősítésétől.

Mondanivalóm illusztrálására hadd hozzak egy képi hasonlatot! Este, sűrű ködben, egy ösvényen haladsz. Szerencsére azonban van nálad egy erős fényű elemlámpa, ami keresztül világít a ködön, és így egy kicsi, világos útszakaszt látsz a lábad előtt. A köd az élethelyzeted, ami a múltat és a jövőt is tartalmazza; az elemlámpa a tudatos jelenléted; a kicsi, világos útszakasz pedig a *most*.

A megadás hiánya megkeményíti pszichológiai formádat, az ego kérgét, és így az elkülönültség intenzív érzetét okozza. A körülötted lévő világot, azon belül különösen az embereket, magadra nézve fenyegetőnek érzed. Tudattalan kényszer ébred benned, hogy ítélekéssel elpusztíts másokat, vagy hogy versengj és uralkodj. Még a természet is ellenségeddé válik, és észleléseidet és értelmezéseidet a félelem vezérli. A paranoia avagy üldözési mánia nevű elmebetegség csupán kevéssel hevenyebb formája a tudat eme szokványos, „normális”, ám diszfunkcionális állapotának.

Az ellenállás hatására nemcsak pszichológiai, hanem fizikai formád, tehát a tested is keménnyé és merevvé válik. A test különböző részein feszültség támad, és az egész test összehúzódik. Az életenergia szabad áramlása a testben, ami az egészséges működéséhez alapvetően szükséges, nagymértékben korlátozottá válik. A testmozgás és némely fizikális gyógy mód segíthet ugyan az áramlás helyreállításában, de ha nem gyakorlod a megadást a mindennapi életedben, akkor ezek a terápiák csak ideiglenes tünetmentességet eredményeznek, mert az ok - az ellenállási minta - nem szűnt meg.

Van benned valami, amire nem hatnak élethelyzeted ideiglenes körülményei, és amihez csak a megadáson át vezet az út. Ez pedig az életed, te magad, aki az időtlen jelen birodalmában örökké létezik. Ennek az életnek a megtalálása „az egyetlen dolog, amire szükség van”⁶, ahogy Jézus mondta.



Ha élethelyzetedet kellemetlennek vagy esetleg elviselhetetlennek tartod, akkor először is meg kell adnod magad, mert csak úgy tudod összetörni a helyzetet fenntartó, tudattalan ellenállási mintát.

A megadás tökéletesen összeegyeztethető a cselekvéssel, a változtatás kezdeményezésével és a kitűzött célok elérésével. Amikor megadtad magad, akkor abban az állapotban már egy teljesen más, a megszokottól eltérő minőségű energia áramlik a tetteidbe. A megadás újra összekapcsol a Lét forrásenergiájával, márpedig ha a cselekvésedbe a Lét hatol be, akkor az az életenergia boldog ünneplésévé válik, ami még mélyebben visz a *mostba*. Az ellenállás feladásán keresztül tudatosságod minősége - és ezért bármilyen cselekvésed, illetve teremtésed minősége is - mérhetetlenül javul! Az eredmények ekkor már garantáltan tükrözik ezt a minőségi ugrást. Akár „megadásos cselekvésnek” is nevezhetnénk az ilyen tevékenységet. Ez nem az a munka, amit évezredek óta munkának nevezünk! Ahogy egyre több ember ébred föl, a *munka* szó valószínűleg eltűnik majd szókincsünkéből, és talán egy új szó veszi át a helyét.

Várható jövődet a legnagyobb mértékben tudatod jelenlegi minősége szabja meg, ezért a megadás a legfontosabb dolog, amit a pozitív változásért megtehetsz. Ehhez képest bármilyen tett csak másodlagos jelentőségű. Önmegadás nélküli tudatállapotból nem származhat valóban pozitív cselekvés!

⁶A Szent István Társulat kiadásában 1996-ban megjelent Bibliában az ennek megfelelő szövegrész így szól:.....pedig csak egy a szükséges" (ford. megj.)

Értem már. Ha például valamilyen kellemetlen vagy számomra nem megfelelő helyzetben vagyok, és teljesen elfogadom a pillanatot, úgy ahogy az van, akkor nem élek át szenvedést és boldogtalanságot. Ily módon mintegy a helyzet fölé emelkedem. Az azonban még mindig nem egészen világos, hogy bizonyos fokú elégedetlenség nélkül vajon honnan kapok energiát és ösztönzést a tettekhez és a változtatás véghezviteléhez.

A megadás állapotában nagyon világosan látod, mit kell tenned, és cselekszel is. Még hozzá úgy, hogy egyszerre csak egy dolgot teszel, és egyszerre csak egy dologra figyelsz. Tanulj a természettől! Figyeld meg, hogyan hajtja végre elégedetlenség és boldogtalanság nélkül minden „feladatát”, miként bomlik ki ennek eredményeként szemed láttára az élet csodája! Ezért mondta Jézus: „Nézzétek a mezők liliomait, hogyan nőnek; nem fáradoznak, nem szőnek-fonnak...”

Ha a helyzeted összességében nem kielégítő vagy kellemetlen, akkor *különítsd el a többitől a jelen pillanatot*, és fordulj megadással afelé, ami *van!* Ez elemilámpád ködön áthatoló fénycsóvjája. Ennek hatására tudatod állapotát már nem a külső körülmények fogják megszabni. Már nem az ellenállás és a reagálás irányítja lépteid. Aztán vizsgálj meg alaposan az adott helyzetet! Kérdezd meg magadtól: „Tehetek-e valamit, hogy megváltoztassam a helyzetet, hogy javítsak rajta, vagy lépjek ki belőle?” Ha úgy ítéled meg, hogy van lehetőség, akkor megteszed a megfelelő lépést. Ne figyelj egyszerre százféle dologra, amiket valamikor a jövőben majd - biztosan vagy esetleg - meg kell tenned! Koncentrálj arra az egy teendőre, amit most tehetsz meg! Ez nem azt jelenti, hogy ne tervezz! Meglehet, hogy épp a tervezés az egyetlen dolog, amit pillanatnyilag megtehetsz. De bizonyosodj meg róla, hogy nem vetíted ki - nem projiciálsz - magadat a jövőbe azzal, hogy arról szóló, „mentális filmeket” kezdesz vetíteni lelki szemeid elé, elveszítve így a *mostot!* Lehet, hogy cselekedeteidnek nem lesz azonnal gyümölcse. De amíg az beérik, addig se állj ellen annak, ami *van!* Ha semmit sem tehetsz, és nem is léphetsz ki az adott helyzetből, akkor használd a szituációt arra, hogy még mélyebben menj bele a megadásba, a *mostba*, a *Létbe!* Ha belépsz a jelen időtlen dimenziójába, a változás gyakran furcsa módokon következik be, anélkül, hogy túl sokat kéne tenned. Az élet segítőkésszé és együttműködővé válik. Ha olyan belső tényezők akadályoztak meg a cselekvésedben, mint pl. félelem, bűntudat vagy lustaság, akkor tudatos jelenléted fényében azok elolvadnak, megsemmisülnek.

Ne keverd össze a megadást azzal a hozzáállással, hogy „engem többé már semmi sem fog bosszantani”, vagy azzal, hogy „engem többé már nem érdekel”! Ha alaposabban szemügyre veszed az ilyen hozzáállást, akkor rájössz, hogy a mélyén valójában - rejtett megbántottság formájában - negativitás húzódik meg. Ez esetben egyáltalán nem megadásról, hanem leplezett ellenállásról van szó! Megadáskor figyeld meg önmagad, és ellenőrizd, maradt-e benned, akár csak nyomokban is, ellenállás! Légy nagyon éber, amikor ezt teszed, mert valamelyik sötét sarokban egy gondolat vagy fel nem ismert érzelem formájában akár maréknyi ellenállás is megbújhat!

