



Felismerések
a szenvedés
megszűnéséről

Adyashanti

KEGYELEMBE ESNI

ADYASHANTI

KEGYELEMBE ESNI

Felismerések a szenvedés megszűnéséről

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:

Adyashanti: *Falling into Grace: Insights on the End of Suffering.*

Sounds True, Inc. Boulder, CO 80306

© 2010 by Adyashanti

Hungarian translation © Kos Judit, 2014

Fordította:

Kos Judit

Lektorálta:

Malik Tóth István

A borítóterv a Salt Comm műhelyében készült.

ISBN 978 963 9718 67 8

Tartalomjegyzék

| | |
|---|-----|
| A szerkesztő előszava..... | 7 |
| Bevezetés..... | 9 |
| 1. Az emberi dilemma..... | 13 |
| 2. Szenvedésünk feltárása..... | 37 |
| 3. Felébredni az ego transzállapotából..... | 63 |
| 4. A küzdelem elengedése..... | 83 |
| 5. Az érzelem nyers energiájának megtapasztalása..... | 109 |
| 6. Belső stabilitás..... | 131 |
| 7. Meghittség és elérhetőség..... | 147 |
| 8. A szenvedés vége..... | 167 |
| 9. Hiteles önállóság..... | 181 |
| 10. Az ellentétek világán túl | 203 |
| 11. Kegyelembe esni..... | 223 |

A szerkesztő előszava

2009 tavaszán telefonon beszélgettem Adyashantival egy új könyv, illetve hanganyag sorozat kiadásának ötletéről. Elmondtam neki, hogy olyan könyvet szeretnék megjelentetni a tanításaiból, amely azoknak szól, akik újoncnak számítanak a szellemi úton. Olyan könyvet, amely felfogható, és egyben mélysége is van. Adya (ahogy tanítványai és barátai nevezik) meglepett, és a következőket mondta: „Minél többet tanítok, annál inkább arra jövök rá, hogy minden tanítás legfontosabb részei az alapok. Amikor nagyon világosan beszélek lényeges spirituális felismerésekről, azt tapasztalom, hogy ez mind a kezdők, mind az évtizedek óta a szellemi utat járók számára rengeteg haszonnal jár.”

Egy, „a szellemi felfedezés alapjairól” szóló könyv ötlete lett a szervezőelve a 2009-ben, Los Gatosban, Kaliforniában elhangzott ötnapos tanítássorozatnak. A tanításokon elhangzottakat később leírták, és ennek szerkesztett változatából született meg a *Kegyelembe esni*.

Azt javaslom, hogy amikor olvasod a könyvet, szánj rá elegendő időt, és a lehető legjobban figyelj oda arra, amit kívált benned, a felismerés pillanataira, vagy ahogy Adya mondja, az „aha!-pillanatokra”. Ez a könyv bizonyos értelemben átadás, minden meghatározáson túli igaz természetünk felfedése. Az átadás pedig

nem más, mint szív találkozása a szívvel, melynek során szinte mintha egy fátyol lebberne fel, és közvetlenül megmutatkoznának előttünk bizonyos igazságok a lét határtalanságáról. Az átadás nem a szavak, hanem az érzések szintjén történik, egy finomabb kommunikáció részeként. A könyv tele van útjelzőkkel. A kérdés az, vajon tudjuk-e követni őket, és bele tudunk-e hullani abba, ami felé az útjelzők vezetnek?

Néhány évvel ezelőtt a munkájáról beszélgettem Adyával, és megkérdeztem, mit gondol az átadásról. Így felelt: „Nem sokat beszélék erről, de tény, hogy ez tanításom egyik legfontosabb aspektusa.” A *Kegyelembé esni* lehetőséget nyújt az olvasóknak arra, hogy a lét e mérhetetlen, nyitott dimenziójában találkozzanak Adyával. Olyan találkozás ez, amely felszabadítja a szívünket, és arra hív bennünket, hogy zuhanjunk, zuhanjunk és zuhanjunk anélkül, hogy szükségét éreznénk a földet érésnek.

Tami Simon
a Sounds True kiadó vezetője

Bevezetés

A közelmúltban eltöprengtem a sokéves tanításomon, és az egyik, amit megfigyeltem, az, hogy az alapok jelentik minden szellemi tanítás leginkább átalakító erejű összetevőjét. Ezeket a legkönnyebb elfelejteni, mert az elménkben természetes hajlam él arra, hogy a bonyolultság felé törekedjen. Az elme úgy hiszi, minél szubtilisabb és bonyolultabb valami, annál hívebben tükrözi a valóságot. Én azonban azt tapasztaltam a sokévnnyi tanításom során, hogy a tanítás alapelvei a legmélyebb hatásúak, és ezeknek van meg a valódi erejük ahhoz, hogy segítségükkel átalakíthassuk az életünket.

Ez a megfigyelés volt e könyv létrehozásának egyik fő motívációja: bemutatni tanításom alapelemeit, mivel továbbra is úgy látom, hogy ezek munkám legfontosabb aspektusai. Bár a tanításnak vannak szubtilisabb és összetettebb részei is, az a tapasztalatom, hogy ezek kevésbé fontosak. Újra meg újra azt látom, hogy minél egyszerűbb egy tanítás, annál erőteljesebb, és annál nagyobb az átalakító ereje. Az elménk nehezen hiszi el, hogy valami roppant erőteljes lehet, miközben oly egyszerű. Én azonban továbbra is úgy látom, hogy kétségtelenül azok jelentik a tanítás legnagyobb átalakító erővel bíró aspektusait, amikor feltárjuk annak legalapvetőbb összetevőit, hogy miért szenvedünk, és hogyan érzékeljük az életet az elkülönültség nézőpontjából.

A spirituális élet legmélyebb aspektusa azonban, minden tanításon túl, a kegyelem. A kegyelem akkor jön el hozzánk, amikor valamilyen módon teljesen elérhetőek vagyunk, amikor megnyílik a szívünk és az elménk, és hajlandók vagyunk elfogadni azt a lehetőséget, hogy talán nem is tudjuk, amiről azt gondoljuk, hogy tudjuk. A nem tudás e részében, a mindenféle következtetés felfüggesztése során az élet és a valóság egy teljesen másfajta összetevője áramolhat be. Ez az, amit *kegyelemnek* hívok. Ez az „aha!” pillanata: a felismerés pillanata, amikor olyasmire jövünk rá, amit korábban el sem tudtunk képzelni.

Számos körülmény és tapasztalat képes megnyitni bennünket a kegyelem számára. Ez lehet akár egy gyönyörű, természetben átélt pillanat vagy az, amikor olyasvalakivel vagyunk, akit szeretünk, vagy amikor egyszerűen csendesen, nyugodtan ülünk— e pillanatok során valamilyen oknál fogva egy teljesen új látásmód nyílik meg előttünk. Úgy találjuk, hogy kegyelem tölt el bennünket. Máskor a kegyelem vadabb arcát mutatva érkezik. Valamiért életünk nehéz helyzetei tudják leginkább megnyitni a szívünket és az elménket. Mindent megteszünk, hogy elkerülhessük ezeket a pillanatokot, pedig gyakran ezek az emberpróbáló pillanatok kínálják a legnagyobb lehetőségeket a fejlődésre és a tudatosság átalakulására.

A könyvben szereplő tanítások egyszerűen azt szolgálják, hogy megnyíljunk a kegyelem számára, hogy megnyíljunk a fény azon rejtélyes összetevője számára, mely a rejtett és csendes pillanatokban mutatkozik meg. Ez forradalmasítja, ahogyan az életet érzékeljük, és ez a forradalom hathatós segítséget nyújt, hogy véget vethessünk a szenvedésnek és a küzdelemnek, amellyel oly sok ember nap mint nap együtt él.

Ezek a tanítások nem az elmének szánt begyűjtendő információk, hanem olyan dolgok, amelyeken mélyen el kell meditálnod,

hogy lásd, rá tudsz-e találni az igazságra a saját tapasztalatodban. Hajlandónak kell lenned arra, hogy lelassíts, sőt meg is állj, és teljesen megemészd, amit hallasz, mert végső soron egyetlen tanítás igazsága sem található meg a szavakban. Inkább arról van szó, hogy az igazság abban található, ami saját lényünkben feltárul. Ha ilyen módon kutatunk, magunkévá tesszük a tanításokat, és ha magunkévá tesszük a tanításokat, ha a *saját* tapasztalatunkon belül tapasztaljuk azt, amire a tanítás mutat, akkor egy teljesebb és egységesebb életszemléletre ébredünk rá — olyan életszemléletre, amely közvetlenül az emberi szív legmélyebb vágyódását szólítja meg.

1. Az emberi dilemma

Amikor hét-nyolc év körüli kisgyerek voltam, arra kezdtem felfigyelni, és azon kezdtem tűnődni, miközben a körülöttem lévő felnőtteket figyeltem, hogy a felnőttek világa hajlamos a szenvedésre, fájdalomra és konfliktusra. Jóllehet viszonylag egészséges családban nőttem fel szerető szülők és két lánytestvér mellett, és valóban csodálatos, boldog gyerekkorom volt, mégis rengeteg fájdalmat láttam magam körül. A felnőttek világát figyelve azon merengtem, miért kerülnek egymással konfliktusba az emberek.

Gyerekként nagyon jó hallgatóság is voltam — némelyek azt is mondhatnák, *hallgatóztam*. Minden beszélgetést meghallgattam, amely a házban folyt. Családi viccnek számított, hogy semmi nem történhetett otthon úgy, hogy én ne tudtam volna róla. Szerettem tudni mindenről, ami körülöttem történt, ezért gyerekkorom nagy részét azzal töltöttem, hogy a felnőttek beszélgetéseit hallgattam, otthon és a rokonoknál is. Az idő nagy részében egész érdekesnek találtam, amiről beszéltek, de egy bizonyos hullámozást is észrevettem az eszmecserék többségében — hogy a beszélgetések hogyan mozdultak egy kicsit a konfliktus irányába, majd hogyan hullámozottak vissza; közeledés a konfliktushoz, majd távolodás a konfliktustól. Akadt időnként vita vagy sérelem is, és a résztvevők úgy érezték, nem értik meg őket. Az egész felettébb

különösnek tűnt számomra, és nem igazán értettem, miért viselkednek a felnőttek úgy, ahogy. Nagyon zavarba ejtő volt számomra az, ahogyan kommunikáltak egymással, ahogyan viszonyultak egymáshoz. Nem tudtam pontosan, mi történik, de nem volt jó érzés.

Elhinni, amit gondolunk

Miközben napról napra, hétről hétre, hónapról hónapra, sőt évről évre figyeltem, egy nap hirtelen megnyilatkozott számomra: „Egek! A felnőttek elhiszik, amiket gondolnak! Ezért szenvednek! Ezért kerülnek konfliktusba egymással. Azért viselkednek furcsán, olyan módon, amit nem értek, mert elhiszik a fejükben lévő gondolatokat.” Nos, egy gyerek számára ez elég furcsa elképzelés. Számomra is nagyon idegen gondolat volt. Persze, voltak gondolatok a fejemben, de gyerekként nem úgy jártam-keltem, ahogyan a felnőttek, nem futott az elmémbe a folyamatos kommentár. Alapvetően túlságosan lekötött a móka, a figyelés vagy éppen az, hogy el voltam bűvölve az élet valamely aspektusától. Arra jöttem rá, hogy a felnőttek túl sok időt töltenek *gondolkodással*, és ami ennél is fontosabb — és furcsább, legalábbis számomra annak tűnt —, el is hiszik, amiket gondolnak. Elhitték a fejükben lévő gondolatokat.

Hirtelen megértettem, mi történik, amikor a felnőttek egymással kommunikálnak: az emberek a saját gondolataikat közlik, és mindenki úgy hiszi, hogy az az igazság, amit ő gondol. A probléma az volt, hogy minden felnőttnek más-más elképzelése volt arról, hogy szerinte mi az igazság, így amikor kommunikáltak, egyfajta hallgatóságos tárgyalás zajlott közöttük, melynek során

megkísérelték legyőzni egymást és megvédeni a saját gondolataikat és hiedelmeiket.

Miközben tovább figyeltem, hogyan hisznek a felnőttek a gondolatainknak, belém hasított: „Őrültek! Most már értem őket: örültek. Örültség elhinni a fejünkben lévő gondolatokat.” Furcsa, de gyerekként rájönni erre nagy megkönnyebbülés volt. Megkönnyebbülés, mert legalább kezdtem megérteni a felnőttek furcsa világát, bár sok értelme így sem volt számomra.

Miután az évek során másokkal is megosztottam ezt a tapasztalatomat, kiderült számomra, hogy sokan emlékeznek rá, hogy hasonló felismerésekre jutottak fiatalkorukban a felnőttvilág örületéről. Sok gyerekben azonban ez a felismerés megkönnyebbülés helyett azt idézi elő, hogy önmagukat kezdik megkérdőjelezni, és azon tűnődnek, vajon velük van-e valami gond. Gyerekként ijesztő tapasztalat azt gondolni, hogy a felnőttek, akiktől a túlélésünk függ, akiktől gondoskodást és szeretetet remélünk, talán örültek.

Az emberi szenvedés dilemmája

Bennem valamilyen érthetetlen oknál fogva ez a felismerés nem idézett elő félelmet a felnőttek világától. Ehelyett nagy megkönnyebbülést jelentett, hogy legalább már értem, mit miért csinálnak. Anélkül, hogy tudtam volna, ezzel nyertem első bepillantásomat az emberi lét egyik nagy dilemmájába: az emberi szenvedés okába. A Buddha több mint 2500 évvel ezelőtt feltette ezt a kérdést: mi okozza az ember szenvedését?

Ha kitekintünk a világba, természetesen elképzelhetetlen szépséget és misztériumot láthatunk. Sok mindent lehet méltá-

nyolni és csodálni, de nem igazán tudunk úgy ránézni az emberi világra, hogy ne ismernénk el: rengeteg szenvedés és elégedetlenség is létezik. Rengeteg az erőszak, a gyűlölet, a tudatlanság és a mohóság. Miért van az, hogy mi emberek látszólag annyira hajlamosak vagyunk a szenvedésre? Miért van az, hogy látszólag úgy ragaszkodunk hozzá, mintha valami nagyon fontos tulajdonságunk volna?

Miután kutyák és macskák közelében nőttem fel, megfigyeltem, hogy egy kutyát is ki lehet hozni a sodrából — érezhet nehezteletést, csalódottságot vagy akár megbántottságot —, de percek, sőt néha másodpercek belül lerázza magáról. Nagyon rövid időn belül képes félretenni a szenvedését, és vissza tud térni a boldogság természetes állapotába. Azon töprengtem, vajon az ember számára miért olyan nehéz félretenni a szenvedést. Mi az oka annak, hogy gyakran magunkkal cipeljük, amikor pedig oly nagy terhet jelent? Valamiért sok ember életét azok az események határozzák meg, amelyek szenvedést okoztak nekik, és sokan szenvednek olyan események miatt, amelyek réges-régen történtek. Ezek az események már rég elmúltak, bizonyos értelemben mégis tovább élük őket, és a szenvedést még mindig tapasztalják. Mi folyik itt?

Ezzel a gyerekkori felismeréssel — bár akkor nem tudtam, mennyire fontos — kezdtem megérteni, miért is szenvedünk. Világossá vált, hogy a szenvedésünk egyik fő oka az, hogy elhisszük, amit gondolunk; hogy a fejünkben lévő gondolatok hivatlanul érkeznek a tudatunkba, ott kavarnak, mi pedig ragaszkodunk hozzájuk. Azonosulunk velük, és beléjük kapaszkodunk. Ez a gyerekkori felismerés sokkalta fontosabb volt, mint ahogy akkor fel tudtam fogni. Sok évnek, talán néhány évtizednek kellett eltelnie ahhoz, hogy felfogjam: az, amit gyerekként láttam, a gyökerénél ragadta meg a szenvedésünk mértékét, s hogy a szen-

vedésünk egyik fő oka az, hogy hiszünk a fejünkben lévő gondolatoknak.

Miért tesszük ezt? Miért hiszünk a fejünkben lévő gondolatoknak? A mások fejében lévő gondolatoknak nem hiszünk, amikor velünk beszélnek. Amikor könyvet olvasunk — ami nem más, mint valaki gondolatainak megörökítése —, vagy elhisszük, vagy nem. De miért dőlünk be annyira a saját elménkben felbukkanó gondolatoknak, hogy megragadjuk őket, beléjük kapaszkodunk, és azonosulunk velük? Úgy tűnik, még akkor sem vagyunk képesek félretenni őket, amikor nagy fájdalmat és szenvedést okoznak.

A nyelv árnyoldala

Az arra irányuló programozásunk nagy része, hogy higgyünk a gondolatainknak, nevelésünk során veszi kezdetét azzal a nagyon természetes folyamattal, amelyen mindannyian keresztülmegyünk a nyelv elsajátítása során. Egy gyerek számára a nyelv hatalmas felfedezés. Bámulatos, hogy meg tudunk nevezni valamit. Nagyon hasznos, ha rá tudunk mutatni valamire, és azt tudjuk mondani: „Ezt akarom!” „Vizet akarok.” „Étetl akarok.” „Azt akarom, hogy cseréljétek ki a pelenkámat.” Csodálatos áttörést jelent, amikor először fedezzük fel és kezdjük használni a nyelvet.

A nyelv egyik legerőteljesebb eleme, amellyel fiatalon találkozunk, a saját nevünk; amikor felismerjük, hogy van nevünk. Emlékszem erre a felismerésre a saját életemben. Folyton ismétellettem magamban a nevemet, mert mókás dolog, hatalmas felfedezés volt. „Ó, hát ez vagyok én!”