AZ ELMEENERGIÁTÓL A SPIRITUÁLIS ENERGIÁIG

Könnyebb beszélni az ellenállás elengedéséről, mint megtenni azt... Még mindig nem értem világosan, hogy lehet azt elereszteni! Ha azt feleled, hogy megadással, akkor újra kérdelem: hogyan?

Kezdd azzal, hogy elismered, *van* benned ellenállás! Légy ott, amikor történik, amikor

az ellenállás föltámad benned! Figyeld meg, hogyan hozza létre az elméd, hogyan minősíti a helyzetet, önmagadat és másokat! Vedd szemügyre a gondolkodási folyamatot! Erezd az érzélem energiáját! Az ellenállás megfigyelése révén rájössz, hogy az valójában céltalan, haszontalan reakció. Teljes figyelmednek a *mostra* irányításával a tudattalan ellenállás tudatossá válik, és ezzel véget is ér. Nem lehetsz egyszerre tudatos és boldogtalan, tudatos és negatív! A negativitás, a boldogtalanság vagy a bármilyen formában jelentkező szenvedés ellenállást jelez, és az ellenállás mindig tudattalan!

Én tudom, hogy mikor érzem magam boldogtalannak...

Akartál-e boldogtalan lenni? Ha nem akartál, akkor hogyan alakult ki mégis ez az érzés? Mi a célja? Ki tartja életben? Azt mondod, hogy tudatában vagy boldogtalan érzéseidnek. Az igazság azonban az, hogy azonosulsz velük, és kényszeres gondolkodással tartod fenn a folyamatot. *Mindez* tudattalan! Ha tudatos lennél, vagyis teljesen a *mostban* tartózkodnál, akkor minden negativitásod szinte azonnal megszűnne. A jelenlétedben nem tudna fönmaradni. Csakis a távollétedben képes életben maradni. Jelenlétedben még a fájdalomtest sem képes sokáig fönmaradni. Azzal őrzöd meg boldogtalanságodat, hogy *időt* adsz neki. Ez számára a „vér”, az éltető elem. Intenzív jelenpillanati tudatossággal vedd el tőle az időt, és ő meghal! De vajon akarod-e, hogy meghaljon? Biztos, hogy elegend van belőle? Ki lennél nélküle?

Amíg nem kezded gyakorolni a megadást, addig a spiritualitás számodra olyan valami, amiről olvasol, gondolkozol, beszélsz vagy éppen könyvet írsz, amivel kapcsolatban lelkesedsz, amiben hiszel - vagy éppenséggel nem. Egyre megy. Amíg nem adod meg magad, addig a spiritualitás nem válik számodra élő valósággá! Annikor viszont ezt megteszed, a belőled kiáradó és az életedet aztán irányító energia sokkal magasabb rezgésszámú lesz, mint az elmeenergia, ami ma még a világunkat kormányozza! Az az energia, amelyik megteremtette a jelenlegi civilizációnk társadalmi, politikai és gazdasági szerkezetét, és amelyik oktatási rendszerünk és a média révén életben tartja magát. A megadással a spirituális energia belép ebbe a világba. Nem okoz szenvedést sem neked, sem más embernek, sem a bolygón élő bármilyen más élőlénynek. Az elmeenergiától eltérően nem szennyezi a Földet, és nem vonatkozik rá a polaritás törvénye, ami azt mondja ki, hogy semmi sem létezhet az ellentéte nélkül, hogy rossz nélkül jó sincs. Akik elmeenergiával „működnek” - a Föld lakosságának a legeslegnagyobb része - nem is tudnak a spirituális energia létezéséről, ami a valóságnak egy más rendjéhez tartozik. Amint elegendő ember lép be a megadottság állapotába, és így teljesen megszabadulnak a negativitástól, egy új világ fog megszületni. Ha a Föld sorsa az, hogy életben maradjon, akkor ez lesz lakói energiája. Jézus utalt erre az energiára, amikor hegyi beszédében híres próféciáját elmondta: „Boldogok a szelídek, mert övék lesz a föld.” Ez csöndes, ám erőteljes jelenlét, ami föloldja az elme tudattalan mintáit. Ezek a sémák egy ideig ugyan még aktívak maradhatnak, de többé már nem uralják az életedet. A külső feltételek, amelyeknek ellenálltál, a megadás következtében szintén gyorsan elkezdnek változni vagy szétoszlani. Olyan erő ez, ami nagyon hatékonyan alakít át helyzeteket és embereket. Ha a körülmények nem változnak azonnal, a *most* elfogadásával akkor is képes vagy már fölédjük emelkedni. Akár így, akár úgy, de szabaddá válsz!

MEGADÁS A SZEMÉLYES KAPCSOLATOKBAN

Mi a helyzet azokkal az emberekkel, akik kihasználni, manipulálni vagy irányítani akarnak engem? Nekik is adjam meg magam?

Ők el vannak vágva a Léttől, és ezért tudattalanul téled próbálnak energiához és erőhöz jutni. Igaz, hogy csak tudattalan ember próbál másokat kihasználni és manipulálni, de ugyanolyan igaz az is, hogy csak a tudattalan embert *lehet* kihasználni és manipulálni! Ha ellenállsz és harcolsz mások tudattalan viselkedésének, illetve viselkedésével, akkor magad is tudattalanná válsz! A megadás azonban nem jelenti azt, hogy megengeded magadnak, hogy tudattalan emberek kihasználhassanak téged. Egyáltalán nem! Abszolút lehetséges határozottan és egyértelműen nemet mondani valakinek, vagy kilépni egy helyzetből, és ugyanakkor a teljes, belső, nem ellenállás állapotában lenni. Amikor nemet mondasz valakinek vagy egy helyzetnek, akkor azt ne reakciószerűen, hanem meglátásod alapján, a pillanatnyilag helyes és helytelen lépés világos fölismerése birtokában tedd! „Nem” válaszod ne „reaktív”, hanem „minőségi” legyen! Ne tartalmazzon negativitást, olyan nem válasz legyen, ami megelőzi további, fölösleges szenvedés létrejöttét!

A munkahelyemen meglehetősen kellemetlen helyzet alakult ki. Megpróbáltam megadni magam ennek, de nem megy, egyszerűen lehetetlennek érzem! Folyamatosan rengeteg ellenállás jön elő belőlem.

Ha nem tudod megadni magad, akkor azonnal cselekedj! Szólj, adj hangot állásponthoz; vagy tegyél valamit, ami megváltoztathatja a helyzetet; vagy lépj ki a szituációból! Vállalj felelősséget az életedért! Ne szennyezd negativitással a gyönyörű, ragyogó, belső lényedet, sem a Földet! Semmilyen formájában se adj helyet magadban a boldogtalanságnak!

Ha végleg képtelen vagy cselekedni - például, mert börtönben ülsz -, akkor két lehetőség közül választhatsz: ellenállás vagy megadás, tehát leláncoltság vagy belső szabadság, függetlenség a külső feltételektől; szenvedés vagy lelki béke.

A nem ellenállást külső erőszakkal konfrontálódva is alkalmazzuk, vagy ez csak a belső életünkre vonatkozik?

Csak a dolog belső aspektusával törődj! Ez az elsődleges. Az persze meg fogja változtatni életed külső menetét is, a kapcsolataidat és egyebeket.

A megadás alapvetően fogja megváltoztatni a kapcsolataidat. Ha soha nem vagy képes elfogadni azt, ami *van*, akkor ebből az is következik, hogy senkit sem tudsz olyannak elfogadni, amilyen. Megítéled, kritizálsz, minősíted, visszautasítod vagy megpróbálsz megváltoztatni az embereket. Továbbá, ha a *mostot* folyamatosan csak eszközként használod egy jövőbeli cél eléréséhez, akkor minden embert, akivel csak találkozol és akivel kapcsolatba kerülsz, szintén egy jövőbeli cél elérésére szolgáló eszközzé teszel. Ez esetben a kapcsolat - az emberi lény - másodlagos vagy teljesen lényegtelen lesz számodra. Az válik elsődlegessé, amit a kapcsolatból nyerhetsz: anyagi előny, a hatalom érzete, testi öröm vagy az ego ilyen-olyan kielégülése.

Hadd mutassam be egy példán, hogyan működhet a megadás az emberi kapcsolatokban! Amikor egy vitába vagy konfliktusba keveredsz, például a partnerreddel vagy bárkivel, aki közel áll hozzád, kezd azzal, hogy megfigyeled, mennyire védekezel, ha „bástyáidat” megtámadják; illetve érezd saját agressziód erejét, amikor te támadod a másik ember álláspontját! Figyeld meg a saját szempontjaidhoz és véleményedhez való ragaszkodásodat! Érezd a mentális-emocionális energiát, ami amögött az igényed mögött húzódik meg, hogy neked legyen igazad, és bebizonyosodjon, hogy a vitapartnered téved! Ez az egós elme energiája. Úgy tudatosíthatod, ha beismered, hogy létezik, és annyira átérzed, amennyire csak tudod. Aztán egy nap, egy vita kellős közepén,

hirtelen rájössz, hogy dönthetsz: ha akarod, képes vagy szélnek eresztani az ösztönös reakciódat! Ki is próbálsz, csak hogy megtudd, mi történik ilyenkor. Megadod magad. De nemcsak a szavak szintjén! Tehát nem arról van szó, hogy rálegyintesz, mondván: „jól van, igazad van”, miközben az arckifejezéseden ez látszik: „fölötte állok én ennek a gyerekes tudatlanságnak...” Ez csak azt jelenti, hogy az ellenállást egy másik szintre tolod át, miközben továbbra is az egós elme diktál, és felsőbbrendűséget követel magának. Arról beszélek, hogy teljesen elengeded magadból azt a mentális-emocionális energiamezőt, amely a hataloméért küzd. Az ego igen ravasz, ezért nagyon ébernek, nagyon jelenlevőnek és önmagaddal szemben teljesen őszintének kell lenned. Utóbbi azért lényeges, hogy tudd, *valóban* lemondta-e az álláspontoddal - mentális pozícióddal - való azonosulásról, és függetlenítted-e magadat az elmédétől. Ha hirtelen nagyon könnyűnek és kitisztultnak érzed magad, valamint mély békeérzés jár át, akkor ez félreismerhetetlen jele annak, hogy valóban megadtad magadat. Ezt követően figyeld meg, mi történik a másik ember mentális pozíciójával, így, hogy ellenállásoddal immár nem adsz neki energiát! Amint sikerül földadnotok mentális bástyáitokat, megkezdődhet a valódi kommunikáció.

Mi a helyzet az ellenállás-mentességgel, ha erőszakkal, agresszióval és hasonlókkal kerülsz szembe?

Attól, hogy nem állsz ellen, még nyugodtan cselekedhetsz. Mindössze arról van szó, hogy tetteid avagy akcióid ne - tudatlan - reakció legyen! Gondolj a keleti harcművészetek gyakorlatának alapját képező, mély bölcsességre: ne állj ellen az ellenfél erejének! Engedj neki, hogy legyőzhesd!

Az intenzív jelenlét állapotában a nem cselekvés rendkívül erőteljes átalakító és gyógyító hatást fejt ki helyzetekre és emberekre. A taoizmusban használatos a *wu wei* kifejezés, amit általában úgy fordítanak, hogy „cselekvés nélküli cselekvés” vagy „nyugodtan ülve nem cselekedni semmit”. Az ősi Kínában ezt az egyik legnagyobb teljesítménynek és erénynek tekintették. Gyökeresen különbözik ez a közönséges tudatállapotú - vagy inkább tudatlan - tétlenségtől, ami félelemből, tehetetlenségből vagy határozatlanságból ered. Az igazi „semmittevésre” a belső ellenállás hiánya és az intenzív éberség jellemző.

Ha pedig cselekvésre van szükség, akkor az már nem a kondicionált elméd diktálta reagálás lesz, hanem tudatos jelenlétedből cselekszel. Ebben az állapotban az elméd mentes a fogalmaktól, az erőszakmentesség fogalmát is beleértve. Így hát ki tudná előre megjósolni, hogy mit is teszel majd?

Az ego azt hiszi, hogy az ellenállásodban rejlik az erőd, holott igazság szerint az ellenállásod elszakít a Léttől, az egyetlen helytől, ahol valódi erő lakozik! Az ellenállás az erőt színlelő gyöngeség és félelem. Amit az ego gyöngeségnek vél, az valójában a *lénység*, teljes tisztaságában, ártatlanságában és erejében. Amit erőnek lát, az pedig nem más, mint gyöngeség. Így hát az ego folyamatosan ellenállás-üzemmódban működik, és hamis szerepeket játszik, hogy eltakarja „gyengeségedet”, ami valójában éppenséggel az erőd!

Amíg nincs megadás, az emberi kapcsolatok nagy része csak tudatlan szerepjáték. A megadásban nincs már szükséged az ego védekezésére és hamis álarcokra. Nagyon egyszerűvé, nagyon valódivá válsz. „Ez veszélyes!”, mondja az ego. „Mégse-rülsz! Sebezhetővé válsz!” Amit persze az ego nem tud, hogy csak az ellenállás feladásán keresztül, csak a „sebezhetővé” váláson át fedezheted fel valódi, lényedből fakadó sebezhetetlenségedet.

A BETEGSÉGBŐL A MEGVILÁGOSODÁSBA

Ha valaki súlyos beteg, és az állapotát teljesen elfogadva megadja magát a betegségnek, nem adja-e fel ezzel a gyógyulási szándékát is? Hisz ez esetben már nem lenne benne elszántság, hogy megvívjon a betegséggel! Jól gondolom?

A megadás a feltétel nélküli, belső elfogadása annak, ami *van*. Mi itt az *életedről* beszélgetünk - erről a pillanatról -, s nem az életed körülményeiről vagy feltételeiről, tehát nem arról, amit én élethelyzetnek nevezek. Ezt már kifejtettem.

Ami a betegséget illeti, ez a következőképpen fest. A betegség élethelyzeted része. Mint ilyen, van múltja és jövője. A múlt és a jövő megszakítás nélküli folyamatot képez, hacsak tudatos jelenléted nem aktiválja a most megváltó erejét. Amint tudod, a különböző feltételek mögött, amelyek az időben létező élethelyzetedet alkotják, van valami mélyebb, lényegibb: az időtlen *mostban* lévő *életed*, a valódi *lényed*.