Ahogy felnövünk, legtöbbünk valamelyest elfogulttá válik a nyelvvel kapcsolatban. A nyelv nagyon hasznossá válik, és bá-

mulatos dolgokat közölhetünk vele. Hatékony eszköz lesz arra, hogy megosszuk a tapasztalatainkat, és boldoguljunk az életben. Korunk előrehaladtával a nagyfokú kreativitás és intelligencia kifejezési módjává válik. A nyelvnek azonban, mint minden másnak, árnyoldala is van. A gondolatnak szintén van árnyoldala, és épp a gondolat árnyoldala az, amiről nem világosítanak fel bennünket. Senki nem mondja el nekünk, hogy akár nagyon veszélyes is lehet hinni az elménkben megjelenő gondolatoknak. Épp ennek az ellenkezőjét tanítják nekünk. Miközben felnövünk, valahogy úgy programoznak minket a szüleink, a környezetünk és mások, mint egy számítógépet. Arra tanítanak minket, hogy abszolút terminusokban gondolkodjunk. Valami vagy így van, vagy úgy, helyes vagy helytelen, fekete vagy fehér. Ez a programozás ilyenformán befolyásolja a gondolkodás módunkat és a világlátásunkat. Ez kék? Ez piros? Ez nagy? Ez magas?

A nagy szellemi tanító, Krishnamurti egyszer ezt mondta: „Miután megtanítod egy gyereknek, hogy a madár neve »madár«, a gyerek soha nem fogja többé látni a madarat.” Csak a „madár” szót fogja látni. Ezt fogja látni és érezni: amikor felnéz az égre, és meglátja azt a furcsa szárnyas lényt repülni, el fogja felejteni, hogy valójában ami ott van, az egy nagy misztérium. El fogja felejteni, hogy igazából nem tudja, mi is az. El fogja felejteni, hogy az az égen szárnyaló dolog meghalad minden szót, hogy az élet mérhetetlenségének egyik kifejeződése. Az az égen repülő valami rendkívüli és bámulatos. Ám amint nevet adunk neki, azt hisszük, tudjuk, hogy mi az. Meglátjuk: „madár”, és ezzel mintegy leértékeljük. „Madár”, „macska”, „kutya”, „ember”, „csésze”, „szék”, „ház”, „erdő” — mindezek nevet kaptak, és veszítenek a természetes elevenségükből, miután megnevezzük őket. Természetes, hogy meg kell tanulnunk ezeket a neveket, és fogalmakat alkot-

nunk róluk, de ha kezdjük elhinni, hogy ezek a nevek és a róluk alkotott fogalmak valóságok, akkor meg is kezdtük az utazást afelé, hogy a gondolatok világának bővületébe essünk.

A gondolkodásra való képességnek és a nyelvhasználatnak van egy olyan árnyoldala, amely, ha figyelmen kívül hagyjuk, és ok-talan módon használjuk, szenvedést okoz számunkra, és felesleges konfliktusokat idéz elő közöttünk. Mert végtére is ezt teszi a gondolat: elválaszt. Besorol. Megnevez. Megoszt. Megmagyaráz. Ismétlem, a gondolatnak és a nyelvnek nagyon hasznos aspektusa is van, és éppen ezért fontos fejleszteni mindkettőt. Az evolúció nagyon keményen megdolgozott azért, hogy biztosan képesek legyünk összefüggően és racionálisan gondolkodni, vagy más szavakkal: úgy gondolkodni, hogy biztosítani tudjuk a túlélésünket. Ám ha visszatekintünk a világra, láthatjuk, hogy ami a mi túlélésünk érdekében fejlődött, egyúttal egyfajta börtönné is vált számunkra. Csapdába estünk az álmok világában, egy olyan világban, amelyben elsődlegesen az elménkben élünk.

Ez az álomvilág az, amivel sok ősi szellemi tanítás foglalkozik. Amikor a régi szentek és bölcsek azt mondják, „a világod álom, illúzióban élsz”, akkor az elme világára utalnak, és arra, hogy elhisszük a gondolatainkat a valóságról. Amikor a gondolatainkon keresztül látjuk a világot, már nem olyannak tapasztaljuk az életet, amilyen valójában, sem másokat olyannak, amilyenek valójában. Amikor gondolatot alkotok rólad, azt én teremtettem. Elképzeléssé változtattalak. Ha van rólad egy elképzelésem, amelyet elhiszek, azzal bizonyos értelemben lealacsonyítalak. Lekicsinyítelek. Így működnek az emberek; ezt tesszük egymással.

Ahhoz, hogy megértsük a szenvedés okát és azt, hogyan engedhetjük el és szabadulhatunk meg tőle, nagyon alaposan meg

kell vizsgálnunk az emberi szenvedés gyökerét: ha elhisszük, amit gondolunk, ha valóságnak tekintjük a gondolkodásunkat, akkor szenvedni fogunk. Ez nem olyan nyilvánvaló, amíg meg nem vizsgáljuk, pedig amikor elhisszük a gondolatainkat, abban a pillanatban az álmok világában kezdünk élni. Ekkor az elme fogalmakból épít fel egy egész világot, amely valójában nem létezik sehol más hol, csak magában az elmében. Abban a pillanatban az elszigeteltség érzését kezdjük tapasztalni, amelyben már nem érezzük, hogy mély és emberi módon kapcsolódnánk egymáshoz, hanem egyre inkább visszahúzódunk az elménk világába, a saját teremtésünk világába.

Elhagyni a szenvedés mátrixát

Mi hát a kiút? Hogyan kerülhetjük el, hogy elveszünk a saját gondolatainkban, kivetítéseinkben, hiedelmeinkben és véleményeinkben? Hogyan találhatjuk meg a kiutat a szenvedés mátrixából?

Először is, tennünk kell egy egyszerű, mégis hathatós megfigyelést: minden gondolat — jó gondolat, rossz gondolat, kedves gondolat, gonosz gondolat — valamin *belül* jelenik meg. Minden gondolat egy hatalmas térben merül fel, majd tűnik tova. Ha megfigyeled az elmédet, látni fogod, hogy a gondolatok maguktól jelennek meg — úgy bukkannak fel, hogy semmilyen erre irányuló szándék nincs benned. Erre azt a válaszreakciót tanuljuk, hogy ragadjuk meg őket, és azonosuljunk velük. De ha csak egy pillanatra is képesek vagyunk lemondani a gondolataink megragadására irányuló nyugtalan hajlamról, akkor valami nagyon mélyreható dolgot kezdünk észrevenni: a gondolatok spontán módon, maguktól bukkannak fel és tűnnek el egy hatalmas téren belül.

A zajos elme valójában egy nagyon-nagyon mély csendességen belül jelenik meg.

Ez első megfigyelésre talán nem lesz olyan nyilvánvaló, mert ahhoz vagyunk szokva, hogy a külső környezet vonatkozásában gondoljunk a csendre: itthon csend van? A szomszéd kutyája abba-hagyta már az ugatást? A tévé ki van kapcsolva? Vagy belülre is hajlamosak vagyunk vonatkoztatni: zajos az elmém? Lecsillapodtak már az érzelmeim? Nyugodtnak érzem magam? Ám az a csend, amelyről én beszélek, nem viszonylagos csend. Nem a zaj hiánya, még csak nem is a mentális zaj hiánya. Sokkal inkább kezdjük észrevenni, hogy létezik egy olyan csend, amely mindig jelen van, és hogy a zaj ezen a csenden belül történik — még az elme zaja is. Megláthatod, hogy minden gondolat a tökéletes csend háttere előtt merül fel. A gondolatok szó szerint egy gondolatoktól mentes világban bukkannak fel. Minden egyes elképzelés egy hatalmas térben jelenik meg.

Amint tovább vizsgáljuk a gondolat természetét, különös figyelemmel arra, hogy mi vagy ki az, aki vagy ami tudatában van a megjelenő gondolatnak, legtöbbször meg van győződve róla: „Nos, én vagyok az, aki észleli a gondolatot.” Ezt tanultuk, és természetesen módon azt feltételezzük, hogy „te” és „én” egymástól elkülönült egyénekként „gondoljuk” a gondolatainkat. Ugyan ki más gondolná őket? Ám ha közelebről megvizsgálod, felismered: nem igaz, hogy *te* gondolkodsz. A gondolkodás egyszerűen történik. Történik, akár akarod, akár nem, és abbamarad, akár akarod, akár nem. Ahogy kezdesz rálátni erre a folyamatra, nagy sokként érhet, hogy az elméd csak úgy magától gondolkodik, és magától áll le. Ha felhagysz azzal a próbálkozással, hogy irányítsd az elméd, kezded észrevenni, hogy a gondolatok egy hatalmas térben jelennek meg. Ez rendkívüli felfedezés, mert azt mutatja meg nekünk, hogy jelen

van valami, ami más, mint a gondolat, és hogy nem csupán az elménkben megjelenő következő gondolat vagyunk.

Amikor hiszünk a gondolatainkban, amikor a legmélyebb szinten elhisszük, hogy megegyeznek a valósággal, láthatjuk, hogyan vezet ez egyenesen frusztrációhoz, elégedetlenséghez és végső soron számos szinten szenvedéshez. Ez a felismerés az első lépés szenvedésünk tisztázásában. Van azonban még valami, amit látnunk kell — valami ennél is alapvetőbb. Ez a mélyebb felismerés jóval az után jön el, miután már kialakítottuk véleményeinket, hiedelmeinket és fogalomalkotó képességünket. Miért van az, hogy bár kezdünk rálátni arra, hogy az elménk miatt szenvedünk, még akkor is olyan erősen, olyan vehemensen ragaszkodunk hozzá? Miért kapaszkodunk ebbe az azonosulásba oly mértékben, hogy néha már olyan érzés, mintha az kapaszkodna belénk? Egyfelől azért, mert azt gondoljuk, hogy valójában az elménk tartalmával vagyunk azonosak: a hiedelmeinkkel, az elképzeléseinkkel, a véleményeinkkel. Ez az elsődleges illúzió: az vagyok, amit gondolok, az vagyok, amit hiszek, az egyéni nézőpontom vagyok. Ám ahhoz, hogy átláthassunk ezen az illúzión, segít, ha még mélyebbre nézünk — abba, hogy mi ösztönöz bennünket arra, hogy így lássuk a világot.

Mi az, amit keresünk?

A röviddel Jézus halála után íródott, *Az evangélium Tamás szerint* című műben¹ szerepel egy Jézusnak tulajdonított mondás, mely így szól: „A kereső ne hagyja abba a keresést, amíg (nem) talál, és

¹ *Az evangélium Tamás szerint* (The Gospel of Thomas) apokrif irat, kopt nyelvű példányára 1945-ben találtak rá a felső-egyiptomi Nag Hammadiban. (A kiadó.)

ha talált, megzavarodik, és ha megzavarodott, csodálkozni fog, és királlyá lesz a mindenségben.”² Ez az első idézet Jézustól ebben az evangéliumban, és sok szempontból ez az egész gyűjtemény legmegdöbbentőbb tanítása. „A kereső ne hagyja abba a keresést, amíg nem talál.” Mit keres a kereső? Te mit keresel? Mit keresnek valójában az emberek? Mindannyian sokféleképpen meg tudjuk nevezni, mit is keresünk, de akár Istennek, akár pénznek, akár elismerésnek, akár hatalomnak, akár irányításnak nevezzük, amit valójában keresünk, az a boldogság. Csak azért keressük ezeket a külső formákat, mert azt hisszük, a megszerzésükkel boldogok leszünk. Vagyis végső soron nem számít, miről *állítjuk*, hogy keressük — Isten, pénz, hatalom, presztízs —, valójában a boldogságot keressük. Ha nem gondolnánk azt, hogy amit keresünk, cl fogja hozni számunkra a boldogságot, akkor nem keresnénk.

Az idézet azzal kezdődik, hogy Jézus bátorítást és útmutatást nyújt, amikor azt mondja, a kereső addig keressen, amíg nem talál amíg nem talál rá a boldogságra, békére vagy magára a valóságra. Az igazság pedig az, hogy amíg nem látjuk tisztán a valóságot, úgy, ahogy van, addig nem lesz számunkra tartós béke vagy boldogság, vagyis először arra kell rájönnünk, hogy mi valós, hogy kik vagyunk, és hogy mi az élet valójában. Arra bátorít bennünket Jézus, hogy ne adjuk fel, menjünk egyre tovább, addig, amíg nem találunk. A nehézség ebben az, hogy többségünknek fogalma sincs róla, hogyan keressen. Legtöbbünk számára a keresés csupán a megragadás és a megszerzés egy újabb formája. Ám ez nem az a fajta keresés, amelyre itt Jézus utal.

Jézus a keresés egy olyan módjára mutat, amelyet réges-régen kinyilatkoztattak: a belső keresésre. Ha alaposan megvizsgáljuk,

² Hubai Péter fordítása.

bármilyen, amit kívülről megszerezhetünk, végül az enyészete lesz. Ez az állandótlanság törvénye, amelyet a Buddha tanított évezredekkel ezelőtt. Legyen az hatalom, irányítás, pénz, emberek vagy egészség, minden, amit magad körül látsz, a keletkezés és hanyatlás folyamatában van. Éppúgy, ahogy a tődöd belélegzik, majd kilélegzik, a dolgoknak el kell enyészniük, hogy az élet új lélegzethez juthasson. Ez az univerzum egyik törvénye: minden, amit látsz, ízelesz, érintesz és érzel, végül vissza fog térni a forrásba, amelyből eredt, csupán azért, hogy újraszülessen és újra megjelenjen, majd ismét visszatérjen a forrásba.

Az idézet második része tárja fel ennek az evangéliumnak az erejét: „ha talált, megzavarodik”. Ez rámutat arra, hogy az emberek többsége miért nem talál tartós boldogságot — mert a legtöbben nem akarják, hogy megzavarják őket. Legtöbbünk nem akarja kellemetlenül érezni magát. Nem akarjuk, hogy boldogságkeresésünkben bármiféle nehézség adódjon. Valójában azt akarjuk, hogy tálcán nyújtsák át nekünk a boldogságot. Ám ahhoz, hogy igaz boldogságra leljünk, hajlandónak kell lennünk a megzavarodásra, a meglepődésre, arra, hogy beismerjük feltételezéseink téves voltát, és arra, hogy belevevünk magunkat a nem tudás mélységes kútjába.

Mit jelent az, hogy „megzavarodni”, és ugyan miért nyílnánk meg előtte, vagy miért vágynánk rá bármilyen szinten? Ahhoz, hogy ezt megértsük, alaposan meg kell figyelniünk a saját elménket, azokat a dolgokat, amelyekben hiszünk, és azokat a gondolatokat, amelyekhez ragaszkodunk. Meg kell vizsgálnunk az irányításhoz, hatalomhoz, dicsérethez és elismeréshez fűződő káros szenvedélyünket — mindent, ami végső soron szenvedést okoz nekünk. Ezek a világban található, rajtunk kívül álló dolgok hozhatnak ugyan némi átmeneti boldogságot és élvezetet, de nem tudják megadni nekünk azt a mély megelégedettséget, amelyre

mindannyian vágyódunk. Nem képesek megválaszolni szenvedésünk miértjét, és végső soron nem tudnak mély enyhülést hozni az emberi dilemmára.

Ha valaki azt mondaná neked: „Véget vethetsz a szenvedésnek. Teljesen megszűnhet a szenvedésed, itt és most. Mindössze annyit kell tenned, hogy lemondasz mindenről, amit gondolsz. Le kell mondanod a véleményeidről, a hiedelmeidről, még arról is le kell mondanod, hogy higgy a saját nevedben. Mindezekről le kell mondanod, de ennyi az egész. Mondj le róluk, és boldog lehetsz, tökéletesen boldog és örökké szabad, mentes minden szenvedéstől.” A legtöbb ember számára ez az alku elfogadhatatlan volna.

„Mondjak le a gondolataimról? Mondjak le a véleményeimről? Ha megtenném, arról mondanék le, aki vagyok! Nem! Nem fogom megtenni! Inkább szenvedek, mintsem lemondjak arról, amit gondolok, amit hiszek, amibe kapaszkodom. Inkább szenvedek, mintsem hogy lemondjak a véleményeimről!” Nevetségesen hangozhat, de a legtöbb ember pontosan ezen az állásponton van. Ez az az elmeállapot, ahonnan legtöbben jövünk. Ha nem vagyunk hajlandók „megzavarodni”, azaz nem vagyunk hajlandók rájönni, hogy amit igaznak gondoltunk, valójában nem igaz, akkor sosem lehetünk boldogok. Ha nem vagyunk hajlandók őszintén ránézni annak teljes felépítményére, hogy kinek gondoljuk magunkat, és megnyílni az elképzelés előtt, hogy talán teljes tévedésben voltunk önmagunkkal kapcsolatban — hogy talán egyáltalán nem azok vagyunk, akinek gondoltuk magunkat —, ha nem nyilunk meg ezen elképzelés előtt, vagy legalább az eshetőség előtt, akkor semmi esélyünk arra, hogy kiutat találjunk a szenvedésből.

Ezért mondja Jézus azt, hogy amikor találsz, megzavarodsz. Amikor kezdesz tudatosabbá, éberebbé válni, amikor kezd kinyílni a szemed, az első, amit meglátsz, az, hogy mekkora káprázatban

élsz, és mennyire ragaszkodsz ahhoz, ami a szenvedésedet okozza. Sok szempontból ez a legfontosabb lépés: hajlandó vagy-e éberré válni? Hajlandó vagy-e kinyitni a szemed? Hajlandó vagy-e tévedni? Hajlandó vagy-e látni, hogy talán nem az igazság, nem a valóság látásmódja szerint élsz? Ezt jelenti a megzavarodás. Megzavarodni azonban nem negatív, legalábbis abban az összefüggésben nem, amelyben itt használom ezt a szót. Azt jelenti, hogy hajlandó vagy látni az igazságot, hajlandó vagy látni, hogy a dolgok talán nem úgy vannak, ahogy gondoltad.

Hatalmas belső tér

„Hatalmas belső térnek” hívom azt, ami feltárul benned, amikor hajlandó vagy elfogadni annak lehetőségét, hogy a dolgok talán másképpen vannak, mint gondoltad. Ez egy olyan hely, ahol megtudod, hogy semmit nem tudsz. Ez valójában belépési pont a szenvedés végéhez: amikor tudatossá válsz arra a tényre, hogy nem igazán tudsz — úgy értem, nem igazán tudsz *semmit*: nem igazán érted a világot, nem igazán értesz másokat, és nem igazán érted saját magadat. Ez teljesen nyilvánvaló, ha megállunk egy pillanatra, és körülnézünk. Ha ránézünk az ember teremtette világra és arra, ahogyan egymáshoz viszonyulunk, akkor teljesen nyilvánvaló, hogy egyáltalán nem tudunk semmit. Ez az egyik, amire gyerekként rájöttem: a felnőttek világához egyfajta örült minőség társul. Mindenki úgy jár-ke, hogy közben úgy tesz, mintha tudna valamit, mintha tudná, mi valós, és mi nem az, mintha tudná, mi igaz, mintha tudná, kinek nincs igaza, de valójában senki nem tudja igazán. Ám ez olyasvalami, amitől félünk. Nem akarjuk elismerni, hogy igazából egyikünk sem tud semmit.

Ismét láthatjuk, milyen nagyfokú vonakodás él legtöbbünkben azzal szemben, hogy ilyenformán megzavarodjunk. Ám ha eleget szenvedtél már — és úgy hiszem, elég sokat szenvedtél már —, akkor talán hajlandó vagy rá. Talán a szenvedésed már megteremtette benned a vágyódást e hatalmas belső tér után. Talán hajlandó vagy megnyílni az elképzelés előtt, hogy esetleg valami teljesen más vagy, mint aminek képzelted magad, hogy talán mások teljesen különbözőek attól, mint aminek gondoltad őket, és hogy talán a világ is teljesen más, mint aminek valaha képzelted. Mint mindig, most is magaddal kell kezdened. Ez a belépési pont. Mert végtére is ez a hatalmas belső tér bennünk van. Mégis hajiunk arra, hogy valaki mással kezdjük: „Te változz meg! Változz meg, és akkor boldog leszek.” „Ha a világ megváltozik, boldog leszek.” „Ha a környezetem megváltozik, vagy a munkahelyi körülményeim megváltoznak, vagy a párom megváltozik, akkor boldog leszek.” A helyzet azonban az, hogy magunkkal kell kezdenünk. Nem arról van szó, hogy meg kell próbálnunk „megváltoztatni” magunkat, hiszen ha még azt sem tudjuk, kik vagyunk, nem fogjuk tudni, hogyan változtassunk magunkon. Először is saját magunkat kell megvizsgálnunk, azt, hogy kik is vagyunk valójában. Mielőtt bármit próbálnánk megváltoztatni önmagunkkal kapcsolatban, először is meg kell tudnunk, ki és mi vagyunk, mert ha kiderítjük, mi vagyunk, a tudatosság olyan dimenziójába lépünk, amely véget vet a szükségtelen szenvedésnek.

Vagyis kezdünk el magunkba nézni most, ebben a pillanatban, bárhol vagyunk is. Itt ülök egy széken, és amikor pontosan ott, ahol vagyok, megvizsgálom, mi is vagyok, nem igazán tudom. Arra jutok, hogy kifürkészhetetlen misztérium vagyok. Arra jutok, hogy bármilyen nevet magamra aggathatnék, és számos leírást kitalálhatnék arról, ami vagyok, de ezek mind csupán

gondolatok. Ha a gondolkodás fátyla mögé pillantok, arra jutok, hogy misztérium vagyok. Bizonyos szempontból eltűnök. Eltűnök gondolatként, eltűnök egy képzelt valakiként. Arra jutok, hogy ha vagyok egyáltalán valami, akkor az éber tudat egy pontja vagyok, és felismerem, hogy semmi, amit magamról gondoltam, nem igazán azonos velem. Felismerem, hogy a következő gondolat, amely felmerül bennem, sosem tudna igaz módon leírni engem.

Te mit találsz, amikor gondolataid fátyla mögé pillantasz? Mit találsz, amikor olyasvalami előtt nyílsz meg, ami az elméden túl van? Mi történik, amikor elcsendesedsz, és vizsgálódsz anélkül, hogy a következő gondolat után kapnál? Kérdezd meg csendben magadtól: „Mi vagyok én valójában?” Nem a tökéletes csend pillanata ez? És nem vagy tökéletesen tudatában ennek a csendnek? Ha nem fordulunk az elménkhöz, akkor ugye nyilvánvalóvá válik, hogy az, ami vagyunk, egy tágas valami és bámulatos rejtély, elképesztő csoda? Ugye nyilvánvaló, hogy az éber tudat és tudatosság nyugodt, csendes pontja vagyunk? E tudatosságon belül, a csend e terén belül sok gondolat jelenhet és jelenik is meg. Sok érzelem jelenhet és jelenik is meg, számos olyan dolog, amelyről az elménkben azt képzelhettük, hogy tudjuk. Ám mindez valójában csak képzelődés. Honnan tudjuk, hogy mindez csak képzelődés? Onnan, hogy amint abbahagyjuk a képzelgést, eltűnik. Amint felhagyunk azzal, hogy megnevezzük magunkat, eltűnik az, akinek gondoljuk magunkat, egészen addig, amíg nem kezdünk ismét nevet adni neki. Ám ha megállunk és figyelünk, nyilvánvaló, hogy csak a figyelés, az éber tudat nyitott tere van, és semmi más, mert a következő dolog csupán a következő gondolat.

Saját tekintélyed talaján

Senki nem mondta el nekünk, hogy az éber tudat egy pontja vagy tiszta szellem vagyunk. Ilyesmit nem tanítanak nekünk. Ehelyett azt tanultuk, hogy a nevünkkel, a születési időnkkel, a következő gondolatunkkal és az elme által a múltól összegyűjtött emlékekkel azonosítsuk magunkat. Ám mindez csupán tanítás volt; mindez csupán még több gondolat volt. Amikor saját tekintélyed talaján állsz, melynek alapja a közvetlen tapasztalatod, akkor találkozol azzal a végső misztériummal, ami vagy. Annak ellenére, hogy eleinte felkavaró lehet bepillantani saját *nem dologi* mivoltodba, így is, úgy is megteszed. Miért? Mert nem akarsz tovább szenvedni. Mert hajlandó vagy megzavarodni. Hajlandó vagy megdöbbsenni. Hajlandó vagy meglepődni. Hajlandó vagy felismerni, hogy talán semmi nem igaz abból, amit valaha is gondoltál magadról.

Ha nyitott vagy minderre, akkor és csakis akkor vetheted meg a lábad a saját tekintélyed talaján, akkor állhatsz meg a saját lábodon. Csak ezután keresheted igazán önmagad az elme mögött és pillanthatsz be a következő gondolataid közötti térbe, hogy tisztán lásd: ami vagyunk, az előtt létezik, hogy gondolkodnánk róla. Ami vagy, az előtt létezik, hogy nevet adnál neki. Ami vagy, létezik az előtt is, hogy „férfinak” vagy „nőnek” nevezned. Ami vagy, az előtt létezik, hogy kimondanád: „jó” vagy „rossz”, „értékes” vagy „értéktelen”. Ami vagy, az alapvetőbb, mint aminek mondd magad. Ami valójában vagy, az nagyon meglepő, amikor először látod és érzed. Erezni kezded saját áttetszőségedet. Kapiskálni kezded, hogy talán nem is „valaki” vagy, annak ellenére, hogy egy „valaki” gondolatai felbukkannak, és az életedben gyakran viselkedsz úgy, mintha valaki volnál. Ily módon boldogulsz az életben. Reagálsz a

nevedre, munkába mész, dolgozol, férjnek vagy feleségnek, fivérnek vagy nővérnek nevezed magad. Mindezek olyan nevek, amelyeket egymásnak adunk. Mind egy-egy címke, és mind rendben is van. Semmi baj nincs egyikkel sem, amíg nem hiszed azt, hogy igazak. Amint elhiszed, hogy egy magadra ragasztott címke igaz, azonnal határok közé szorítod azt, ami szó szerint határtalan; csupán egy gondolattá korlátozod azt, aki vagy.

Elképzeljük önmagunkat és másokat

Vizsgáljuk meg, hogyan alakítunk ki a semmiből egy képet önmagunkról; mert voltaképpen ezt tesszük. A csend és az éber tudat hatalmas belső teréből egy képet, elképzelést, gondolatgyűjteményt formálunk magunkról — ez az, amire már fiatalkorunkban tanítottak minket. Nevet kapunk, és nemmel ruháznak fel bennünket. Életünk során tapasztalatokra teszünk szert, miközben keresztül-megyünk az emberi létezés megpróbáltatásain, és minden egyes megtörtént eseménnyel változnak a magunkról alkotott elképzeléseink. Apránként elképzeléseket halmozunk fel arról, akinek képzeljük magunkat. Viszonylag rövid időn belül, öt- vagy hatéves korunkra már rendelkezünk az énkép alapvető építőköveivel. Az énkép olyasvalami, amit nagyra értékelünk a kultúránkban. Kényeztetjük, öltöztetjük, és igyekszünk többnek, jobbnak vagy néha kevesebbnek képzelni magunkat annál, mint ami valójában vagyunk. Röviden, olyan kultúrában élünk, amelyben az önmagunkra vagy másokra vetített képet nagyon értékesnek tartjuk.

Emlékszem, amikor pszichológiát hallgattam a főiskolán, és az egyik témakör a jó és egészséges énkép fontosságáról szólt. Magával ragadott a téma, és egy nap ez ugrott be: „Énkép? Jó én-

kép vagy rossz énkép, de mégis csupán egy *kép!* Rájöttem: arra tanítanak bennünket, hogy negatív énkép helyett legyen pozitív énképünk. Persze, ha a képek territóriumán belül maradunk, és azt hisszük, hogy egy elképzelés, egy kép vagyunk, akkor jobb, ha pozitív képünk van önmagunkról, mint negatív. Ha azonban vizsgálni kezdjük a szenvedés lényegét és gyökerét, látjuk, hogy egy kép csupán az, ami: kép. Elképzelés. Gondolatok sorozata. Szó szerint a képzelet terméke. Az, aminek képzeljük magunkat. Végül aztán olyan nagy figyelmet fordítunk az énképünkre, hogy folyamatosan védenünk vagy javítgatnunk kell ahhoz, hogy ellenőrzésünk alatt tarthassuk, milyennek lássanak bennünket mások.

Vagyis végeredményben mindannyian valamilyen képet mutatunk egymásnak önmagunkról, és képként viszonyulunk egymáshoz. Bárkinek gondolunk is valakit, az csupán egy kép az elménkben. Amikor a kép nézőpontjából kapcsolódunk egymáshoz, akkor nem ahhoz kapcsolódunk, aki valójában a másik, hanem csupán ahhoz, ami a képzeletünkben él róla. Azután pedig azon tűnődünk, vajon miért nem túl jó a viszonyunk, miért keveredünk vitákba, és miért értjük félre oly mélyen egymást.

Mindenki tudja, milyen fájdalmas és mekkora szenvedést okoz, ha rossz az énképünk. Tudatosan vagy tudattalanul mindannyian igyekszünk jobb érzéseket táplálni önmagunkkal kapcsolatban. Igen gyakori, hogy amint átlátunk a legtöbb ember külső megjelenésén, mélyen belül azt az érzést találjuk, hogy az önmagukról alkotott képük nem megfelelő és nem elég jó. Olyan kép, amely bizonyos értelemben sérült, és sosem tudja igazán megragadni az adott személy lényegét.

Ám húzódik itt valami ennél is mélyebb: van lehetőség arra, hogy a képet teljesen új módon, teljesen más, tágabb perspektívá-

ból szemléljük. Engedd meg magadnak, hogy csupán egy képnek lásd az énképedet, ne pedig a valóságnak, ne az igazságnak, ne annak, aki valójában vagy. Gondolhatjuk, hogy nagyon jók vagyunk, vagy gondolhatjuk, hogy nem vagyunk olyan értékesek, de bár-hogy van is, mindkét következtetés az elménkben lévő képen alapul, egy olyan képen, amelyet a társadalmunktól, kultúránktól, barátainktól, szüleinktől és minden velünk valaha kapcsolatban álló embertől örököltünk, és mi magunk teremtettünk a felőlük érkező benyomások alapján. Mire felnövünk, már rendelkezünk azzal a képességgel, hogy újjáteremtsük ezt az énképet, de fiatal-korunkban a társadalom, a szülők és a kultúránk kondicionálnak bennünket az önmagunkról kialakított képpel. Miután elhagyjuk a gyerekkort, igyekszünk változtatni énképünkön, mert úgy döntünk, hogy nem illik hozzánk, nem igazán helytálló. Olyan, mint egy régi ruhadarab, amelyet nem akarunk többé felvenni. Így hát felpróbálunk valami mást; új képeket, új illúziókat teremtünk arról, akinek képzeljük magunkat. Ám bármi legyen is ez a kép, még mindig ott bujkál az érzés, hogy csak színlelünk, és reméljük, nem csípnek fülön amiatt, hogy nem azok vagyunk, akik valójában vagyunk, és amiatt, hogy nem is igazán tudjuk, kik vagyunk.

Amikor még egész fiatal voltam, és körülnéztem a világban, emlékszem, ezt gondoltam: „Úgy tűnik, mindenki más tudja, hogy kicsoda.” Akár a barátaimról, akár a szüleimről, akár olyanokról volt szó, akikkel az életem során találkoztam, számomra úgy tűnt, hogy mindannyian meglehetősen bizonyossággal tudják, kik ők, és mit csinálnak. Önmagammal kapcsolatban azonban azt éreztem, csak úgy teszek, mintha. Arra viszont nem jöttem rá, hogy mindenki más is csak úgy tesz, mintha! Úgy tűnt, rajtam kívül senki más nem színlel. Ám miután egyre több emberrel kezdtem beszélgetni erről, és miután kezdtem odafigyelni arra,

amit mondanak, és ahogyan mondják, egyre inkább felismertem, hogy sokkal többen tesznek úgy, mintha önmaguk volnának, mint valaha képzeltem.

A képnélküliség felfedezése

Ha egy arról kialakított énkép szerint élünk, akinek gondoljuk, akinek képzeljük magunkat, az egyfajta érzelmi környezetet is teremt. Ha például azt gondoljuk, hogy jók és értékesek vagyunk, akkor jó és értékes érzelmeket teremtünk, ha viszont azt gondoljuk, hogy értéktelenek vagyunk, akkor negatív érzelmeket teremtünk. Vagyis lehet jó vagy rossz énképünk, olyan énképünk, amely érzelmileg vagy jobban, vagy rosszabbul érzi magát, de ha énképeink mélyére nézünk, nem számít, milyenek, mert egy érzés azt súgja nekünk, hogy nem hitelesek, nem valódiak. Ennek megvan az oka. Azért van így, mert mindaddig, amíg egy, az elménkben lévő képnek tekintjük magunkat, soha nem érezhetjük tökéletesen megfelelőnek magunkat. Nem érezhetjük tökéletesen értékesnek magunkat. Legyen bár ez a kép pozitív, akkor sem érezzük magunkat tökéletesen elevennek.

Ha hajlandók vagyunk mélyen a látszatok mögé nézni, arra számítunk — vagy talán azt reméljük —, hogy valamiféle nagyszerű, ragyogó képet fogunk találni. Mélyen tudat alatt az emberek többsége olyan elképzelést, olyan képet szeretne találni önmagáról, amely nagyon jó, amely gyönyörű, amely csodálatra és elismerésre méltó. Ennek ellenére amikor bekukucskálunk az énképünk mögé, valami felettebb meglepő, sőt elsőre talán felkavaró dolgot találunk. Nem találunk képet. Ha most, ebben a pillanatban bepillantasz az önmagadról alkotott elképzelésed mögé, és nem toldasz

hozzá egy újabb elképzelést vagy képet, hanem csak mögé nézel annak, ahogyan meghatározod magad, és látod, hogy az csak egy kép, csak egy elképzelés, és mögé kukkantasz, akkor nem találsz semmiféle képet vagy elképzelést önmagadról. Nem jobb képet vagy rosszabb képet, hanem semmilyen képet nem találsz. Mivel a legtöbben egyáltalán nem ilyesmire számítanak, szinte ösztönösen elfordulnak ettől, és azonnal visszatérnek egy pozitívabb képhez. Ám ha valóban tudni szeretnénk, kik vagyunk, és a végére akarunk járni, hogyan fakad szenvedés abból, hogy olyasvalaminek hisszük magunkat, ami nem vagyunk, akkor hajlandónak kell lennünk benézni a mögé a kép mögé, amelyet másokról és legfőképpen amelyet önmagunkról alkottunk.

Milyen érezni és tudni, hogy egyáltalán nem vagy semmilyen kép, semmilyen elképzelés, semmilyen képzet? Milyen tapasztalni ezt? Eleinte talán összezavar vagy zavarba ejt. Az elméd talán ezt gondolja: „De hát lennie kell egy képnek! Kell, hogy legyen egy álarc, amit viselhetek. Mutatkoznom kell valakinek, valaminek vagy valahogyan.” De természetesen ez csak az elme, csak a szokványos gondolkodás. Csak a félelem megtestesülése, mert félünk megtudni, mi is vagyunk valójában. Mert amikor belenézünk abba, ami valójában vagyunk — az elképzeléseink, a képeink mögé —, nincs ott semmi. Egyáltalán nincs semmilyen kép.

Van egy zen *kóan* — olyan rejtvény, találós kérdés, amelyet az elmédde nem tudsz megfejteni, csak úgy, ha közvetlenül megvizsgálod magadban —, mely így szól: „Milyen volt a valódi arcod, mielőtt a szüleid megszülettek?” Természetesen ha a szüleid még meg sem születtek, akkor te sem születted meg, és ha még nem születted meg, akkor nem volt sem tested, sem elméd. Vagyis ha nem születted meg, akkor nem tudtál képet alkotni magadról. A rejtvény formájában feltett kérdés a következőt kérdezi: mi vagy

valójában, ha az összes magadról alkotott kép és elképzelés mögé nézel, abszolút közvetlenül, itt és most? Mi vagy valójában, ha tökéletesen önmagadban állsz, és bepillantasz az elme, az elképzelések, a képek mögé? Hajlandó vagy-e belépni abba a térbe, arra a helyre, amely nem vetít ki semmilyen képet vagy elképzelést? Valóban hajlandó vagy-e és készen állsz-e arra, hogy ennyire szabad és ennyire nyitott légy?