Mivel a *mostban* nincsenek problémák, ezért ott betegség sincs. A valaki által az állapotodra akasztott címkébe vetett *hit* tartja fenn az állapotot! Megerősíti azt, és egy átmeneti egyensúlyvesztésből így egy láthatólag tartós valóságot teremt. Nemcsak szilárdságot és valóságtartalmat ad neki, hanem olyan időbeli folytonosságot is, amivel addig nem rendelkezett. Ha erre a pillanatra összpontosítasz, és tartózkodsz a mentális megcímkézésétől, akkor a betegség a következő egy vagy több tényezővé redukálódik: testi fájdalom, gyengeség, rossz közérzet, cselekvőképtelenség. *Ennek* adod meg magadat, és most. Nem a „betegség” ideájának adod meg magad. Hagyd, hogy a szenvedés a jelen pillanatba kényszerítsen, az intenzív, tudatos jelenlét állapotába! Használd fel ezt a megvilágosodáshoz!

A megadás nem alakítja át azt, ami *van*, legalábbis nem közvetlenül. A megadás *téged* alakít át! Amikor *te* átalakulsz, azzal az egész világ átalakul, mert a világ csak reflexió, visszatükröződés. Erről már volt szó.

Ha belenézel a tükörbe, és nem tetszik, amit láatsz, bolondság lenne, ha megtámadnád emiatt a tükörképedet. Holott a nem elfogadás állapotában éppen ezt teszed! Ha pedig megtámadod a képet, akkor az magától értetődően visszatámad. Ha azonban elfogadod a képet, bármi is legyen az, ha barátságos vagy vele, akkor az nem tud *nem* barátságos lenni veled! Hát így változtatod meg a világot!

Nem a betegség a probléma. *Te* vagy a probléma - amíg az egős elme uralkodik. Ha beteg vagy rokkant vagy, egy pillanatig se hidd, hogy valahogy kudarcot vallottál volna! Ne érezd magad emiatt bűnösnek! Ne hibáztasd az életet, mondván, hogy igazságtalannul bánt veled, de ugyanígy magadat se hibáztasd! Mindez ellenállás. Ha súlyos betegség van, használd fel azt a megvilágosodáshoz! Bármi „rossz” is történik az életedben, használd fel azt a megvilágosodáshoz! Vond meg az időt a betegségtől! Csöppnyi múltat vagy jövőt se adj neki! Hagyd, hogy intenzív jelenpillanati tudatosságba kényszerítsen, majd figyeld, mi történik!

Válj alkímistává! Transzmutáld a közönséges fémeket arannyá, a szenvedést tudatossággá, a katasztrófát pedig megvilágosodássá!

Lehet, hogy súlyos betegségben szenvedsz, és szavaim tán földühítettek. Ha így lenne, akkor ez egyértelműen azt jelzi, hogy a betegség éntudatod részévé vált, s hogy most véded az identitásodat - és egyúttal a betegségedet is. A „betegségnek” jelölt állapotnak semmi köze ahhoz, aki valójában vagy!

AMIKOR KATASZTRÓFA SÚJT

Ami a népesség még tudattalan többségét illeti, az ő egójuk kemény burkát csak valami kritikus határhelyzet képes megroppantani, és megadásra kényszerítve őket elér-

ni, hogy fölébredjenek. Akkor jön létre határhelyzet, ha valamilyen katasztrófa, drasztikus megrázkódtatás, súlyos veszteség vagy szenvedés hatására az egész világod összedől és értelmét veszti. Ez a halállal való találkozás - akár fizikai, akár pszichológiai értelemben. Az egós elme, eme világ megteremtője, összeroskad. Ekkor a régi világ hamvaiból új világ születhet!

Természetesen nincs rá garancia, hogy akár a határhelyzet is képes lenne kiváltani ezt a hatást, de a változás potenciális lehetőségét mindenképp megadja. Egyes emberekben ilyen helyzetekben még inkább fölerősödik a *vannal* szembeni ellenállás, ami pokoljárássá teszi az életüket. Másokban a szituáció csak részleges megadást vált ki, de még ez is bizonyos mélységet és higgadtságot eredményezhet, ami addig nem volt jellemző rájuk. Az ego némely része leszakad, és ez lehetővé teszi, hogy az elme mögötti fény és béke - legalább kis része - átragyoghasson.

A határhelyzetek már sok csodát produkáltak. Akadtak olyan gyilkosok, akik kivégzésükre várva, életük utolsó óráiban megtapasztalták az ego nélküli állapotot, és az azzal járó intenzív öröm és békeérzést. Belső ellenállásuk a helyzetükkel szemben olyan hatalmas mértékűvé vált, ami már elviselhetetlen szenvedést okozott. De mivel sehova sem menekülhettek előre, még az elme vetítette jövőbe sem, rákényszerültek elfogadni az elfogadhatatlant, kénytelenek voltak megadni magukat. Így váltak képessé arra, hogy belépjenek a kegyelem állapotába, amely a megváltást hozza el: a múlt teljes elengedését. Valójában persze nem a határhelyzet ad teret a kegyelem és a megváltás csodájának, hanem a megadás.

Ha tehát súlyos sorcsapás ér, vagy valami nagyon nagy „rossz” történik veled - súlyosan megbetegszel; lerokkansz; elveszíted otthonodat, vagyonodat vagy társadalmilag meghatározott identitásodat; elhagy a szerelmed; meghal vagy szenved egy szeretted; közeleg a halálad -, tudd, hogy van ennek egy másik oldala is! Tudd, hogy ilyenkor csupán egyetlen lépés választ el valami hihetetlen, fantasztikus dologtól: a fájdalom és a szenvedés fémének teljes, alkímiai arannyá transzmutálásától! Ezt az egy lépést megadásnak nevezik. Nem azt mondom, hogy boldog leszel ebben a helyzetben. Nem leszel. De a félelem és a fájdalom olyan lelki békévé és higgadt derűvé alakul át, ami nagyon mélyről tör majd elő: magából a Megnyilvánulatlanból. Ez „Isten békéje, amely minden értelmet meghalad.” Ehhez képest a boldogság meglehetősen csekély valami. Ezzel a sugárzó békével együtt jár a felismerés - nem az elme szintjén, hanem *lényed* mélyén -, hogy elpusztíthatatlan és halhatatlan vagy. Ez nem csupán hit. Olyan tökéletes bizonyosság, amelynek nincs szüksége semmiféle másodlagos forrásból származó, külső bizonyítékra.

A SZENVEDÉS BÉKÉVÉ ALAKÍTÁSA

Olvastam egy régen élt, görög, sztoikus filozófusról, aki fia halálának híre hallatán így reagált: „Tudtam, hogy nem halhatatlan.” Ez a megadás? Ha igen, akkor én nem kérek belőle! Vannak olyan helyzetek, amikor a megadás számomra teljesen természetellenesnek és embertelennek tűnik!

Az érzelmeidtől való elvágottság nem megadás. Azt azonban nem tudjuk, hogy a görög filozófus milyen belső állapotból mondta azokat a szavakat. Bizonyos szélsőséges helyzetekben még mindig képtelenség lehet számodra a *most* elfogadása. Ám mindig kapsz egy második lehetőséget a megadásra.

Az első lehetőséged: minden pillanatban megadni magadat az adott pillanat valóságának. Megértvén, hogy ami *van*, azt nem lehet visszacsinálni, mert az már *van*. Igent mondasz arra, ami *van*, illetve elfogadod azt, ami *nincs*. Aztán pedig teszed, amit ten-

ned kell, bármit is kívánjon az adott helyzet. Ha az elfogadás ezen állapotában élsz, akkor többé már nem teremtesz negativitást, szenvedést és boldogtalanságot. Az ellenállásmentesség - a kegyelem és könnyűség - állapotában élsz, megszabadulva a küzdelemtől. Valahányszor nem tudod ezt megtenni, valahányszor elszalasztod ezt a lehetőséget - vagy azért mert nem generálsz magadban elegendő tudatos jelenlétet ahhoz, hogy megelőzd egyes megszokott, tudattalan ellenállásintád aktiválódását; vagy azért, mert a helyzet annyira extrém, hogy az számodra teljesen elfogadhatatlan - , valamilyen formában fájdalmat és szenvedést teremtesz. Úgy tűnhet ugyan, mintha a helyzet okozná a szenvedést, de végső soron nem erről van szó. Az ellenállásod teremti azt meg!

Íme a második lehetőség a megadásra: ha nem tudod elfogadni azt, ami kint van, akkor fogadd el azt, ami *bent* van! Ha nem tudod elfogadni a külső állapotot, fogadd el a belsőt! Ez azt jelenti, hogy ne szállj szembe a fájdalommal! Hagyd, hogy legyen! Add meg magad a bánatnak, a kétségbeesésnek, a félelemnek, a magányosságnak vagy a bármilyen formában is jelentkező szenvedésnek! Figyeld meg, nézd, ám anélkül, hogy minősítenéd! Öleld át! Aztán lásd, miként transzmutálja a megadás csodája a lángoló szenvedést mély lelki békévé! Ez a te keresztrefeszítésed. Hagyd, hogy megváltássá és mennybemenetellé váljon!

Nem értem, hogyan adhatja meg magát valaki a szenvedésnek! Ahogy te magad is rámutattál, a szenvedés a nem megadás. Hogy adhatod meg magadat a nem megadásnak?

Felejtsd el egy pillanatra a megadást! Amikor intenzív fájdalom jár át, valószínűleg úgyis hiábavaló és értelmetlen lenne minden szó a megadásról. Amikor iszonyú erős fájdalmat érzel, minden bizonnyal sokkal erősebb késztetésed támad majd kimenekülni belőle, mint megadni magad neki. Nem akarod érezni, amit érzel. Mi lehetne ennél normálisabb? De nincs menekvés, nincs kiút! Sok hamis kiút, sok álmelegoldás létezik - munka, ital, kábítószer, harag, kivetítés, elnyomás és így tovább -, de ezek nem szabadítanak meg a fájdalomtól. A szenvedés intenzitása nem csökken attól, hogy tudatlanná teszed! Ha letagadod az érzelmi fájdalmat, az megfertőzi minden tettetted, gondolatodat és kapcsolatodat. „Rádióadóként”, a belőled áradó energia formájában sugárzód azt szét, és a körülötted levők tudat alatt veszik ezt az „adást”. Ha tudattalanok, lehet, hogy szinte kényszert éreznek majd, hogy valamilyen módon megtámadjanak vagy megbántsanak. Az is megtörténhet, hogy fájdalmad tudattalan kivetítésével te bántod meg őket. Mindig azt vonzod magadhoz és azt manifesztálod, ami összhangban van belső állapotoddal!

Ha már nincs kiút, akkor még mindig létezik *keresztülvezető* út! Ne fordulj hát el a fájdalomtól! Nézz szembe vele! Érezd át teljesen! *Érezd*, ne pedig *gondolkozz* róla! Szükség esetén fejezd ki, de elmédben ne kanyaríts köré forgatókönyvet! Irányítsd teljes figyelmedet az érzésre, ne pedig a személyre, eseményre vagy helyzetre, aki, illetve ami azt látszólag okozta! Ne hagyd, hogy az elme arra használja a fájdalmat, hogy abból áldozatidentitást kreáljon számodra! Ha sajnálsz magadat, és lépten-nyomon elmeséled a történetedet, csak beleragadsz a szenvedésbe. Mivel lehetetlen az érzésből elmenekülni, az egyetlen esélyed a változtatásra, hogy ha belemész abba. Máskülönben semmi sem fog változni. Szenteld hát teljes figyelmedet annak, hogy mit érzel, és ne aggass rá semmiféle mentális címkét! Az érzésbe merülve légy nagyon-nagyon éber! Eleinte úgy tűnhet, mintha egy sötét és rémisztő helyre érkeztél volna. Ha készletést érzel az elfordulásra, figyeld meg ezt a készletést, de ne engedelmességed neki! Továbbra is tartsd figyelmedet a fájdalomon, érezd a bánatot, a félelmet, a rettegést, a magányosságot, a szóban forgó bármilyen érzést! Maradj éber, maradj jelen egész Lé-

nyeddel, tested minden sejtjével! Ahogy ezt teszed, fényt gyűjtasz a sötétben. Ez tudatosságod lángja.

Ezen a ponton már nem kell foglalkoznod a megadással. Az már megtörtént. Hogyan? A teljes figyelemmel, ami teljes elfogadást, más szóval megadást jelent. Azzal, hogy teljes figyelemmel fordulsz felé, a *most* erejét használod, ami a jelenlét ereje. Ez az ellenállás legkisebb, bárhol megbúvó darabkáját is széttiporja. A jelenlét eltörli az időt. Márpedig idő nélkül semmilyen szenvedés, semmilyen negativitás sem maradhat életben.

A szenvedés elfogadása utazás a halálba. Amikor szembenézel a heves fájdalommal, hagyod, hogy legyen, és ráirányítod a figyelmedet, tudatosan lépsz a halálba. Amikor meghaltad ezt a halált, rádöbbsz, hogy nincs halál, s hogy nincs mitől félni. Csak az ego hal meg. Képzeld el egy napsugarat, amely elfelejtette, hogy elválaszthatatlan része a Napnak! Abba a tévhitbe ringatja magát, hogy küzdenie kell a túlélésért, hogy teremtenie kell egy, a Napétól eltérő identitást, és görcsösen kapaszkodnia kell abba. Hát nem lesz eme téveszme halála hihetetlenül felszabadító?

Szeretnél könnyű halált? Szeretnél fájdalom nélkül, haláltusa nélkül meghalni? Akkor halj meg a múltnak minden pillanatban, és hagyd, hogy jelenléted fénye elűzze azt az idő által gúzsba kötött, súlyos valakit, akiről eddig azt gondoltad, hogy az „te” vagy!

A KERESZT ÚTJA

Sokan számolnak be arról, hogy mély szenvedésen keresztül találták meg Istent. „A kereszt útja” keresztény kifejezés is talán ugyanerre utal.

Egyfolytában ezzel foglalkozunk itt.

Pontosabban fogalmazva nem a szenvedésen keresztül találták meg Istent, mert a szenvedés ellenállást is jelent. A *megadáson* keresztül találták meg, helyzetük teljes elfogadásán át, amibe az intenzív szenvedés belekényszerítette őket. Egy szinten bizonyára ráébredtek, hogy a fájdalmukat maguk teremtették.

Miért teszel egyenlőségjelet a megadás és Isten megtalálása közé?

Minthogy az ellenállás elválaszthatatlan az elmétől, az ellenállás elengedése - a megadás - véget vet a mesteredként viselkedő elme, e hamis isten hatalmának, aki szélhámosként úgy tesz, mintha ő „te” volnál. Minden ítékezés és negativitás füstté válik. A Lét birodalma, amelyet az elme eddig homályban tartott, megnyílik. Hirtelen hatalmas nyugalom támad benned és elmondhatatlan mélységű békeérzet. És abban a békében hatalmas öröm van. És abban az örömben szeretet van. És abban a legbelső magban van a Szent, a Mérhetetlen, a Megnevezhetetlen.