2. Szenvedésünk feltárása

Az emberek mindig is rákényszerültek, hogy elgondolkodjanak a saját életükön, és egyvalamit szinte minden ember észrevett már: azt, hogy az emberiét egyik leggyakoribb összetevője a szenvedés. Az emberiség történelme során sokan próbálták megérteni vagy megmagyarázni a szenvedést. Minden világvallás egyedi módszerekkel foglalkozik az emberi szenvedéssel és azzal, hogy oly sokan éreznek elidegenedettséget és elválasztottságot. Nagyon sokan érezzük úgy, hogy egymástól különállók vagyunk, ami tovább erősíti a félelem és az elszigeteltség érzését. Mindig is jelen volt tehát ez a mély és makacs kérdés: miért szenvedünk?

Nem ez az egyetlen kérdés, melyet az ember minden korban feltett, de bizonyos szempontból ez a legbensőségesebb, mert biológiailag bizony nem szenvedésre lettünk tervezve. Más szóval, amikor konfliktust vagy valamiféle nyugtalanságot érzünk, a testünk feszültté válik. Amikor szenvedünk, a testünk közvetlenül reagál erre: megváltozik a légzésünk és a szívverésünk, azaz a testünk jelzi, hogy valami nincs rendben. Úgyszólván biológiailag arra kényszerülünk, hogy kiutat találjunk a szenvedésből. Vagyis furcsamód annak ellenére, hogy biológiai szempontból nem szenvedésre születtünk, mégis szenvedünk.

Olyan, mintha arra volnánk megalkotva, hogy boldogok legyünk. Amikor boldognak érezzük magunkat, még a testünk is optimálisan működik. Amikor jól érezzük magunkat, nyitottak vagyunk, és általában egészségesebbek, energikusabbak vagyunk. Mintha egész lényünk, ez az evolúció által teremtett mechanizmus arra lenne kitalálva, hogy boldog legyen, hogy békében legyen, hogy szeretetteljes és nyitott legyen. Ennek ellenére mélyen belül, egy olyan helyen, amelyet gyakran igyekszünk elrejteni vagy letagadni, az egyik leggyakoribb emberi tapasztalás a folyamatos szenvedés.

Vizsgáljuk meg hát még mélyebben a szenvedés fogalmát, a szenvedés miéértjét, és tárjuk fel, vajon van-e kiút belőle bármelyik pillanatban — de nem feltétlenül a jövőbeli szenvedésből, hiszen a jövő mindig ismeretlen marad.

Ha vizsgálni kezdjük a szenvedés okát, nagyon egyszerűnek mutatkozik. Gyakran gondoljuk azt, hogy a sérelem forrása valahol rajtunk kívül keresendő: abban, hogy esik az eső, vagy fúj a szél, és fázunk; vagy valaki bántó szavakat mondott nekünk; vagy egy családtagunk szigorúan bánt velünk fiatalkorunkban; és így tovább, sorolhatnánk a különféle okokat, amelyek miatt úgy véljük, szenvedünk. De hol az a hely, ahonnan a szenvedés felbukkan? Létezik vajon egy alapvető pont, ahonnan ered? Ha igazán elkezdjük megvizsgálni a szenvedést, látjuk, hogy az „én” és a „te” az, ami szenved. Érzetünk az, ami szenved, ami feszültséget, nyugtalanságot, elidegenedést és magányt érez. Természetesen ugyanez az én érzi a boldogságot, örömet, szeretetet és békét is, de vajon mi teszi ezt az „ént” annyira hajlamossá a szenvedésre?

Közelebbről megvizsgálva láthatjuk, hogy az öntudat egyik uralkodó jellemzője az, hogy elkülönültnek, „másnak” érezzük magunkat. Itt egy én, ott egy én. Ez olyasvalami, amivel ter-

mészetesen és spontán módon találkozunk a születésünkkel. Születésünkkel megkezdjük az individuummá válás, más szóval elkülönülés folyamatát. Ha figyeltél valaha csecsemőt, láthattad, hogy hosszú ideig képes elbűvölten bámulni magát a tükörben. Nagyon fiatal korban így nézegetik magukat, és közben nem ismerik fel, hogy önmagukat látják. Ám hónapokkal később, akár még mielőtt a nyelvet ismernék, láthatod a pillanatot, amikor elkezdik felismerni, hogy amit a tükörben látnak, az önmaguk. Ilyenkor nagy érdeklődéssel, meglehetősen elbűvölten nézegetik a tükörben ezt a misztériumcsomagot, és arra az alapvető felismerésre jutnak: „ez én vagyok!”

Az élet előrehaladtával a gyermek megtanulja a nevét és elsajátít egy sor emberi értékrendet, erkölcsi normát és gondolatrendszert arról, hogy mi helyes, mi helytelen, mit szabadna, mit nem szabadna, kinek nem lett volna szabad, mit nem lett volna szabad, és így tovább. Mint korábban mondtam, miközben felnövünk, ezt az egész fogalmi világot, ezt az egész gondolkodásmódot elsajátítjuk. Nevelkedésünk során beavatást nyerünk abba, hogyan gondolkodnak az emberi lények — hogyan alkotnak fogalmakat az életről, hogyan látják az életet —, és apránként, ahogy csepere-dünk, magunkévá tesszük kultúránk élethez, önmagunkhoz, egymáshoz és a világ egészéhez fűződő látásmódját. Ami a szenvedés eredetét illeti, kezdhethük meglátni, hogy a szenvedés a „te” és az „én”, vagyis az elkülönült érzület létrejöttével alakul ki.

Ajtót nyitni a szenvedésnek

Hogyan idéz elő szenvedést az érzület? Amikor nincs érzület, még mindig érezhetünk fájdalmat, sőt bizonyosfajta gyötrelmet

is. Egy csecsemő is lehet dühös, sírhat, ordíthat, de ez lényegében másfajta szenvedés, mint amivel felnőttként találkozunk, amikor tudatában vagyunk annak, hogy kik vagyunk. Valami szenvedést idéz elő abban a felfogásban, miszerint egy én, egy valaki, egy minden mástól különböző és független valaki vagyunk. Ahogy cseperedünk, elkezdjük kialakítani azt, amit egónak hívnak. Az egónk a legáltalánosabb értelemben véve a felfogásunk arról, hogy kik vagyunk. Az önmagunkról alkotott egoisztikus felfogás azt jelenti, hogy alapvetően elkülönültnek, különbözőnek látjuk magunkat a minket körülvevő világtól.

Kezdetben a különbözőség érzése nem igazán jelent problémát. Mint láthattuk, nagyszerű felfedezés, amikor a gyerekek elkezdik észrevenni különbözőségüket. A dolgok akkor változnak meg, amikor mondogatni kezdik: „Ez az enyém, nem a tiéd. Az enyém! Add ide! Ezt akarom! Azt akarom!” Ennek a világlátásnak az elsajátítása eleinte olyan érzés a gyerekek számára, mintha erővel ruházná fel őket. Épp ezért használják oly gyakran. Amikor felfedezik kezdetleges érzetüket, az segít nekik bizonyos egyensúlyt találni a világban. Segít nekik az eligazodásban: „Itt vagyok én, amott pedig te.” Úgy tűnik, ez szükségszerű. Azért mondom, hogy *úgy tűnik*, szükségszerű, mert szinte minden emberrel megtörténik. Minden emberben kialakul a különálló én érzete, egy egostruktúra, vagyis semmi értelme nem volna azt mondani, hogy ez helytelen, vagy nem volna szabad megtörténnie, mert igenis megtörténik, és szinte mindig megtörténik, majdnem minden emberrel.

Ám az érzetünknek van egy árnyoldala: azzal, hogy különálónak látjuk magunkat, valami másnak, mint a minket körülvevő élet, megteremtjük az elidegenedés és a félelem érzését. Mert amikor az életet, illetve egymást „másnak” látjuk, akkor ezek a

„mások” potenciális fenyegetésként jelennek meg. Természetesen maga az élet az egyik legnagyobb fenyegetés, amit egy ego érzékelhet. Az élet egy óriási történet. Elutazhatsz, elmehetsz nyaralni, elmehetsz akár a föld másik végére is, de az élet elől így sem menekülhetsz. Még ha a holdra mész is, az élettől nem menekülhetsz. Nem menekülhetsz a létezés elől. Amíg a létezést alapvetően különbözőnek látjuk attól, ami vagyunk, addig lehetséges fenyegetésnek tekintjük. Ha a létezést potenciális fenyegetésnek tekintjük, az félelmet teremt, ami pedig konfliktust és szenvedést szül. Ha alapvetően különállónak látom magam, akkor azt kezdem hinni, hogy nekem kell gondját viselnem „magamnak”, hogy az *én* szükségleteim és az *én* vágyaim a legfontosabbak, vagyis gondoskodnom kell arról, hogy megkapjam, amire vágyom, függetlenül attól, hogy valaki más mire vágyik, vagy mire van szüksége. Tehát az egyik első, mély felismerésünk az, hogy minden szenvedés a téves énképzeten alapul. Amint arra a következtetésre jutunk, hogy különálló énként létezzünk, azonnal ajtót nyitunk a szenvedés számára.

Csak hogy tisztázzuk, nem azt javaslom, hogy bárkinek meg kellene szabadulnia az érzetétől. Mindenkinek szüksége van érzetre. Képzeld csak el, milyen lenne, ha semmilyen érzeted nem volna. Ha éhes volnál, gyakorlatilag nem tudnád, hová kell tenni az ételt. Vajon a saját szádba, vagy egy másikba? Melyik szádba kerüljön? Ha nem volna érzeted, gyakorlatilag nem tudnád működni a világban. Ha szomjas volnál, nem tudnád, hová öntsöd a vizet. Nagyon furcsának tűnik, de voltaképpen lehetséges olyan mély meditációs állapotokba kerülni, ahol minden érzet elmosódik, ahol az *én* ideiglenesen teljesen eltűnik. A gond ezzel csak az, hogy teljesen működésképtelenné válsz. Képtelen vagy csinálni bármit. Vagyis egyfajta érzet, az „itt vagyok!” érzése nagyon

fontos. Tulajdonképpen biológiaiilag be is van építve a rendszerünkbe.

Ám itt kezdődik a potenciális félreértés, mert amikor nevet kapunk, azonnal ráragasztjuk az érzetre, vagyis az érzetünknek most már neve is van. Ezután lesz kora, majd az élet előrehaladtával *története* is. Minél idősebbek vagyunk, annál szilárdabb lesz az érzetünk. Egyre tömörebb, egyre merevebb és bizonyos értelemben egyre valóságosabb lesz. És minél valóságosabbnak tűnik, annál inkább úgy érezzük, hogy meg kell védenünk, és meg kell adnunk neki, amit akar. Minél valóságosabbnak tűnik az érzetünk, annál hevesebb vágyat érzünk arra, hogy irányítsuk a környezetünket és másokat annak érdekében, hogy biztosítsuk, amit akarunk.

Gyakran felteszik nekem a kérdést: „Hogyan lehet én *érzetünk*, ha egyszer az én nem is létezik?” Ennek szemléltetésére azt a példát szeretem használni, hogy az én érzete olyan, mint egy illat. Olyan érzés, amely a lényedben van, és áthatja azt, aki és ami vagy. Ahogy mondtam, segíti az eligazodásodat a világban, és segíti a működésedet. Olyan, akár egy illat, abban az értelemben, hogy amikor az érzet után kutatsz, sokkal inkább egy érzést találsz, semmint egy dolgot. Ebben az értelemben olyan, mint egy illat, amely áthatja az egész lényedet. Csak érzed, hogy itt van, „létezik”.

Ehhez a kezdetleges önérzethez az elme elkezd hozzáadni mindenfélét. Az első, amit hozzáad, egy gondolat, amelyet úgy hívunk: „én”. Csupán ezzel az egyetlen gondolattal az érzet máris érezhetően sűrűbbé, tömörebbé, stabilabbá válik — már nem olyan habkönnyű vagy illatszerű. Ehelyett magára ölti egy olyasvalaminek a minőségét, aminek megvan a maga helye, ami különbözik az őt körülvevő világtól. És az elme nem lankad, hanem egyre

kifinomultabb ént teremt, és ezt az érzetet annak bizonyítására használja, hogy valóban lennie kell egy ének.

Az ego nem más, mint tudatállapot

Minden nagy szellemi tanítás azt az útmutatást adja, hogy nézz be felé, és „ismerd meg önmagad”. Ha nem ismerjük önmagunkat, sosem találjuk meg a szenvedésen túlra vezető utat. Valójában éppen azért vagyunk hajlamosak a szenvedésre, azért vagyunk hajlamosak félreérteni annak természetét, akik vagyunk, valamint magát a valóságot, mert nem ismerjük önmagunkat. Vagyis a feltételezés, miszerint valami különálló vagyunk, valami, ami eltér mindentől, ami körülöttünk van, az alapja annak, amit „egoisztikus tudatosságnak” hívok. Mert végül is amiről itt szó van, az egy tudatállapot, a világ fogalmakba csomagolásának egy módja. Amint az elménk azt kezdi képzelni, hogy a körülöttünk lévő világtól különálló, különböző valami vagyunk, megváltozik az érzékelésünk, ami azt jelenti, hogy megváltozik a tudatállapotunk. Az általunk elhitt gondolatok módosítják és megváltoztatják a tudatállapotunkat.

Ezt a tudatosságbeli váltást bármely pillanatban tetten érheted, amikor tudatosítod a jelen lévő gondolatokat. Vegyük például a következő gondolatokat: képzelj egy verőfényes napot a tengerparton, ahol teljesen ellazulva fekszel, és hallod, ahogy a víz a partot nyaldossa. Érzed a testedet alulról megtartó meleg homokot. Érzed a nap sugarait az arcodon. Hallod a sirályok távoli vijjogását. Ha csak elgondolod ezeket a gondolatokat, és megengeded, hogy valóban érezd őket, változást indítanak el a tudatosságodban. Szó szerint másként kezded érezni magad abban a pillanatban, pedig voltaképpen semmi nem változott, és igazából nem vagy a tenger-

parton. Bár az egész csak a képzelet szülötte, mégis képes megváltoztatni azt, hogyan érzed magad, és az, hogyan érzed magad, hatással van arra, ahogyan önmagadat, másokat és a körülötted lévő világot érzed.

Nos, lépünk egyetel tovább. Amikor az elménk úgy értelmezi az érzetünket, hogy az azt jelenti, valóban *létezik* én, akkor a tudatosságunk megváltozik, és nem kell sok időnek eltelnie ahhoz, hogy ahová csak néz, mindenhol elkülönültséget lásson. Persze nem mondja ezt neked. A legtöbb ember nem úgy jár-kezel, hogy közben magában hajtogatja: „Mindentől különállónak érzem magam. Különböző és más vagyok.” Ez azért van így, mert ez a tudatosságbeli változás, ez az egoisztikus tudatosság olyannyira beleivódik világlátásodba és tapasztalásodba, hogy még csak emlékeztetned sem kell rá magad. Nem kell tudatosan gondolnod rá, mert oly mélyen beleszövődött érzékelésed szövedékébe. Az igazság az, hogy az ego nem más, mint egy tudatállapot.

Ha tökéletesen és a legmélyebb aspektusában megértenénk, hogy az ego csupán egy tudatállapot, akkor nem volnánk hozzáláncolva. Nem roskadoznánk a súlya alatt. Nem éreznénk elszigeteltnek magunkat. Ennek ellenére az egónkat és önmagunkat különálló entitásoknak látjuk, és körülöttünk mindenki ugyanezt teszi. Körülöttünk mindenki alapvetően különbözőnek látja magát másoktól és úgy általában az élettől. Vagyis egy olyan világban élünk, ahol szinte mindenki ezt az egoisztikus tudatosságot tükrözi vissza felénk. A megszabaduláshoz fel kell ébrednünk az elménk teremtette álomból, miszerint különállók vagyunk mindentől, ami körülvesz minket. Ez az egyetlen módja annak, hogy kiutat találjunk a szenvedésből.

Az ego csupán kitaláció. Valójában nem több, mint egy történet az elmében. Némelyek számára ez forradalmi elképzelés.

Néhányan akár azt is gondolhatják, hogy az ego eszméjének leleplezése veszélyes, ostoba vagy nevetséges. Hogyan lehetne, hogy az egész érzetem, az egész egyéni mivoltom érzése pusztán kitaláció? Hogyan lehetne ez az érzet csupán az elmém teremtménye?

A múlt eltűnése

Szeretnék megosztani egy rövid gyakorlatot, amely segít megmagyarázni a mondandómat. Csak egy pillanatig — mondjuk, legyen öt másodperc — engedd meg magadnak, hogy ne gondolkodj semmiről: se magadról, se másokról, se a napodról. Csupán öt másodpercig engedd, hogy az elméd elcsendesedjen. Mi történik ebben az öt másodpercben? Talán azt gondold, az egyetlen, amit tapasztaltál, a csendes elme volt. Ám ha valóban megvizsgálod, mi történik, amikor nem gondolkodsz önmagadról, megláthatod, hogy már nem vagy különálló, már nem vagy „más”, és észre fogod venni, hogy ezekben a pillanatokban az egész múltad eltűnik. Némelyek számára rémisztő lehet látni, hogy amikor nem gondolkodnak a múltjukon, akkor gyakorlatilag az nincs is.