Azért sem nevezném a dolgot Isten megtalálásának, mert nem lehet megtalálni azt, ami, illetve aki soha nem vészett el, magát az életet, aki te vagy. Az Isten szó nemcsak azért korlátozó, mert évezredek át tévesen értelmezték és használták, hanem azért is, mert az egy rajtad kívül álló entitásra utal. Isten maga a Lét, nem pedig egy lény. Nincs helye itt alany-tárgy viszonyoknak, dualitásnak. Nem arról van szó, hogy vagy te és van Isten. Isten felismerése a lehető legtermészetesebb dolog, ami csak létezik! Nem az a bámulatos és fölfoghatatlan, hogy képes vagy tudatára ébredni Istennek, hanem az, hogy ha *nem* vagy tudatában Istennek!

Az általad említett kereszt útja a megvilágosodáshoz vezető régi, ismert út, és az utóbbi időkhöz ez volt az egyetlen ösvény. Ám azért ne utasítsd el, és ne becsüld alá a hatékonyságát! Ma is járható út.

A kereszt útja: teljes irányváltás. Azt jelenti, hogy életed legnagyobb rossza, a kereszted, a legjobb dologgá válik, ami valaha történt veled, mert megadásra, „meghalásra” kényszerít. Arra, hogy olyan legyél, mint a semmi, olyan, mint Isten, mert Isten is „sem mi”⁷.

Manapság az emberek tudattalan többsége számára még mindig a kereszt útja az egyetlen út. Ők csak további szenvedések árán fognak fölébredni, és a megvilágosodást - mint kollektív jelenséget - előreláthatólag hatalmas fölfordulás fogja megelőzni. Ez a folyamat a tudatosság növelését irányító, egyetemes törvények működését tükrözi, ami miatt egyes látnokok a várható történéseket képesek voltak már előre látni. Többek között a *Jelenések könyve* avagy az *Apokalipszis* is ír a jövőről, bár homályos és néha áthatolhatatlan szimbolikába burkoltan. Ezt a szenvedést nem Isten bocsátja az emberiségre, hanem azt részben az emberek teremtik meg maguk és egymás számára, részben pedig a Föld - amely egy élő és intelligens organizmus - ily módon szándékozik megvédeni magát az emberi örület vad támadásaival szemben.

Ugyanakkor egyre nő azoknak a száma, akiknek a tudata már elég fejlett ahhoz, hogy a megvilágosodás eléréséhez ne kelljen többet szenvedniük. Lehet, hogy te is e csoportba tartozol.

A szenvedésen keresztül elért megvilágosodás - a kereszt útja - azt jelenti, hogy rúgkapálva és üvöltve kényszerülsz belépni a mennyek országába. Végül megadod magad, mert már nem bírod elviselni a fájdalmat, de ez bizony hosszú és szenvedésteli út. A tudatosan választott megvilágosodás azt jelenti, hogy nem kapaszkodsz már a múltba és a jövőbe, és életed középpontjába a *mostot* állítod. Azt jelenti, hogy az idő helyett inkább a jelenlét állapotát választod „lakóhelyedül”. Azt jelenti, hogy igent mondasz arra, ami van. Ekkortól már nincs szükséged fájdalomra. Mit gondolsz, mennyi idő kell még neked ahhoz, hogy képes legyél kijelenteni: „Nem hozok létre több fájdalmat és szenvedést!”? Mennyi fájdalomra van még szükséged, mire meg tudod hozni ezt a döntést?

Ha úgy gondolod, hogy ehhez még idő kell, akkor megkapod. Hozzá fájdalmat is... Az idő és a fájdalom elválaszthatatlanok egymástól!

A VÁLASZTÁS HATALMA

Mi a helyzet azokkal, akik a jelek szerint akarnak szenvedni? Van egy barátnőm, akit a partnere fizikailag bántalmaz. A lány előző kapcsolatában is ugyanez volt a helyzet. Vajon miért pécéz ki a barátnőm mindig ilyen férfiakat magának, és most miért nem lép ki ebből a kapcsolatból? Mi a magyarázata, hogy oly sok ember ténylegesen választja magának a fájdalmat?

Tudom, hogy a „választás” szó a New Age egyik kedvenc szava, de ebben az összefüggésben nem teljesen pontos kifejezés. Félrevezető azt mondani, hogy valaki rosszul működő, diszfunkciós kapcsolatot - vagy egyéb negatív helyzetet - „választott” magának. A választáshoz - a döntéshez - tudatosság, méghozzá magas szintű tudatosság szükségeltetik. Anélkül nincs választás. Attól a pillanattól kezdve választhatsz csak, amikor elhatárolod magad az elmédől és annak kondicionált működési mintázataitól; amikor jelenlevővé válsz. Amíg nem éred el ezt a pontot, addig spirituális értelemben tudattalan vagy. Ez azt jelenti, hogy kénytelen vagy elméd feltételes reflexeinek megfelelően gondolkozni, érezni és cselekedni. Ezért mondta Jézus: „Atyám, bocsáss

⁷ Ez a szójáték csak angolul értelmes. Az angol „nothing” szó jelentése „semmi”, de ketté választva: „no thing” már azt jelenti, hogy „nem dolog”, (ford. megj.)

meg nekik, hisz nem tudják, mit tesznek!” Mindennek nincs köze a megszokott értelemben vett intelligenciához. Sok rendkívül intelligens és tanult embert ismerek, akik szintén teljesen tudattalanok, más szóval: tökéletesen azonosulnak az elméjükkel. Valójában ha a mentális fejlődést és a megnövekedett tudásmennyiséget nem ellensúlyozza egy annak megfelelő mértékű tudatosságnövekedés, akkor igen nagy az illető esélye a boldogtalanságra és a szerencsétlenségre.

A barátnőd beleragadt egy olyan kapcsolatba, amiben a társa veri őt, és ez már nem az első ilyen párválasztása. Miért? Mert nincs választása. Az elme, amit jelenlegi állapotába a múlt kondicionáló hatása hozott, mindig azt keresi, hogy miként tudná újra megteremteni azt, amit ő már ismer és megszokott. Még ha fájdalmas is, de legalább ismerős. Az elme mindig a már ismerthez tapad! Ami ismeretlen, az számára veszélyes, mert azt nem tudja uralni. Ezért viszolyog az elme a jelen pillanattól, és ezért kerülí az. A jelen-pillanati tudatosság nemcsak az elme gondolatáramában, hanem a múlt-jövő kontinuumban - folytonosságban - is rést üt. Egyetlen igazán új és kreatív dolog sem léphet be ebbe a világba másutt, csak ezen a hézagon, a végtelen lehetőségek eme tiszta terén keresztül!

Az elméjével azonosult barátnőd a jelek szerint tehát újra és újra megteremti a múltban megtanult mintáját, amelyben az intimitás és a fizikai bántalmazás elválaszthatatlanul összekapcsolódik. A másik lehetőség, hogy olyan, kora gyermekkorában befogadott elmémintát realizál, mely szerint ő értéktelen, rossz, aki büntetést érdemel. Az is lehetséges, hogy életének nagy részét a fájdalomtestén keresztül éli, amely táplálékként mindig újabb és újabb fájdalmat keres. A partnerének is megvannak a tudattalan mintái, amelyek passzolnak az övéihez. A helyzetét természetesen a hölgy maga teremti meg, de vajon ki vagy mi az az „ő maga”, aki vagy ami ezt a teremtést végzi? Nem más, mint egy mentális-emocionális minta a múltból! De vajon miért csinál ő abból „ő magát”? Ha azt mondod a hölgynek, hogy ő maga választotta ezt a körülményt vagy helyzetét, akkor azzal csak megerősíted az ő elmével azonosult állapotát. De ő valóban ez az elméminta lenne? Az az ő igazi énje? Vajon a múltból származik az ő valódi identitása? Mutasd meg a barátnődnek, hogyan válhat a gondolatok és érzelmek mögötti megfigyelő jelenlétté! Beszélj neki a fájdalomtestéről, s hogy miként szabadulhat meg tőle! Tanítsd meg neki a belsőtest-tudatosság művészetét! Mutasd be neki, mit jelent a jelenlét! Amint képes lesz hozzájutni a *most* erejéhez, és azzal áttör a feltételes reflexekben rögzült múltján, már *lesz* választási lehetősége!

Senki nem *választ* magának működési zavart, konfliktust, fájdalmat! Senki nem *választja* az elmebajt! Ezek azért adódnak elő mégis, mert nincs benned elég jelenlét ahhoz, hogy föl tudd oldani a múltat, nincs benned elég fény, ami elűzhetné a sötétséget. Nem vagy teljesen itt. Még nem eléggé ébredtél fel. Addig pedig az elme beidegződött mintái irányítják az életedet.

Hasonlóképpen, ha azok közé tartozol, akiknek problémájuk van a szüleikkel, ha valamilyen tettük, illetve elmulasztott tettük miatt még mindig neheztelsz rájuk, akkor jelenleg is azt hiszed, hogy volt választásuk, hogy másképp is viselkedhettek volna. Mindig *úgy néz ki*, mintha az embereknek lenne választásuk, de ez tévhit! Amíg a kondicionált sémákkal megtömött elméd irányítja az életedet, amíg *azonos vagy* az elméddel, ugyan mondd, milyen választási lehetőséged van? Semmilyen! Ott se vagy! Az elmével azonosult állapot súlyosan zavart állapot. Ez az elmebetegség egyik válfaja! Ilyen-olyan mértékben, de szinte mindenki szenved ettől a kórtól. Abban a pillanatban, ahogy erre ráébredsz, nem tudsz már többé neheztelni. Hisz hogyan lehetnél mérges valakinek a *betegségére*? Az egyetlen megfelelő válasz ilyenkor az együttérzés.

Ezek szerint senki sem felelős a tetteiért?! No, ez a gondolat nekem nem tetszik...

Ha az elméd irányít, akkor, noha nincs választásod, mégis megszenveded a tudatlanságod következményeit, és további szenvedést teremtasz. Viseled a félelem, a konfliktusok, a problémák és a fájdalom terhét. Az így létrehozott szenvedés ereje végül ki fog taszítani tudattalan állapotodból.

Azt hiszem, hogy a választási lehetőségről elmondott gondolataid a megbocsátásra is vonatkoznak. Előbb teljes tudatosságra és megadásra van szükség ahhoz, hogy meg tudj bocsátani.

A „megbocsátás” szót 2000 éve használják, ám annak jelentéséről a legtöbb embernek nagyon korlátozottak az ismeretei. Amíg éntudatodat a múltból eredezteted, addig sem magadnak, sem másnak nem tudsz igazán megbocsátani. Csak akkor történik valódi megbocsátás, ha hozzájutsz a *most* erejéhez, ami a saját erőd. Ez erőtlenné teszi a múltat, és mélyen megérted, hogy semmilyen korábbi cselekedeted, és semmi, amit valaha is veled tettem, a legcsekélyebb mértékben sem érintheti meg valódi lényed ragyogó lényegét! A megbocsátás fogalma ekkor, úgy ahogy van, szükségtelenné válik.

És hogy jutok el ehhez a felismeréshez?

Úgy, hogy megadod magadat annak, ami *van*, és így teljesen jelenlevővé válsz. A múlt ereje ennek hatására semmivé foszlik! Többé már nincs szükséged rá. A jelenlét a kulcs. *A most a kulcs.*

És honnan fogom tudni, hogy már megadtam magam?

Onnan, hogy akkor már nem érzed szükségét annak, hogy föltedd ezt a kérdést.

A jelölt idézetek, illetve adatok forrása:

1. Koestler, *The Ghost in the Machine* (Arkana, London, 1989). p. 180.
2. Z. Brzezinski, *The Grand Failure* (Charles Scribner's Sons, New York 1989). pp. 239-40.
3. *A Course in Miracles* (Foundation for Inner Peace, 1990). Introduction
4. R. L. Sivard, *World Military and Social Expenditures 1996*, 16th Edition (World Priorities, Washington D.C., 1996). p. 7.

KÉT SEGÍTSÉG A MEGVILÁGOSULT ÁLLAPOT ELÉRÉSÉHEZ ÉS A HATÉKONYABB PROBLÉMAMEGOLDÁSHOZ

AGYKONTROLLTANFOLYAM

A kb. 40 órás, 4 napos kurzuson megtanulunk mélyen ellazulni - lecsendesíteni elménket és testünket -, és elsajátítunk hatékony, problémamegoldó technikákat.

A könnyen megtanulható módszer konkrétan a következők elérését teszi lehetővé:

- a stressz levezetését, s így a nyugalom, a kiegyensúlyozottság és az egészség megteremtését,
- az alvászavar megszüntetését,
- az ébresztőóra nélküli, időzített ébredést,
- önmagunk kávé nélküli fölfrissítését (pl. éjszakai autóvezetéskor, tanuláskor),
- a fejfájások 90%-ának és a migrének közel 100%-ának gyógyszer nélküli elmulasztását,
- kérdéseink - bölcs tudatalattink és az ún. kollektív tudattalan bevonásával történő - megválaszolását,
- a memória fejlesztését,
- a gyorsabb és hatékonyabb tanulást,
- a jobb döntéshozatalt,
- céljaink nagy valószínűséggel történő elérését (magunk és szeretteink gyógyulását is beleértve - természetesen az orvosi kezelés mellett és nem helyett),
- a fájdalom és a vérzés gyors elmulasztását, ill. elállítását,
- szokásaink (pl. dohányzás, alkoholizálás, kábítószeresítés, túlzott evés, lustaság, rendetlenség) akaraterő és kényszer nélküli megváltoztatását,
- állatok mentális befolyásolását,
- növények mentális befolyásolását, s így pl. nagyobb termés mennyiség elérését,
- gyerekeink és felnőtt szeretteink szavak nélküli megsegítését, amit az elmék közt meglévő, rádióadóvevő-szerű kapcsolat tesz lehetővé,
- a valójában természetes és hasznos hatodik érzék avagy intuíció megizmosítását.

Az agykontrolltanfolyamokról bővebb információt az **Elixír** című havilapból, az internetről (www.agykontroll.hu), a **394-4812**-es, budapesti telefonszámon, vagy a Széna téri **Hattyúházban** található agykontroll üzletben kaphat.

Csöndfürdő

nyílt **Érden**, gyönyörű környezetben, ahol testmeleg, sós vízben lebeghetünk, biztonságban, súlytalanságban, teljes csöndben és sötétben, egyedül. Ennek hatására rendkívül gyorsan lecsöndesedik a test és a tudatos elme. Fantasztikus élmény, aminek számos, rendkívül hasznos élettani hatása is van. Konkrétan: csökkenti a vérnyomást, s az endorfinszint növekedése miatt a fájdalmat is; fokozza az immunrendszer erejét; az izmokból is oldja a stresszt; javítja a vizualizálást; fokozza az érzékszervi érzékenységet; enyhíti az evési és alvási zavarokat; segíti az alkoholbetegség és a kábítószerfüggés megszüntetését; bevált hát- és derékfájás esetén; továbbá remekül egészíti ki a pszichoterápiát.