Ennek ellenére nem teljesen nyilvánvaló? Bármilyen történt is akár csak egyetlen másodperccel ezelőtt, az most nem történik, és soha nem is fog ismét megtörténni. Bármilyen történt is egy perccel, egy héttel vagy egy hónappal ezelőtt, szinte ugyanolyan gyorsan véget is ért, ahogy történt. De mi persze rögzítettük az elménkben. Az elménk hasonlít egy hangfelvevő készülékhez olyan értelemben, hogy rögzíti a múltat, majd újra lejátsza a jelenben. Ám amit az elme újrajátszik, az a múlt egy mentális értelmezése, nem pedig a tényleges múlt. Amikor nem gondolkodsz, csak a most

van. Ahhoz, hogy egy tegnapi pillanat létezessen, elő kell várásolnod, és amikor visszaemlékszünk a tegnapi, amikor visszaemlékszünk egy múltbeli pillanatra, azt hisszük, hogy valóban létezik. Ami még ennél is rosszabb, azt hisszük, hogy pontosan emlékszünk a múltra! Azonban minden kutatás, amely a memóriát vizsgálja, illetve azt, hogy milyen tisztán emlékszünk a múlt eseményeire, azt mutatja, hogy az elménk szinte azonnal torzítani kezdi a múltat.

Egy közismert kutatás során, amelyben a memória megtartóképességét mérték, egy főiskolásokból álló csoportnak nagyon rövid, harminc másodperces történetet mondtak el. A kutatók azt mondták: „El fogunk mesélni egy történetet, és annyit kérünk csupán, hogy a lehető legpontosabban emlékezzenek rá. Ezután azt fogjuk kérni, hogy mondják vissza nekünk a történetet különböző időközönként.” Így hát a diákok meghallgatták a történetet, tudva, hogy csupán annyi a dolguk, hogy a lehető legpontosabban megjegyezzék, majd elismételjék egy perc múlva. Öt perc múlva újra el kellett ismételnük, majd ugyanez volt a feladatuk fél órával, egy órával, tizenkét órával, huszonnégy órával, két nappal, egy héttel és végezetül két héttel később.

A kutatók azt találták, hogy a diákok már az első, egy perc utáni újramondás során kezdték eltorzítani a történetet, vagyis a memóriájuk nem volt olyan pontos, mint gondolták. Jóllehet a kutatók nagyon intelligens főiskolai hallgatónak mesélték a történetet, és a viszonylag könnyű feladat egyszerűen az volt, hogy megjegyezzék azt, a tudósok arra az eredményre jutottak, hogy amikor a diákok a harmadik vagy negyedik újramondásnál jártak, már annyira más volt a történet, hogy az eredetihez képest szinte kezdett felismerhetetlenné válni. És ez még csak a harmadik vagy negyedik alkalom volt, egy vagy két órával a történet elhangzása

után. Egy héttel, majd két héttel később a történet természetesen már annyira eltorzult, hogy az ember szinte elképzelni sem tudta volna, hogy az újramondott változatnak bármi köze van az eredetihez. Mindezek ellenére az összes diák meg volt győződve róla, hogy nagyon pontosan emlékszik rá.

Számos alkalommal kimutatták már, hogy a múltra vonatkozó emlékeink nem is igazán emlékek, hanem inkább gondolatok és képek újrateemtései és átdolgozásai. Sokunk számára meglepő, mennyire pontatlanok az emlékeink. A legtöbben határozottan úgy érezzük, hogy egy-egy múltbeli esemény valóban úgy történt, ahogy emlékszünk rá; nem hisszük azt, hogy talán „szelektív” lehet a memóriánk. Azt gondoljuk: „Ó, én határozottan emlékszem, mi történt. Még mindig olyan élénken él bennem!”

Az az igazság derül ki itt, hogy ha egyszer elmúlt egy pillanat, akkor valóban elmúlt. És ha nem gondolod létre önmagad, akkor valójában nincs én. Csupán annyit kell tenned, hogy kipróbáld egy pillanat erejéig. Csak légy csendben öt másodpercig. Mi történik a neveddel, a nemeddel és azzal a személlyel, akinek képzeled magad?

Ha meg akarjuk találni a szenvedésen túlra vezető utat, akkor meg kell vizsgálnunk ezt az érzetet, amely nem más, mint a jelen pillanatba, majd a jövőbe kivetített emlékképek gyűjteménye. Észre fogjuk venni, hogy aminek gondoljuk magunkat, az csupán egy gondolat. Aminek képzeljük magunkat, az csupán képzelődés. Sem a gondolataink, sem a képzeletünk nem tudja megmondani nekünk, kik vagyunk.

Elképesztő teljesen megnyílni az elképzelés előtt, hogy nem az vagy, aminek gondolod magad, hogy nem a fejedben lévő, önmagadról szóló történet vagy. Forradalmi, ha elkezded belátni. Megkérdőjelezi ugyanis annak lényegét, aki és ami vagy, és ha ily

módon vizsgálod önmagad — ha megvizsgálod, hogyan hozza létre az elméd az érzetedet és az énképedet —, akkor kezdesz némi távolságot érezni az elmédttől. Végül is mi az, ami észleli az önmagadról alkotott gondolataidat? Mi az, ami látja, felismeri az elmét? Mi az, ami észleli minden elképzelésedet önmagadról? Mi az, ami megvizsgálja az énképedet? Mi az, ami érzi azt, hogy a különálló én vagy? Pusztán attól, hogy nem menekülsz el az ilyen kérdések elől, tér nyílik az elmédben, és kezded felismerni, hogy talán nem is az elméd vagy, hogy az elméd talán csak olyasvalami, ami benned történik, a gondolatok pedig csak úgy maguktól jelennek meg, a nélkül a következő lépés nélkül, hogy arra a következtésre jutnál: van egy „gondolkodó”, aki gondolja őket. A kérdés ekkor a következő lesz: mi az, amin belül a gondolatok megjelennek? Ki vagy mi az, ami tudatában van ezeknek?

A szenvedés három módja

Az irányítás illúziója

A későbbiekben fogunk időt szánni e kérdések körüljárására, most azonban annak három gyakori módját fogjuk megvizsgálni, ahogyan az egónk szenvedést okoz — azon az alapvető megfigyelésen túl, hogy a gondolataink idézik elő a szenvedésünket. Ezek közül valószínűleg az első gyökerezik a legmélyebben: az irányítás iránti vágyunk. Amint mindenki mástól és a minket körülvevő élettől különálló valakinek képzeljük magunkat, természetes módon az a belső érzetünk támad, hogy az élet olyasvalami, amit irányítanunk kell. Annak érdekében, hogy biztonságban és elkülönültségben érezhessük magunkat, nemcsak önmagunkat, hanem másokat és

az életkörülményeinket is irányítanunk kell. Ám mivel az igazság az, hogy *semmilyen* irányítás nincs a kezünkben, elkerülhetetlenül szorult helyzetben találjuk magunkat.

Valójában semmi irányítás sincs a kezünkben. Az egónak nincs beleszólása abba, miként alakul és mutatkozik meg a valóság. Miért nem rendelkezik az ego irányítással? Egyszerűen azért, mert az ego csupán egy gondolat az elmédben. Egy kép. Annak egy módja, ahogyan az elméd önmagához viszonyul, önmagáról gondolkodik, és ahogyan először is megteremti az érzetet. Ha az egész egoisztikus éned pusztán a képzelet szülötte, egymáshoz kapcsolódó gondolatok mechanikus eredménye, akkor nyilvánvaló, hogy egy gondolat nem rendelkezik semmilyen irányítással. Egy gondolat csupán felmerül. Megjelenik, majd továtűnik.

Erre nagyon nehéz és néha ijesztő rálátni, különösen akkor, ha azt hisszük, hogy az egónk vagyunk. Az élet azonban folyamatosan, újra meg újra azt mutatja nekünk, hogy nem rendelkezőnk azzal az irányítással, amelyet a kezünkben érzünk. Csak pillants bele az elmédbe! Igazából nincs irányításod afelett, hogy egy gondolat vajon belép az elmédbe, vagy kilép belőle. Ha még a fejedben megjelenő gondolatokat sem tudod irányítani, akkor mennyi múlik rajtad valójában? Ha tényleg a kezében volna az irányítás, nem úgy döntenél, hogy mindig jól fogod érezni magad? Nyitott, szeretetteljes és boldog leszel? És nem különös, hogy bár az élet újra meg újra azt mutatja, hogy az ego nem rendelkezik irányítással, mi továbbra is ennek ellenkezőjét hisszük? Továbbra is kitarunk amellet, hogy ő irányít, mert túlságosan lesújtó volna, ha nem így lenne. A legrosszabb, amit az ego valaha is felismerhet, az, hogy nem ő irányít, mert ha nem az ego irányít, akkor valóban nincs remény számára. Nincs kiút. Nincs módja arra, hogy olyanná tegye az életet, amilyenné szeretné.

Csakugyan borzasztó lenne, ha tényleg az egónk, ha tényleg az elménkben élő, gondolat teremtette én volnánk. De nem az vagyunk. Ehelyett az vagyunk, ami az elmét figyel, észleli, és tudatában van a mentális tevékenységeknek, beleértve az irányítás vágyát is. Ha őszintén vizsgálni kezded az irányítás egész elképzelését, elkezd megnyílni az elméd. Éppen erre van szükségünk, ha véget akarunk vetni az állandó szenvedésünknek: nyitottá kell tennünk a gondolkodás módunkat. Végül megnyílnak annak, ami magán a gondolatot túl van. Először azonban azt kell feltárunk, hogy miről vagyunk hajlamosak gondolkodni, és milyen következtetésekre jutunk. Amikor az egonkban vagyunk, természetesen irányítani próbáljuk egymást és magunkat is. Irányítani próbáljuk az életet. Ám biztos vagyok benne, hogy már észrevetted: nem tudod irányítani az életet. A nap akkor kel és nyugszik, amikor akar, nem pedig akkor, amikor te akarsz, vagy én akarom. Az eső is esik, akár akarsz, akár nem, és a hold is felkel, akár akarsz, akár nem, éppúgy, ahogy le is nyugszik. Ugyanez igaz minden egyes pillanatra és mindenkire, akivel találkozunk. Azt gondoljuk, a mi kezünkben van az irányítás, de ez csak illúzió. Tévképzet.

Ez a tévképzet az elménkben jön létre, és bizonyos szempontból ez a legmeggyőzőbb tévképzet, mert amíg azt gondoljuk, hogy mi irányítunk, amíg azt gondoljuk, hogy mi *irányíthatunk*, addig az egoisztikus tudatossághoz vagyunk láncolva. Az irányítás illúziója a felszínen azt az érzést kelti bennünk, hogy biztonságban vagyunk, és képesek vagyunk kényelmes és biztos életet teremteni magunknak, miközben a vélt szükségleteinkből kiindulva manipuláljuk az életet. Pedig valójában nem rendelkezünk ilyesfajta irányítással. Ezen illúzió mintázata és összetettsége mégis bámulatos, hiszen végtére is szinte mindenki bedől neki. Szinte mindenki

azt gondolja, „én irányítom az életemet”, kivéve, amikor valóban nehéz idők köszöntének ránk.

Vannak időszakok, amikor szinte rákényszerülsz, hogy felismerd végre: nem a te kezében van az irányítás. Felmerül benned egy fájdalmas érzés, és nem tudsz elfutni előle. Nem tudod eltüntetni. Ekkor hirtelen tagadhatatlanná válik, hogy nem te irányítasz, és ez gyakran pánikot idéz elő. „Ó, ne! Nem én irányítok! Nem tudok változtatni ezen az érzésen! Mit tegyek? Hogyan változtassak rajta?” Hát nem különös, hogy bár látjuk, hogy nem a mi kezünkben van az irányítás, megszokásból mégis ragaszkodunk hozzá? Folyamatosan ugyanazzal a dologgal próbálkozunk, és közben más eredményre számítunk. Nem az örület definíciója ez? Ennek ellenére gyakorlatilag egész életünk során próbálhatjuk gyakorolni az irányítást, amellyel igazából nem is rendelkezünk.

Követelni, hogy a dolgok másmilyenek legyenek

Az elménk oly módon is szenvedést teremt, hogy követeléseket támasztunk az étellel és másokkal szemben. Bizonyos értelemben az egó egy akarok: „Ezt akarom!” „Azt akarom!” „Ezt nem akarom!” „Azt nem akarom!” „Ilyennek kellene lenned!” „Nem lett volna szabad ezt tenned velem!” „Nem kellene így éreznem magam!” Lényegét tekintve minden követelés arra irányul, hogy manipuláljuk a valóságot, és ragaszkodunk ahhoz, hogy az élet másmilyen legyen, mint amilyen. Nem mindig nyilvánvaló, hogy milyen mértékben állunk így az élethez, ha azonban alaposan szemügyre vesszük, láthatjuk, milyen átható ez a hajlam. Valószínűleg minden egyes pillanatban tudattalan és szubtilis követeléseket támasztasz az étellel szemben, hogy legyen másmilyen.

Az életben mindentől azt várjuk, hogy boldoggá tegyen minket, miközben nem ismerjük fel, hogy a boldogság valójában saját lényünk mélyén rejlik. Természetes a lényünk számára. Nincs mód arra, hogy boldoggá *váljunk*. Csupán abba kell hagynunk azt, ami boldogtalanná tesz bennünket. Egyrészt azzal tesszük magunkat borzasztóan boldogtalanná, hogy követeléseket támasztunk önmagunkkal és másokkal szemben. Az emberi interakciók során nagyon gyakran elvárjuk valakitől, hogy megváltozzon annak érdekében, hogy mi boldogok vagy elégedettek lehessünk. E folyamat során teljesen figyelmen kívül hagyjuk, mi szolgálhatná leginkább a másik ember vagy az egész érdekét. Valóban ez volna a szeretet kifejeződése? Ez az, amit végül is akarunk? Tényleg azt akarjuk, hogy körülöttünk mindenki megváltozzon azért, hogy boldoggá tegyen minket? Tényleg ilyen zsarnokok akarunk lenni? Ez valóban a szívünk legmélyéről, arról a szeretetről tesz bizonyosságot, amellyel belül mindannyian rendelkezünk?

Amikor ragaszkodunk ahhoz, hogy a körülöttünk lévő dolgok, emberek és események megváltozzanak, hogy mi boldogok lehessünk, akkor valami nagyon mély dolgot tagadunk meg önmagunkban. Megtagadjuk annak igazságát, akik vagyunk. Megtagadjuk egymás igazságát. Azt képzeljük, hogy a boldogság életünk eseményeitől, körülményeitől és a körülöttünk élő emberektől függ. Azt hisszük, ha az életünkben mindenki „ilyen és ilyen” volna, akkor elégedettek lennénk.

Az elvárásokból fakadó vágy — csakúgy, mint az irányítás iránti vágy — az úgynevezett egoisztikus tudatosság állapotából merül fel, ahol önmagunkat és mindenki mást különbözőnek és különállónak képzelünk. De ismétlem, a felfogás, miszerint különállók vagyunk, nem igaz; az egész csak kitaláció. Az egész csak az elménkben teremődik meg. Egy nagy álom, amit mi álmodunk.

A gond ezzel az álommal az, hogy körülöttünk szinte mindenki ugyanazt álmodja. Lényegében ez az emberiség nagy közös álma. Vagyis nemcsak te és én álmodjuk, hanem majd minden emberi lény szintén azt álmodja, hogy különálló és teljesen más, mint a körülötte lévő világ. Ez azt jelenti, hogy nagyon mélyen önmagunkba kell néznünk, mert nemcsak a saját, káprázattól megtévesztett elménk, a saját félreértésünk mögé nézünk be, hanem az egész emberiség káprázata mögé is.

Vitatkozni azzal, ami van

Amikor különállónak érezzük magunkat, még valamit teszünk: vitatkozunk azzal, ami van, és ami volt. Ez a harmadik leggyakoribb módja a szenvedésnek. Ha garantáltan szenvedni akarsz, akkor vitatkozz azzal, ami van. Gyakran megkérdezik tőlem, mit értek azon, hogy „ami van”. „Ami van”, az ez a pillanat — még mielőtt egyáltalán gondolkodnál róla. Ez az, ami van. Vitatkozz ezzel a pillanattal, és szenvedni fogsz. Nem lehet úgy vitatkozni a jelen pillanattal, hogy ne szenvedjünk. Ugyanez vonatkozik a múltra is. Vitatkozz a múlttal, dönts úgy, hogy ami volt, annak nem kellett volna úgy lennie, és szenvedni fogsz.

Tudom jól, hogy mindez talán túl egyszerűen, sőt csaknem sértően hangzik. Végtére is a legtöbb ember jogosnak érzi, ha úgy gondolja, hogy ami a múltban volt, annak nem kellett volna úgy lennie. Mindannyian éltünk már át nehéz pillanatokat. Mindannyian éltünk már át olyan pillanatokat, amikor megsértettek vagy akár bántottak bennünket. Mindannyian éltünk már át olyan pillanatokat, amikor durván vagy ártóan bántak velünk. Természetes, hogy amikor visszatekintünk ezekre a pillanatokra, azt gondoljuk: „Ennek nem lett volna szabad megtörténnie!”

„X-nek vagy Y-nak nem lett volna szabad így és így viselkednie!” Ez a gondolat, ez a következtetés annyira jogosnak tűnik! Mivel körülöttünk mindenki egyetértene vele, meg sem kérdőjelezzük. Sőt örülségnek vagy felháborítónak tűnhet elfogadni azt, ami volt. Ám ami a múltban történt, az se nem jó, se nem rossz. Csupán az, ami volt. Amikor tehát vitázunk azzal, ami volt, és azt mondjuk, „nem lett volna szabad megtörténnie”, akkor szenvedünk. Ilyen egyszerű.

Semmiképpen nem azt javaslom, hogy tagadjuk le azt, ami volt. Nem azt állítom, hogy úgy kell tenned, mintha valami a múltban nem bántott volna, nem hozott volna zavarba, vagy nem okozott volna nagy fájdalmat. Azt mondom, hogy ha vitatkozol vele, ha azt mondod, hogy valaminek, ami megtörtént, nem kellett volna megtörténnie, akkor szenvedsz. Bármilyen történt is, az történt. Akár jó volt, akár szörnyű, megtörtént. Bármilyen történik is *most*, az történik. Nem kell „jónak” vagy „rossznak” neveznünk. Lehet, hogy fájdalmas, lehet, hogy nem. Lehet, hogy tetszik, lehet, hogy nem. Bármilyen történik is ebben a pillanatban, az történik. Ha vitatkozol vele, ha azt mondod, hogy ami történik, annak nem kellene történnie, akkor szenvedsz.