Néhány vélemény a vendégkönyvből:

- „Magamat még soha nem szerettem ennyire.”
„Azt hiszem, ilyen ellazultságot nem lehet máshol megélni.”
„Megnyílt egy másik dimenzió.”
„Elöntött valami mély nyugalom...”
„Jobb, mint a pszichoanalízis. Ez egy ima.”
„Az anyaméh biztonságát, a magzatvíz simogatását és a létköz szabadságát kaptam”
„Szívnyitogató találkozáshely Istennel és önmagunkkal.”

Információ és bejelentkezés a

**23/394-763-as
telefonszámon.**

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	3
KÖSZÖNET	6
BEVEZETÉS	7
HOGYAN SZÜLETETT MEG EZ A KÖNYV?	7
AZ IGAZSÁG, AMELY BENNED VAN	8
NEM AZ ELMÉD VAGY!	11
A MEGVILÁGOSODÁS LEGNAGYOBB AKADÁLYA	11
FÜGGETLENNÉ VÁLNI ELMÉDTŐL	14
MEGVILÁGOSODÁS: A GONDOLAT FŐLÉ VALÓ EMELKEDÉS	16
ÉRZELEM: A TEST VÁLASZREAKCIÓJA	18
TUDATOSSÁG: KIÚT A FÁJDALOMBÓL	22
NE TEREMTS TÖBB FÁJDALMAT A JELENBEN!	22
A MÚLT FÁJDALMA: A „FÁJDALOMTEST” FŐLOLDÁSA	23
AZ EGO AZONOSULÁSA A FÁJDALOMTESTTEL	26
A FÉLELEM EREDETE	27
AZ EGO TELJESSÉGKERESÉSE	28
MÉLYEN BELEMERÜLNI A MOSTBA	29
NE AZ ELMÉDBEN KERESD ÖNMAGAD!	29
VESS VÉGET AZ IDŐ KÁPRÁZATÁNAK!	29
SEMMI NEM LÉTEZIK A MOSTON KÍVÜL	30
A LELKI DIMENZIÓ KULCSA	31
HOZZÁFÉRNI A MOST EREJÉHEZ	32
A PSZICHOLÓGIAI IDŐ ELENEDÉSE	33
A PSZICHOLÓGIAI IDŐ ŐRÜLTSEGE	34
A NEGATIVITÁS ÉS A SZENVEDÉS GYÖKEREI AZ IDŐBEN TALÁLHATÓAK	35
AZ ÉLET MEGTALÁLÁSA AZ ÉLETHELYZETED MÖGÖTT	36
MINDEN PROBLÉMA AZ ELME ILLÚZIÓJA	37
HATALMAS UGRÁS A TUDAT EVOLÚCIÓJÁBAN	39
A LÉT ÖRÖME	39
AZ ELME STRATÉGIÁI A MOST ELKERÜLÉSÉRE	41
A MOST ELVESZTÉSE: A TÉVESZME GYÖKERE	41
A SZOKVÁNYOS TUDATTALANSÁG ÉS A MÉLY TUDATTALANSÁG	42
MIT KERESNEK?	43
A SZOKVÁNYOS TUDATTALANSÁG FÖLSZÁMOLÁSA	43
MEGSZABADULÁS A BOLDOGTALANSÁGTÓL	44
AKÁRHOL IS VAGY, LÉGY OTT TELJESEN!	46
ÉLETUTAD BELSŐ CÉLJA	49
A MÚLT NEM MARADHAT FENN A JELENBEN	50
A JELENLÉT ÁLLAPOTA	52
NEM AZ, AMINEK GONDOLOD!	52
A „VÁRAKOZÁS” EZOTERIKUS JELENTÉSE	53
JELENLÉTED CSÖNDJÉBEN FÖLBUKKAN A SZÉPSÉG	53
A SZÍNTISZTA TUDAT FÖLISMERÉSE	54
KRISZTUS: ISTENI JELENLÉTED VALÓSÁGA	57
A BELSŐ TEST	59
A LÉT A LEGMÉLYEBB ÉNED	59
NÉZZ A SZAVAK MÖGÉ!	59
LÁTHATATLAN ÉS ELPUZTÍTHATATLAN VALÓSÁGOD MEGTALÁLÁSA	60
ÖSSZEKAPCSOLÓDNI A BELSŐ TESTEDDEL	61

ÁTALAKULÁS A TESTEN KERESZTÜL	62
SZENTBESZÉD A TESTRŐL	63
ERESSZ MÉLY BELSŐ GYÖKEREKET!	64
MIELŐTT BELÉPSZ A TESTBE, BOCSÁSS MEG!	65
KAPCSOLATOD A MEGNYILVÁNULATLANNAL	66
AZ ÖREGEDÉS LASSÍTÁSA	67
AZ IMMUNRENDSZER MEGERŐSÍTÉSE	67
HAGYD, HOGY LÉLEGZETED VEZESSEN A TESTBE!	68
AZ ELME KREATÍV HASZNÁLATA	68
A FIGYELÉS MŰVÉSZE	69
KAPUK A MEGNYILVÁNULATLANHOZ.....	70
MÉLYEN A TESTBE MERÜLNI.....	70
A CSI FORRÁSA	71
AZ ÁLOMTALAN ALVÁS	71
TOVÁBBI KAPUK	72
A CSÖND.....	73
A TÉR	73
A TÉR ÉS AZ IDŐ VALÓDI TERMÉSZETE.....	75
TUDATOS HALÁL.....	76
MEGVILÁGOSODOTT KAPCSOLATOK	78
AKÁRHOL IS VAGY, LÉPJ BE ONNAN A MOSTBA!	78
SZERETET/GYŰLÖLET-KAPCSOLATOK	79
A FÜGGŐSÉG ÉS A TELJESSÉG KERESÉSE	80
ÚT A FÜGGŐSÉGI KAPCSOLATTÓL A MEGVILÁGOSODOTT KAPCSOLATIG	82
A KAPCSOLAT MINT SPIRITUÁLIS GYAKORLAT	83
MIÉRT A NŐK ÁLLNAK KÖZELEBB A MEGVILÁGOSODÁSHOZ?	87
A KÖZÖS NŐI FÁJDALOMTEST FÖLSZÁMOLÁSA.....	88
ADD FÖL A KAPCSOLATOT ÖNMAGADDAL!.....	91
A BOLDOGSÁGON ÉS A	93
BOLDOGTALANSÁGON TÚL BÉKE VAN	93
A JÓN ÉS A ROSSZON TÚLI, MAGASABB JÓ	93
ÉLETED SZÍNDARABJÁNAK A VÉGE	94
A MŰLANDÓSÁG ÉS AZ ÉLETCIKLUSOK.....	96
A NEGATIVITÁS FELHASZNÁLÁSA ÉS ELENGEDÉSE	98
AZ EGYÜTTÉRZÉS TERMÉSZETE.....	101
ÚTBAN A VALÓSÁG ÚJ RENDJE FELÉ	103
A MEGADÁS ÉRTELME.....	107
A MOST ELFOGADÁSA	107
AZ ELMEENERGIÁTÓL A SPIRITUÁLIS ENERGIÁIG.....	109
MEGADÁS A SZEMÉLYES KAPCSOLATOKBAN	110
A BETEGSÉGBŐL A MEGVILÁGOSODÁSBA	113
AMIKOR KATASZTRÓFA SÚJT	113
A SZENVEDÉS BÉKÉVÉ ALAKÍTÁSA.....	114
A KERESZT ÚTJA.....	116
A VÁLASZTÁS HATALMA.....	117
Tartalomjegyzék.....	122