Néha veszélyesnek érezhetjük azt, hogy nem vitatkozunk a jelen pillanattal — vagy a múlttal. Akár még félhetünk is: „Ha nem vitázom azzal, ami most történik, talán sosem fog megváltozni.” Mert ha a szívünk és az elménk nyitott, nem tudjuk nem látni a világban jelen lévő rengeteg szenvedést, fájdalmat és konfliktust. Ennek az igazságnak a fényében szinte sértésnek tűnhet nem kijelenteni, hogy „ennek nem volna szabad megtörténnie”

Ám amint kimondjuk, hogy valaminek nem volna szabad megtörténnie, máris bezártuk magunkat egy rendkívül szűk, nagyon kevés választási lehetőséggel rendelkező gondolkodásmódba.

Ha valóban látjuk, Hogy ami van, az egyszerűen van — se nem jó, se nem rossz —, akkor minden választási lehetőség elérhető számunkra. Ilyenkor bölcs és szerető módon reagálhatunk az életre. Ez nem azt jelenti, hogy csupán azt mondjuk magunkban, „az van, ami van”, és nem teszünk semmit. Ha látjuk azt, ami van, és vele maradunk, akkor kreatív válaszok, új látásmódok nyílnak meg bennünk, és új módon viszonyulhatunk ahhoz, „ami van”. Mindez nem elkülönültségen, nem tagadáson vagy az irányítás vágyán alapul, hanem inkább az emberi szívben keresendő a forrása: a szeretetben, az együttérzésben és a bölcsességben.

Ez a múltra is igaz. Ha elengedjük azt a hitet, hogy múltunk valamely részének nem kellett volna megtörténnie, ha végül elengedjük, de közben nem teszünk úgy, mintha azok a fájdalmas pillanatok meg sem történtek volna, akkor megnyílunk arra, hogy kreatív kapcsolatot létesítsünk a múlttal. Képesek vagyunk teljes mértékben elfogadni mindent, ami valaha volt, még ha szörnyen fájdalmas volt is. Mert végül is minden hozzásegített bennünket ahhoz, hogy eljussunk ehhez a mostani pillanathoz. És ez a mostani pillanat az egyetlen pillanat, amikor megvan a lehetőségünk arra, hogy felébredjünk, és véget vessünk a szenvedésünknek, ezért ez a pillanat megér minden más, múltban történt pillanatot. Ez az a pillanat, amikor véget vethetünk a szenvedésünknek. Ez az a pillanat, amikor felébredhetünk a múlt, a jelen és a jövő minden történetéből.

* * *

Ahhoz, hogy felébredhessünk, tudnunk kell, hogyan táplálja a szenvedést az életünkben ez a három hajlam: az irányítás vágya, a követelőzés, valamint annak elutasítása, „ami van” Valamilyen

módon meg kell találnunk magunkban a képességet arra, hogy igazán tudni akarjuk, mi az igazság ebben a pillanatban, miközben nem próbáljuk irányítani, és nem támasztunk követeléseket vele szemben. Mert az igazság szabadít meg minket a szenvedéstől. Az igazság teszi lehetővé számunkra, hogy kimozduljunk ebből az egoisztikus tudatállapotból, amelynek börtöne látszólag fogva tart bennünket, és hogy egy teljesen más tudatállapotba kerüljünk, amely sokkal nyitottabb, szabadabb, befogadóbb és végtelesen kreatívabb. Az egón belüli választási lehetőségeink nagyon korlátozottak, és mindegyiket kipróbáltuk már. Minden megoldási lehetőség, amivel az ego valaha előállt, egytől egyig kudarcot vallott. Ha azon tűnődsz, vajon tényleg kudarcot vallottak-e, csak kapcsolj be a tévét, vagy nyisd ki az újságot. Még mindig vannak háborúk. Még mindig van kegyetlenség. Még mindig vannak olyan emberek szerte a világon, akik nem nyitottak, nem kedvesek, és elfordulnak egymástól. Világos, hogy valami másra van szükség. Mint láttuk, ugyanazt ismételve újra meg újra, miközben más eredményekre számítunk, szó szerint az örültség egy formája. És sok szempontból ez a világ, amelyben élünk, ilyen.

A generációs szenvedés ragályos természete

Most a szenvedés egy másik fajtáját szeretném bemutatni, amelyet különösen nehéz lehet feltárnunk. Sokévnnyi tanításom során megfigyeltem, hogy van egy bizonyos fajta szenvedés, amely ragályos, átható, és gyakran nagyon nehéz kiutat találni belőle. A szenvedés e típusának a „generációs szenvedés” nevet adtam. A generációs szenvedés felfogása azon a tényen alapul, hogy mindannyian egy bizonyos generációs vonalból származunk, amely oly messzire

nyúlik vissza az időben, hogy annak csak képzeletünk szab határt, egészen az első emberekig, legelső őseinkig. Voltaképpen sok-sok generáció hosszú láncolatának eredményei vagyunk. Minden egyes családrendszerünket rengeteg szépség és jószág itatja át, és mint mindannyian tudjuk, e rendszerek magukban hordozzák azt is, amit „generációs fájdalomnak” vagy „generációs szenvedésnek” nevezhetünk. Ez olyan valós energiát jelent, amelyet egyik nemzedék tudattalanul ad át a másíknak.

Ha alaposan megvizsgálunk egy családrendszert, látni fogjuk azt a fájdalmat, amely egy családi ágon belül hajlamos az öröklődésre. Azok a szülők például, akikben bizonyos tendencia él a haragtól és depressziótól való szenvedésre, hajlamosak arra, hogy olyan gyerekeket hozzanak a világra, akik ugyanezektől a bajoktól szenvednek, majd ezek a gyerekek is olyan gyerekeket hoznak a világra, akik szintén ugyanezektől szenvednek, és így tovább. A generációs szenvedés nagyon alattomos. Az idő múlásával egyre mélyebben rögzül egy-egy családban, és az emberek által tapasztalt szenvedés nagy részének gyökerénél ez húzódik.

Érdeemes megjegyezni a generációs szenvedés egyik érdekességét: hogy nem személyes. Más szóval, inkább olyan, mint egy vírus, amely megfertőzi a család tagjait. Olyan szenvedés, amely megfertőzi a családot, majd továbbadódik a jövő generációin keresztül, csaknem úgy, mint az influenza vagy a megfázás. Amikor megszületsz, tudtodon kívül megkapod ezt a generációs fájdalmat. A válaszreakciód az, hogy panaszkodsz miatta, úgy gondold, hogy borzalmas, vagy más módon állsz ellen neki. Ám ha így teszel, arra jössz rá, hogy az elutasítás vagy a panaszkodás hatására a fájdalom még mélyebbre hatol lényedben.

Ha elkezded megfigyelni, hogyan működik az életben ez a generációs fájdalom, és látni kezded, miben hasonlít a te szenvedé-

sed a többi családtagod szenvedésére, akkor megnyílhat a szíved és az elméd. Ebből a tágabb perspektívából nézve elengedheted a hibáztatást, és láthatod, hogy azok, akik e generációs láncon keresztül átadták neked a szenvedést, maguk is tapasztalják a fájdalmat, és nincsenek tudatában annak, ami történt. A fájdalom egyszerűen rájuk talált, ők pedig megnyilvánították, ahogy megnyilvánították, majd tudattalanul átörökítették a következő nemzedékre.

Az életünk során magunkkal cipelt legmélyebb fájdalmak és sérülések egy része ebből a generációs szenvedésből fakad. Amikor az emberek felismernek magukban egy nehéz érzést, mint például a haragot, bosszúságot, dühöt vagy neheztelést, gyakran megkérdezem: „Melyik szülődre emlékeztet ez az érzés, édesanyádra vagy édesapádra?” Amikor megérintik legmélyebb érzelmi sérüléseik némelyikét, rendszerint azonnal meg tudják mondani, melyik szülőjüktől ered. Ha képes vagy világosan látni ezt, felismered, hogy édesanyád, édesapád, nagybátyád vagy nagynénéd ugyanazt a sérülést hordozta, amit te. Azáltal, hogy kifejezésre juttatták, átadták neked, éppúgy, ahogy az ő szülei is átadták nekik.

Végül ez az energia elér hozzád, és te is a generációs fájdalom hordozójává válsz. Könnyű neheztelni és valaki mást hibáztatni miatta, de ha alaposan megvizsgálod a természetét, látod, hogy nincs benne semmi személyes, jóllehet te nagyon is személyesnek érzed, és talán az is nagyon személyes volt, ahogyan megnyilvánult. Ám a fájdalom, maga a szenvedés nem *te* vagy. Tudattalanul adta át egyik személy a következőnek, egyik generáció a következőnek. Persze az, ahogyan átadódik, gyakran rendkívül fájdalmas és néha erőszakos, mert úgy tűnik, te vagy e szenvedés célpontja, miközben megnyilvánul benned és a körülötted élő családtagjaidban. Ha azonban el tudod kerülni, hogy teljesen belevessz a haragba vagy

a neheztelésbe — bár relatív nézőpontból ez is érthető —, ha csak egy pillanatig képes vagy tartózkodni az ítélkezéstől, meglátod, hogy az általad tapasztalt fájdalom nagyrészt más családtagjaid szenvedése volt, és nem kell a sajátodnak érezned.

Amikor érzed és azonosítani tudod ezt a mély fájdalmat belül, látod, hogy nem családtagjaid hibáztatása a megoldás. Amikor erős késztetést érzel a hibáztatásra, ne feledd, hogy egész generációs vonalad ugyanezzel a fájdalommal élt. Nagyon valószínű, hogy soha még csak nem is képzeltek, hogy generációs jellegű. Valószínűleg nagyon személyesnek vették, ezért az egyetlen lehetőségük az volt, hogy kifejezésre juttassák. Amikor abból a szempontból látsz rá erre, hogy mindez a szenvedés nemzedékről nemzedékre átörökített hosszú lánc, és rájössz, hogy te vagy az, aki itt és most tudatossá válhat arra, hogyan működik, akkor megvan rá a lehetőséged, hogy véget vess neki.

E szenvedés kibogozásának folyamata nem feltétlenül lesz könnyű, mókás vagy élvezetes, ám egyértelműen azt jelenti, hogy gyökeresen megváltoztathatod a vele kapcsolatos látásmódodat. Valahányszor tudatossá vagy éberebbé válunk valamire, ami fájdalmas, a fájdalom gyakran kis időre talán felerősödik. Olyan ez, mintha kezdenénk kijönni valamifajta érzelmi tompaságból, és esetleg azon kapjuk magunkat, hogy neheztelünk másokra, vagy hibáztatjuk őket, miközben közvetlenül kapcsolatba lépünk a szenvedéssel. De minél inkább kifelé nézünk, másokat és bizonyos életkörülményeket okolva és neheztelve rájuk, annál tudatalanabbá válunk, és annál több fájdalmat és szenvedést ássunk mélyebbre a lényünkben. És minél mélyebbre ássuk el, annál inkább áttevődik azokra, akiket szeretünk: a gyerekeinkre, a családtagjainkra és így tovább. Bár nagyon fájdalmas lehet, felismerhetjük, hogy értékes lehetőség van a kezünkben. Saját éberségünk és köz-

vetlen látásunk által lehetővé tehetjük, hogy megszűnjön végre a szenvedés.

* * *

Bár a fájdalom és a szenvedés lehet generációs jellegű, amint látjuk, ám kizárólag a jelenben, saját elménk struktúráján belül tartható fenn, azaz akkor, ha hiszünk az elkülönültségről, hibázatásról és elítélésről szóló gondolatainknak. A szenvedés végére érni valójában nem más, mint hogy látni kezdjük, hogyan tartja fenn az elménk a szenvedést a szokásszerű gondolkodási minták által. Amint kezdjük megérteni a szenvedés okait, azt, hogy minden szenvedésünk arra vezethető vissza, hogy valamilyen módon különállónak és különbözőnek képzeljük magunkat, megkezdjük a boldogtalanságból a boldogságba vezető felébredés folyamatát. Arra is kezdünk rájönni, hogy bár örököltünk szenvedést a családtól, és bár egész életünket ezekkel a mentális építményekkel éltük, amelyek a fájdalmunkhoz vezettek, mégis nagyon szerencsések vagyunk, hiszen most megvan a lehetőségünk véget vetni a szenvedésnek egyszerűen azáltal, hogy tudatosítjuk magunkban.

A szenvedéssel való közvetlen szembenézés gyakran meglehetősen fájdalmas, amikor először kezdünk vizsgálódni. Olyan, mint amikor elzsibbad a lábad, mert nem áramlott benne a vér: amikor beindul a véráram, fáj egy darabig. Biztosan ismered azt az érzés, amikor mintha apró tűkkel szurkálnának, miközben a vér visszaáramlik az erekbe, és visszatér az élet a végtagodba. Ez része a felébredésnek, része annak, amikor kilépünk az elme álmából. Viszont nagyon fontos, hogy így tegyünk, és nagyon fontos megengednünk magunknak, hogy keresztülmenjünk önmagunk „kiszibbasztásának” folyamatán, és kijöjjünk elménk képzeletvilágá-

ból — nemcsak önmagunkért, hanem azért is, hogy ne okozzunk többé szenvedést másoknak a tudattalan viselkedésünkkel. Ekkor mi is az emberi szenvedés megoldásának részévé válunk. Amíg az egonkon belül alszunk, addig nem igazán járulunk hozzá sem önmagunk, sem senki más javához. Ahogy ébredezni kezdünk ebből az egoisztikus tudatállapotból, egyre kevesebbet szenvedünk, és ahogy egyre kevesebbet szenvedünk, egyre kevesebb szenvedést okozunk a körülöttünk lévő világban. Ezzel ajándékot adunk a világnak, és ezt az ajándékot a világ boldogan fogadja. Éppúgy, ahogy mi boldogok szeretnénk lenni, és megszabadulni a szenvedéstől, ugyanúgy minden élőlény erre vágyik. Mindnyájunknak megvan a lehetősége arra, hogy véget vessünk a szenvedésnek a saját életünkben, és hogy mindenki másnak segítsünk megtenni ugyanezt.

3. Felébredni az ego transzállapotából

Ha komolyan foglalkozni akarunk a szenvedés egészének kérdésével, valamint a szabadság, a szeretet és a kapcsolat iránti vágyódásunkkal, akkor meg kell tanulnunk, hogyan lássuk tisztán a saját elménket. Mint láttuk, amikor vizsgálni kezdjük az elme természetét — és magát a gondolkodás folyamatát —, rájövünk, hogyan teremti meg a gondolkodás az elkülönültség és elszigeteltség érzését. Az alapos vizsgálódás során felfedezzük, hogy az azonosulás folyamata, a szenvedésünk gyökere, magának a gondolatnak a kezdetleges struktúrájával kezdődik. A gondolat szimbolikus, és nem egy dolog. Nincs valósága, absztrakció csupán. Egy gondolat legjobb esetben leírás olyasvalamiről, amit az érzékeinken keresztül fogadunk be. Ennek ellenére már egészen fiatal korunktól azt tanuljuk, hogy az *vágjunk*, amit gondolunk magunkról. Ennek azonban van egy további hozadéka, mégpedig az, hogy hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy az vagyunk, amit mások gondolnak rólunk. Énképünket a szüléinktől, a barátainktól, a közösségünktől, a tanárainktól, a testvéreinktől és mindazoktól származtatjuk, akiktől valamilyen visszacsatolást kapunk.

A nehézség és a gond ezzel az, hogy az önmagunkról alkotott képek gyakran konfliktusban vannak egymással, mert a mások

által rólunk formált észrevételek és gondolatok nem mindig „értenek egyet”. Az egyik pillanatban olyan képünk van önmagunkról, mely szerint értékesek, szeretetteljesek és boldogok vagyunk, ám egy perc vagy egy óra múlva a magunkról alkotott képünk drasztikusan megváltozhat. Egyszer csak úgy dönthetünk, hogy borzalmasak vagyunk, csak mert valaki kritikus volt velünk szemben, mondott rólunk valami gorombaságot, vagy elárulta nekünk, hogy már nem is igazán kedvel minket. Az önmagunkról alkotott elképzelésünk olyasvalami, ami miatt nagyon bizonytalan-nak érezzük magunkat, mert roppant gyorsan megváltozhat, és gyakran valaki más miatt. Így hát szenvedünk, mert valaki rólunk alkotott véleménye oly könnyen válthat ki bennünk haragot, szomorúságot, sőt akár depressziót. Az érzetünk nagyon tünékeny; nem olyan szilárd, mint amilyennek képzeljük, és az azt övező zavardottság az emberi szenvedés egyik legnyomósabb oka. Ahhoz, hogy foglalkozhassunk az emberi szenvedés dilemmájával, még alaposabban meg kell figyelni azt, hogyan teremti meg az elménk ezt a váltakozó érzetet.

Maga az elképzelés, mely szerint talán nem is az vagyunk, akinek gondoljuk magunkat, sok ember számára meglehetősen forradalmi. Ez a felfedezés természetes módon veti fel a nagyobb kérdést: vajon az elménk vagyunk? Vajon tényleg azonosíthatók, jellemezhetőek és meghatározhatóak vagyunk az elménkben lévő gondolatokkal? Ha alaposan megvizsgáljuk a tapasztalatunkat, látni fogjuk, hogy legalább két jelenségről van szó. Az egyik az elme mozgása, beleértve minden pillanatról pillanatra felmerülő leírást, énképet, elképzelést, hiedelmet és véleményt. A másik pedig az *éber tudatosság*: tudatában vagyunk az elmének. Nagyon ritkán vesszük figyelembe az elmére való éber tudatosságot, azt a teret, amelyben az elme felmerül, majd elcsendesedik.

Az elme hathatósan képes transzba ejteni az éber tudatosságot, és nagyon gyorsan azon kapjuk magunkat, hogy elvesztünk ebben a transzállapotban, amely pontosan ugyanaz, mint amit eddig „egoisztikus tudatosságnak” neveztünk. Ez utóbbi az arra vonatkozó hitünk teremtménye, hogy kik vagyunk, amelyből maga az ego struktúrája kialakul. Az ego nem több, mint az önmagunkról kialakult hiedelmeink, elképzeléseink és képeink összessége, tehát olyasvalami, ami teljes mértékben képzeletbeli.

Figyeld meg, mi történik az érzeteddel, amikor elalszol, és az elméd nem gondol arra, hogy ki vagy. Mi történik a hiedelmeiddel, az elképzeléseiddel, a véleményeiddel és a gondolataid által meghatározott világgal, miközben alszol? Amíg az elméd pihen, egyetlen általa elképzelt kivetítés sem létezik. Amikor elalszol, az elméd minden képzelgése megszűnik, legalábbis az álmodás bekövetkeztéig. A mélyalvás ezen állapotában hatalmas békét tapasztalsz. „Alvásnak” és „pihenésnek” nevezzük, és létfontosságú az életben maradásunkhoz. Végül megőrülünk, sőt akár meg is halhatunk, ha nem alszunk eleget, ha soha nem engedjük meg az elmének, hogy a béke és a pihenés mély állapotába kerüljön, ahol nincs több gondolkodás.

Ez azért különös, mert azt gondoljuk, hogy ha bizonyos módon irányítjuk az elménket, akkor beköszönt számunkra a béke, a nyugalom és a szabadság. Azt gondoljuk, hogy csupán megfelelő gondolatok, megfelelő elképzelések és megfelelő hit kérdése, hogy megtaláljuk a béke ajtaját nyitó kulcsot, és miután beléptünk, mindannyian jól kijövünk majd egymással. Ám a történelmünk több évszázados, több évezredes történelmünk azt mutatja, hogy az elképzeléseink soha nem mentettek meg minket. Az elképzeléseink nem mentettek meg minket a saját haragunktól, keserűségünktől és erőszakunktól. Nem mentettek meg minket

a háborúktól, az éhínségtől és a pusztítástól. Ha a történelmünk — a gondolatok és elképzelések történelme — mutatott nekünk bármit, az az volt, hogy a gondolat nem tudja megmenteni az emberiséget, nem tudja megmenteni a világot, és hogy valami másra van szükség, mint az általunk elképzelhető akár legnagyobb eszmékre. Ehelyett a saját elménkkel kell kezdenünk. Mert ha nem önmagunkkal kezdjük, akkor az elménk továbbra is bele fogja vetíteni önmagát az életről kialakult látásmódunkba, és el fogunk veszni egy újabb álomban, egy újabb transzállapotban.

Az ego transzállapota

Ha megragadunk egy transzállapotban, az elme mechanikus, kondicionált mozgásának börtönébe kerülünk. Mindenki tudja, milyen ez. Ilyenkor rengeteg frusztrációt és elégedetlenséget tapasztalunk. Részben azért érzünk frusztrációt, mert az ego nem tud mit kezdeni ezzel az alapvető elégedetlenséggel, hiszen maga is csupán a gondolkodás mechanikus mozgása. Nem képes valódi kreativitást kifejezni. Az egónk alapvetően nem más, mint a jelenben kifejeződő múlt. Ezen azt értem, hogy az ego csupán a kondicionáltságunk, amely itt és most bontakozik ki és mutatkozik meg: abban, ahogy gondolkodunk, cselekszünk és reagálunk. Az egoisztikus tudatállapoton belül nincs annyi választási lehetőségünk vagy akaratumk, mint képzeljük.

Mélyen, intuitívan mindannyian tudjuk ezt, mert ha — ahogy gondoljuk — a saját kezünkben lenne a választás, egyszerűen a boldogságot és a békét választanánk. Egyetlen épeszű ember sem döntene másképp. Bár azt hisszük, hatalmunkban áll választani, az élet mégis folyton azt mutatja, hogy még azt sem tudjuk ír-

nyítani, merre menjen az elménk, még abban sem tudunk kitarítani, hogyan érezzük magunkat napról napra, és sokkal kevésbé tudjuk irányítani a viselkedésünket vagy a körülöttünk lévőket viselkedését. Hányszor tettünk már újévi fogadalmakat arra vonatkozóan, hogy miben fogunk megváltozni, és hányszor valósult ez meg? Nagyon gyakran még azt sem tesszük meg, amiről azt mondjuk, meg akarjuk tenni. És nem azért, mert híján vagyunk az akaraterőnek. Nem azért, mert nem jöttünk rá, hogyan tegyük meg. Hanem azért, mert a tudatosság egoisztikus szintjén nem rendelkezünk a választás azon hatalmával, amelyről azt képzeljük, hogy a miénk, és ez az egyik legfrusztrálóbb dolog az egoisztikus tudatosság transzállapotán belül.

Az emberiség kilencvenkilenc százaléka az egoisztikus tudatosság e transzállapotában él és lélegzik, és mégis éppen ettől akarunk menekülni. Bár nem tudjuk, hogy ez az, amitől szabadulni szeretnénk, mégis mélyen bennünk él a vágy arra, hogy ne szabjanak nekünk gátat határok vagy korlátok. Mindnyájunkban ott él a velünk született vágy arra, hogy szabadok, kreatívak, szeretetteljesek, nyitottak és együtt érzők legyünk — és amikor az egoisztikus tudatállapotnak, az ego transzállapotának csapdájában vagyunk, mégis nagyon korlátozott választási lehetőségekkel rendelkezünk.

Átalakított gondolatok

Az egoisztikus tudatosság nem csupán egy mentális jelenség. Az ego az érzelmeket és érzéseket is a hatalmában tartja, valamint azt az általános jellegű energetikai minőséget is, amely együtt jár ezzel az egoisztikus transszal. Gondolataink tartalma hozza létre

az általunk tapasztalt érzelmek és érzések nagy részét. Bizonyos értelemben a fizikai és az érzelmi testünk gondolataink másológépei. Más szóval, a testünk érzelmekké és érzésekké alakítja a gondolatokat. Csaknem olyan ez, mint a vizet borrá változtatni: valóságos alkímiai csoda, hogy a testünk képes másolatot készíteni a gondolatainkról. Egyfelől ott van a gondolataink tartalma, de a testünkben, nyaktól lefelé, a gondolatok érzésekként, érzelmekként és érzetekként jelennek meg. Nem állítom, hogy minden érzésünk valamilyen gondolatból származik, de valószínűleg legalább kilencven százalékuk onnan ered.

Nemcsak azt tanultuk meg, hogy azonosuljunk a gondolataink tartalmával, hanem azt is, hogy azonosuljunk egy bizonyos érzelmi környezettel. Minden embernek van belső környezete, amelytől önmagának érzi magát. Nem kell, hogy ez különösebben pozitív érzés legyen. Egyesek a szenvedés nagyon sűrű, nehéz állapotával azonosulnak, és akkor érzik igazán önmaguknak magukat, amikor ezt a nehéz szenvedésteli állapotot érzik. Mindenkinek megvan a maga egyedi érzelmi környezete, mely olyan az érzelmi iránytűje számára, mint az Északi-sark. Nemcsak azt tanuljuk meg, hogy azonosuljunk gondolataink tartalmával, hanem azt is, hogy azonosuljunk azzal, ahogyan érezzük magunkat. Azt is megtanuljuk, hogy a legjellemzőbb érzelmi állapotaik alapján ismerjük fel embereket. A hétköznapi nyelvhasználatban mindennap mondunk olyanokat, hogy „mérges vagyok”, „szomorú vagyok”, „X. Y. egy dühös ember”, vagy „gyakran tűnik szomorúnak” Azzal, hogy mindezt elhisszük önmagunkról és másokról, szó szerint transzba esünk minden érzésünktől és érzelmünktől.

A szenvedés örvénye

Ez a jellegzetes transz vagy hipnózisba esés az egoisztikus tudatállapotunk védjegye. Az évezredek során minden hagyomány nagy szellemi tanítói felismerték ezt, és sok mély tanítást adtak nekünk erről az állapotról. Így vagy úgy, minden tanítás álokmént utal erre az egoisztikus tudatállapatra, olyasvalamiként, ami valójában nem létezik, csak képzeljük. A Buddha „a szanszára kerekének” nevezte. Az elme forgó kerekéhez hasonlította, amelynek bármely gondolatával — bármely képével vagy elképzelésével — azonosulunk, ez az azonosulás rögtön a szenvedés, a zavarodottság és az összehúzódnak körkörös mintájába húz bennünket.

Szeretek egy másik szóval utalni arra, amit a Buddha „a szenvedés kerekének” nevezett. Számomra olyan ez, mint egy örvény, egy energiaminta, amelyhez ha túl közel kerülünk, ha bedőlünk neki, már benne is ragadtunk. Ennek az örvénynek megvan a maga gravitációs ereje, amely lehetőségként mindig létezik. Ez a húzóerő nem mindig nyilvánul meg — azaz nem mindig ragadunk benne a bánatban, fájdalomban vagy haragban —, de a lehetőség arra, hogy az örvény felmerüljön, mi pedig benne ragadjunk, nagyon erős. Ez az örvény leggyakrabban olyan érzelmi reakciókon keresztül szippant magába bennünket, mint például a harag, a mohóság, a büszkeség, a gyűlölet, a védekezés és az irányítás vágya. Ezek a minőségek az érzelmi életünk olyan aspektusai, amelyek egyenesen a szenvedés örvényébe húznak bennünket.

A kapcsolataink területén fejeződik ki legvilágosabban, hogyan működik ez az örvény. A folyamatos kapcsolat világában élünk: bárhová nézünk, bárhová megyünk, kapcsolatban vagyunk. Valójában minden érzésed kapcsolatot foglal magában: a tested

kapcsolatban van a környezetével; az elméd a tudatossággal; a külvilág a benső világgal; a szívverésed a be- és kilélegző tüdőddel. Ez a kapcsolatok világa. Persze vannak kapcsolataink más emberekkel is, és ez az a terület, ahol a bánat és a szenvedés örvénye könnyen beszippant bennünket, mert amint hinni kezdünk azoknak a gondolatoknak, amelyek a harag, a mohóság, a frusztráció vagy az irányításra való képtelenség érzését keltik bennünk, bekerülünk a bánat és szenvedés hipnotizáló örvényébe. Amikor kapcsolatban vagyunk valakivel, és mindkettőnket beszippant ez az örvény, a konfliktus és félreértés körforgása felerősödik, és vele együtt annak vélt igénye is, hogy védekezzünk, irányítsunk, valamint a másikat hibáztassuk. Ebből a körforgásból nagyon nehéz kitörni. A nyitja az, hogy elkezdjük alaposan megvizsgálni a saját tapasztalatunkat, és azonosítjuk, mely gondolatok húznak be minket a szenvedésbe, és mely hiedelmek hajlamosak konfliktust okozni.

Néhány fontos dolgot meg kell értenünk a szenvedés örvényével kapcsolatban. Ismétlem, azért használom az *örvény* kifejezést, mert az elménk transza nagyon hasonlít egy örvénylő energiapályához. Akár egy energetikai porszívó, roppant gyorsan képes magába szippantani a tudatosságodat. Az örvény minden pillanatban hirtelen felmerülhet és magába húzhat. Az örvényt érzelmekkel terhelt reakciók táplálják. Ilyen például a harag, a büszkeség, a félelem, valamint az ego irányításra és hatalomgyakorlásra irányuló vágya, illetve követelőzése. Mindezek energiák, amelyek potenciálisan léteznek az egoisztikus struktúránkon belül, és amint hinni kezdünk bennük, vagy bedőlünk a megtévesztő tulajdonságaiknak, azonnal az örvényben találjuk magunkat.

Az egoisztikus tudatállapot szinte teljes mértékben ebből az örvényből áll, és magad körül mindenhol láthatod a megnyilván-

nulásait. Ha odafigyelsz az emberek kommunikációjára, láthatod: abban a pillanatban, ahogy beszippantja őket az örvény, azonnal hibázatni kezdik egymást, ítélkezni kezdenek egymásról, vagy megpróbálják irányítani egymást. De lehet ez ennél kevésbé észrevehető, amikor csendesen próbálják meggyőzni egymást a saját álláspontjukról. Az örvénybe kerülve az egyik fél talán a visszavonulás, az áldozattá válás vagy a másakra utaltság állapota felé mozdul. Fontos látni — az egoisztikus tudatállapot szempontjából —, hogy azon minőségek nagy része, amelyek behúznak bennünket az örvénybe, olyan mentális és érzelmi minőségek, amelyeket az egónk nagyon értékesnek talál. A legtöbbünk egója azt gondolja, fontos, hogy ellenőrzése alatt tartson másokat, a környezetét és természetesen az életünket. Nyilvánvalónak tűnik, hogy némi képp kézben akarjunk tartani a tapasztalásunkat. A dolog iróniája azonban az, hogy minél inkább igyekszel irányítani másokat és az életet, annál erősebben érzed, hogy nem a te kezében van az irányítás. Ez az érzés magának a szenvedés örvényének a kavargó energiája. Magába zár, és miután magába zárt, hajlamos vagy több irányításért kapálózni, melynek segítségével kikerülhetnél belőle, és csak annyit érsz el, hogy egyre mélyebbre jutsz.

Ne feledd, akkor is belekerülhetsz az örvénybe, amikor egyedül vagy, a saját gondolataidban, és akkor is, amikor kapcsolatban vagy valakivel. Többnyire pontosan azok az elmebeli és érzelmi minőségek húznak be minket az örvénybe, amelyeket arról tanulunk, arról láttunk mintaként, hogyan legyünk benne egy kapcsolatban. Az egész életünket azzal tölthetjük, hogy hallgatjuk, amint az emberek igyekeznek meggyőzni egymást a saját igazukról. Látjuk, ahogy mások manipulálására használják a haragot, a hatalmat és az irányítást, és néha azt látjuk — a felszínen —, hogy mintha ez a fajta manipuláció jól működne a használója számára.

Persze bármit érünk is el hatalom, manipuláció és irányítás útján, az végső soron belső szenvedéshez vezet, és mivel erőtlennek érezzük magunkat, egyre inkább arra áhítózunk, hogy mi irányítsunk.

A saját elmédde l kell kezdened

Van mód arra, hogy elkerüld a szenvedés és bánat örvényét — és bármely adott pillanatban, akár egyedül vagy, akár kapcsolatban állsz, van rá lehetőséged, hogy kiterj előle. Mindig az a legjobb, ha a saját elmédde l kezded. Nagyon könnyen magával ragadhat az örvény és beszippanthat a szenvedés, ha először is nem néztünk szembe azzal és nem értettük meg, hogy a saját elménk hogyan tud behúzni minket az örvénybe. Még ha jól mennek is a dolgaink, előbb-utóbb minden változik, elmozdul, vagyis az ego végül úgyis előáll valamivel, ami indokul szolgál a szenvedésre. Egy bizonyos ponton, bár látszólag jól mennek a dolgaink, elő fog állni valamivel, ami okot ad arra, hogy összehúzódjunk.

Az egyik különös oka annak, hogy az ego mindig visszavezet bennünket a szenvedéshez, furcsamód az, hogy bizonyos fokig mindig ellen kell állnia annak, ami van. Ha nem így tesz, akkor az elkülönültség érzése oldódni kezd bennünk, és a fejünkbe mozdu lunk, vagyis a vélt tudás helyéről a szív szelíd terébe kerülünk. Az ego nézőpontjából létfontosságú, hogy bizonyos fokig konfliktusban maradjunk, és ezért látunk oly sok emberi konfliktust, amikor szétnézünk magunk körül a világban. Ez nemcsak azért van így, mert a konfliktus elkerülhetetlen, hanem azért is, mert amíg meg vagyunk rekedve az egoisztikus tudatállapotban, különösen hajlamosak vagyunk belekerülni a szenvedés örvényébe, mivel az egónak szüksége van az örvényre ahhoz, hogy

fenntarthassa az elkülönültség érzését, és életben maradjon. Ha megfigyeled az elmét, észre fogod venni, hogy mindig igyekszik elkülönülni. Nagy szakértelemmel tesz különbséget és helyezi így vagy úgy valami vagy valaki mással szembe magát. És minél mélyebb transzban vagyunk, annál kevésbé valószínű, hogy egyáltalán megfordul a fejünkben, hogy transzban lehetünk. Az ego nagyon intelligens ilyen szempontból. Az emberek évezredek óta a következő dilemmával találják szemben magukat: mivel kollektívan az ego transzállapotába ragadtak, ki vannak téve annak, hogy magába szippantsa őket a szenvedés és bánat örvénye.

A lehetőség arra, hogy felébredjünk az egoisztikus transzból, és kitörjünk a szenvedés örvényéből, olyasvalami, ami eddigi történelmünk során csak kiválasztott kevesek számára volt fenntartva. A múltban csak apró kisebbség tekintett mélyen önmagába és az elméjébe: a múlt nagy misztikusai és mesterei, azok, akik mély elhívást éreztek arra, hogy meghaladják az egoisztikus tudatállapotot. Érezték, mekkora szenvedéssel jár az a tudatállapot, amelyben a legtöbb ember létezik, és valamilyen okból kénytelenek voltak meghaladni azt, ráadásul elegendő erővel és motivációval rendelkeztek ahhoz, hogy ez sikerüljön is nekik. Manapság ugyanez a hívás, ugyanez a vágyódás és szükségszerűség mindnyájunkat szólít. Már nem pusztán a misztikusok, a kevesek számára van fenntartva, mert közös fennmaradásunk függ attól, hogy a tudatosságunk felébred-e az elkülönültség és elszigeteltség álmából.

A felébredés hétköznapi természete

Utazásaim során találkozom olyan emberekkel, mint te és én — nagyon hétköznapi emberekkel —, akik elhívást éreznek arra,

hogy feltárják szívük és elméjük természetét annak érdekében, hogy megoldást találjanak a mindannyiunk által tapasztalt zavarodottságra és szenvedésre. Oly módon érznek elhívást, ahogyan a régi korok misztikusai, és bár nem szerzetesek vagy apácák, nem *szádhuk* vagy a világi élettől visszavonult szentek, mégis érzik és kifejezésre juttatják ezt az átalakulás iránti mélyen hiteles szellemi vágyódást. Normális, hétköznapi életet élnek — dolgozni járnak, gyereket nevelnek —, és úgy látom, hogy egyre többen kezdenek felébredni az ego transzállapotából, a szenvedés azon állapotából, amelyet a hiedelmeinkhez, véleményeinkhez és elképzeléseinkhez való ragaszkodásunk tartott fenn.

Csaknem mindenkiben sok ellenállást és félelmet ébreszt a megnyílás a lehetőség előtt, hogy elengedjük az elképzeléseinket, hiedelmeinket és véleményeinket. Ez valóban elég ijesztő: ki volnék a hiedelmeim nélkül? Ki volnék akkor, ha nem ragaszkodnék a véleményeimhez? Ki volnék, ha nem másoktól és nem külső körülményektől várnám, hogy megadják nekem a vágyott boldogságot és szabadságot? Ki volnék, ha belezuhannék saját tudatosságom közepébe? Ki volnék, ha behullanék a szívbe, de nem valamiféle eszményi módon, nem úgy, ahogy képzelem, hanem úgy, hogy valóban hagyom megtörténni a legmélyebb szinten?

Napjainkban az emberek azt gondolják, és ez régen sem volt másképp, hogy a spirituális felébredés — amely nem más, mint az egoisztikus tudatállapotból való felébredés — csak a szűk kisebbség számára van fenntartva, és hogy a szenvedéstől való megszabadulást rendkívül nehéz elérni. Ezek a nehézségről és kiválasztottságról kialakított gondolatok — melyek végtére is elméleti hiedelmek csupán — talán a legnyomósabb okai annak, miért indult el oly kevés ember azon az úton, amely saját tudatossága átalakulása-

hoz vezet. Ha alaposabban megvizsgáljuk, láthatjuk, hogy ezek a gondolatok — vagyis hogy milyen ritka a spirituális felébredés, és hogy csak különleges emberek ébredhetnek fel — pusztán az elmében fenntartott hiedelmek. Az átalakulás és a felébredés mindenki számára elérhető. Ha ragaszkodunk ahhoz a felfogáshoz, miszerint a felébredés nem lehetséges számunkra, és azonosulunk ezzel, akkor szó szerint elvágjuk magunkat annak lehetőségétől.

Amint elkezdjük átalakítani az önmagunkról kialakított elképzeléseinket, nem állunk többé önmagunk útjában, és kinyílik az ajtó afelé, aki és ami valójában vagyunk. Mindnyájunkban megvan a természetes vágyódás a boldogságra és a szabadságra. Lényünk mélyen egyikünk sem akar szenvedni. Amikor megnyílik a szívünk, világossá válik, hogy egyikünk sem akar többé senki másnak szenvedést okozni.

Az ego függősége a fájdalomtól és a küzdelemtől

Efelől biztosak lehetünk: az ego a fájdalom és a küzdelem rabja. A különböző egók bizonyos részben a fájdalomon és a küzdelmen keresztül kapcsolódnak egymáshoz. Amikor beszélgetsz valakivel — a barátoddal vagy egy idegennel —, és ő élete legcsodálatosabb, legnagyobb eseményéről mesél neked, valószínűleg érdeklődést mutatsz. Valószínűleg figyelsz, és talán még együtt ünnepeled is vele. Ha azonban te is olyan vagy, mint a legtöbb ember, amikor ugyanez a személy élete legrosszabb, legborzasztóbb eseményéről mesél, akkor még jobban odafigyelsz. Olyan, mintha belekerülnél a másik belső életének valóságába. Ez sokat elárul. A különböző egók a fájdalomban kapcsolódnak egymáshoz, nem a boldogságban.

Nem azt állítom, hogy az egoisztikus tudatállapotban egyáltalán nem létezik boldogság. Természetesen addig is tapasztalhatunk — és tapasztalunk is — boldog, örömteli és viszonylag békés pillanatokat, amíg benne vagyunk. Vagyis nem volna igaz, ha azt sugallnám, hogy az ego képzeletébe zárva kizárólag csak rosszat tapasztalunk. Ha kizárólag csak rosszat tapasztalnánk, senki nem maradna benne sokáig. A nehézség részben az, hogy egyszerre jó és rossz tapasztalat az, hogy az egónk vezérel bennünket. Egyes időszakokban nagyon elfogadó, máskor nagyon elutasító vagy az étellel szemben. Ez az ide-oda ingadozás az elfogadás és az elutasítás között, a vonzás és a taszítás között, a „szeretlek” és a „gyűlöllek” között — ez tartja az ego szintjén a tudatosságunkat, és ez tesz oly hajlamossá bennünket arra, hogy belekerüljünk a szenvedés örvényébe.

Ám mindnyájunkban ott van a felébredés magja. A felébredés nem követeli meg tőled, hogy teljes mértékben megválj az elmédőtől, sőt akár az egódtól. Maga az a felfogás, hogy valamitől meg kell szabadulnod, az elméhez, az egóhoz tartozik, mert az elme és az ego osztja részekre az életet. Amiről én beszélek, az egyáltalán nem felosztás. Egyszerűen meghívást kapsz arra, hogy felébredj egy transzállapotból. Minél kevésbé taszítod el az elmédet, annál könnyebb felébredned belőle. Az elméd korlátolt látásmódját az a konfliktus tartja fenn, hogy frusztrált viszonyban vagy az elméddelel, a szenvedéssel. Nem számít, miért vagy konfliktusban, és nem számít, mi az, amit elutasítasz. Nem számít, minek a megváltoztatásáért küzdesz önmagadban. A pusztán tény, hogy küzdesz, garantálja, hogy a tudatosságod nem fog tudni felébredni korlátozott állapotából.

Elengedni a vitádat azzal, ami van

Néha, amikor a dolgok elég rosszra fordulnak, amikor a szenvedés eléggé elmélyül, vagy eléggé elhatalmasodik, leáll az egész egoisztikus kerék forgása. Túlságosan fájdalmassá válik ahhoz, hogy továbbra is azonosulj a fejedben lévő kondicionált gondolatokkal, valamint a hozzájuk kapcsolódó krónikusan fájdalmas reakciókkal. És amikor az örvény leáll, és ott vagy a legnagyobb fájdalom, a legnagyobb kín és szenvedés kellős közepén, rád virradhat valami más. Abban a pillanatban a béke és a szabadság érzését tapasztalhatod, és ez azt mutatja, hogy valójában semmin nem kell változtatnod. Nem kell küzdened önmagaddal. Épp ellenkezőleg. Csupán hajlandónak kell lenned arra, hogy megkérdőjelezd az elméd következtetéseit, és egyszerűen ellazulj. Nem igyekszel megváltoztatni a jelen pillanatot, hanem csak hagyod, hogy a jelen pillanat az legyen, ami, bár az elmédnek talán számos oka van arra, hogy miért állj ellen neki. Mindenesetre próbáld ki!

Mi történik, ha nem vitatkozol többé azzal, ami van? Mindegy, hogy érzed magad éppen — jól vagy-e, vagy nyugtalanoksz, boldog vagy-e, vagy szomorú, konfliktusok terhelnek, vagy felszabadult vagy —, csak hagyj, hogy így legyen. Kísérletezz, és figyeld meg, mi történik, amikor nem vagy többé konfliktusban önmagaddal. Amikor elengeded a konfliktust, még ha csak egy pillanatra is, természetes módon leáll valami. Abban a pillanatban, amikor nem vagy konfliktusban önmagaddal, amikor hajlandó vagy nem ellenkezni többé semmivel, teljes mértékben belépsz a mostba, a jelen pillanatba. Békét és nyugalmat kezdesz tapasztalni — mélységes belső csendet. Abban a pillanatban a tudatosság teljesen más dimenzióját tapasztalod, amely túl van az egón és annak tevékenységén.

Sokan azt gondolják, hogy a béke, a nyugalom és a jóllét tudatosságának e dimenziója olyasvalami, aminek az eléréséért keményen meg kell dolgozni — hogy túl távoli, és valamilyen módon ki kell érdemelni. Ezek a következtetések azonban csak újabb gondolatok az elmédben, ezért, mint minden gondolat esetében, dönthetsz úgy is, hogy többé nem kapaszkodsz beléjük. Megnyílhat egy olyan létállapot előtt, amelyben nincsenek következtetések, amelyben az elméd nyitott, amelyben a tudatosságod nyugalomban van, és amelyben a tudatosság egy teljesen új dimenzióját kezdheted megérinteni, egy olyan tudatosságét, amely valóban békében van. Ez meghívás arra, hogy egyszerűen ez a tudatosság *legyél*, és ebből is cselekedj. Ha egyszer megízleled ezt a nyugalmat, ezt a békét, az ego élesen, szembetűnő módon elút majd tőle. Talán pillanatokra tudattalanságba fogsz süllyedni, talán nem mindig fogod észrevenni, hogy az ego különféle gondolatokkal próbál eltéríteni, de még amikor ez történik is, ha megállsz egy pillanatra, és ránézel a mintára, akkor megnyílik egy rés. Ez a rés egy másfajta lehetőségre nyíló kapu — arra a lehetőségre, hogy megtapasztald azt a békét és boldogságot, amelyre mindig is vágytál - még akkor is, amikor épp egy konfliktus kellős közepén vagy.

Szabadság még a legnehezebb pillanatokban is

A húszas éveim közepén volt egy gyönyörű kutyám. Néhányatoknak biztosan volt már háziállatok, akit nagyon szerettetek. Ez a csodálatos kutya az állandó társam volt. Mindenhová jött velem. Szobáról szobára követett a házban. Amikor kocsival mentem valahová, akkor is velem tartott. Szinte mindig együtt voltunk. Azután kialakult nála az epilepszia egy formája, és állatorvoshoz vittem.

Próbálkoztak gyógyszeres kezeléssel, de szinte művészet volt eldönteni, mennyi gyógyszert kapjon — vagy egyáltalán ne kapjon. Elkezdték a gyógyszeres kezelést, amikor néhány hét múlva arra értem haza, hogy egy epilepsziás roham kellős közepén van. És a roham nem csillapodott. Csak folytatódott, folytatódott és folytatódott, és a kutyát nem lehetett megmenteni. Végül örökre el kellett altatni. Ez volt életem egyik legszomorúbb pillanata. E pillanatot megelőzően is tapasztaltam már némi bánatot és gyászt az életemben. Átélttem a nagyszüleim halálát, barátok halálát és néha hozzám nagyon közel álló emberek halálát, de ilyen hatással soha nem volt rám semmi, mint amikor ezt a nagyszerű társat elveszítettem. Mélységes szomorúság vett erőt rajtam — olyan szomorúság, melyet nem értettem, mert azelőtt sohasem tapasztaltam.

Egy délután néhány barátommal és családtaggommal kimentünk a kertbe végső búcsút venni tőle. Fogtam a nyakörvét meg még néhány holmiját, és betettünk mindent egy dobozba. Leírtam, mit szeretnék mondani, és ahogy elkezdtem felolvasni a búcsúbeszédemet, sírva fakadtam — patakokban folytak a könnyeim. Egy ponton annyira elhatalmasodott rajtam a bánat, hogy úgy döntöttem, teljesen átadom magam neki. Teljesen beleengedtem magam a szomorúság és a bánat e mély kútjába. Csak sírtam és sírtam, miközben próbáltam folytatni a beszédemet. És akkor valami nagyon rejtélyes történt. Olyasvalami, amire egyáltalán nem számítottam: e hatalmas szomorúság és bánat kellős közepén pontosan a szív pontján, a mellkasomban megjelent egy apró tűhegynyi fény, és ennek az apró tűhegynyi fénynek a közepén egy mosoly volt. Szinte szó szerint mosolyt láttam gondolatban e tűhegynyi fény közepén.

Először csak apró pont volt a bánat és szomorúság hatalmas terében, de ahogy sírtam tovább, és folytattam a beszédet, ez a

boldogságpont növekedni kezdett. Néhány perc alatt hatalmasra nőtt, abszolút mérhetetlen lett, és ott álltam ebben a különös, paradox tapasztalatban. Egyfelől elmerültem ebben a mély gyászban és szomorúságban, de ezzel egy időben ott volt egy sokkal nagyobb boldogság, a jóllétnek egy sokkal nagyobb érzése, mint amit valaha is tapasztaltam azelőtt.

Egész addigi életem egyik legmélyrehatóbb tapasztalata volt. Azt tárta fel, hogy még a sötétség legmélyebb állapotaiban is, még a veszteség, a bánat vagy depresszió legintenzívebb állapotaiban is találhatunk bizonyos mértékű boldogságot és jóllétet, amikor valóban megnyílunk a nehéz érzések előtt, amikor elengedjük az ellenállásunkat, amikor teljesen felhagyunk azzal, hogy igyekszünk visszatartani a fájdalmas élményeket, és amikor végre egyszerűen hagyjuk, hogy ott legyenek, és olyan elsőprőek legyenek, amilyenek csak lenni akarnak. A béke és a boldogság akkor jelenhet meg, amikor mély elengedés születik bennünk, amikor úgy döntünk, hogy felhagyunk a küzdelemmel.

Sokszor meséltem már ezt a történetet, és sok levelet kaptam olyan emberektől, akiknek szintén volt részük hasonló élményben. Egyszer írt egy hölgy, aki évtizedekig mély depresszióban volt, mígnem egy nap úgy döntött, abbahagyja — abbahagyja a küzdelemet, abbahagyja, hogy próbálja elhárítani magától, de azzal is felhagy, hogy belemerüljön és tovább táplálja —, és egyszerűen leáll. A leállás pillanatában valami teljesen váratlan született meg: az ellentéte merült fel. Bármilyen mély volt is a depressziója, abban a pillanatban, amikor teljesen szembenézett vele, a jóllét érzése merült fel benne. A depresszió nem távozott és tűnt el örökre, hanem egyidejűleg kezdett létezni a tökéletes jóllét terén belül. Amikor a depresszió a jóllét állapotán belül létezik, már nem tudja többé legyőzni az embert. Az idő múlásával, legalábbis e hölgy

számára, a depresszió enyhülni kezdett. Mintha most már lett volna valami, aminek a depresszió átadhatta magát: beleengedhette magát a jóllétbe.

A legtöbben azért nem tapasztalták azt a jelenséget, hogy a nehéz pillanatokban rátalálunk a jóllétre, mert még soha nem hagytak fel igazán azzal, hogy megpróbálják megragadni vagy eltaszítani a gondolkodás és érzés bizonyos jellegzetességeit. Ha egyszerűen teljesen megadod magad az érzelmeknek és a gondolatoknak, látni fogod az ebben rejlő meghívást arra, hogy felébredj az önmagadról alkotott elképzelésedből és az egész érzelmi környezetből, amellyel azonosulsz. Van rá mód, hogy valóban leállhass. A tudatosság teljesen új állapota már most is létezik, és a tapasztalásod ebben a pillanatban éppen kibontakozó minden részét már most is a tökéletes csend, a tökéletes nyugalom tere veszi körül. Így tehát igazából nincs hová menni és nincs mit keresni. A küzdelem csak még mélyebbre taszít minket abba, ami elől menekülni igyekszünk. Ezt nagyon fontos tudni az egoisztikus tudatosságról: minél erősebben próbálunk kikerülni belőle, annál mélyebbre ássuk magunkat.

* * *

A meghívás egyszerű: hagyj fel azzal, hogy elmerülsz az elmében, és ismerd fel, hogy nem tartogat megoldást sem számodra, sem az emberiség számára. Együtt elkezdhetünk véget vetni a bennünk és egymás között létező őrületnek. Ha felfedezzük mély, lényegi természetünket és a benne rejlő békét és boldogságot, az nem csupán nekünk szól, hanem ajándék az egész emberiség számára. Mert amikor annak kifejeződéseivé válunk, ami bárki számára lehetséges, hozzájárulunk a mindenkiben létező alapvető jószág-

hoz. Amikor az elménél korábban létező csend helyéről tudunk kapcsolatba lépni önmagunkkal, akkor egymással is ugyanerről a helyről kezdhétünk kapcsolatba lépni. Eleinte nehéznek tűnhet úgy kapcsolatot teremteni valakivel, hogy közben nem ragad bennünket magával az egoisztikus elme, az egoisztikus tudatállapot vagy akár a szenvedés örvénye, de ha egyszerűen kitartunk a szándékunk mellett, akkor elkezdi megtörténni — lehet, hogy azonnal, lehet, hogy apránként.

Igazából itt nincs mit tanulni. A felébredés a felejtés folyamata. A lényeg az, hogy honnan cselekszünk, honnan lépünk kapcsolatba. Amikor spirituális lényegünkből létesítünk kapcsolatot, a kapcsolat minősége átalakul. Ekkor egészen más érzéssel jár mindaz, amit egymásnak mondunk. Ekkor a béke kifejeződéseivé válunk egy megosztott világ örületének kifejeződései helyett. Ez a kinyilatkoztatás azzal a felismeréssel veszi kezdetét, hogy nem az elméd, nem az egód és nem is a személyiséged vagy — hanem valami sokkal-sokkal hatalmasabb.

4. A küzdelem elengedése

Mivel minden szenvedésünk végső oka az, hogy elmerültünk az egoisztikus tudatállapotba, nagyon fontos, hogy változtassunk a tudatállapotunkon. Rá kell ébrednünk a természetes állapotunkra: arra, akik valójában vagyunk. Ahhoz, hogy ezt megtehessek, fontos lefektetnünk az alapot, amire a felébredés természetes módon épül. Először is látnunk kell, hogy az egoisztikus tudatosság hétköznapi állapotában hajlamosak vagyunk küzdeni. Nem feltétlenül a súlyos, elsöprő erejű küzdelemre utalok, nem az intenzív szenvedés pillanataira — jóllehet ezek is idetartoznak. Az ennél kevésbé látványos küzdelmünkre utalok. Ám nem mondhatjuk csak úgy valakinek, hogy hagyja abba a küzdelmet. Nem mondhatjuk egyszerűen azt: „Rendben, a problémád jelentős részét a küzdelem okozza, úgyhogy csak annyit kell tenned, hogy felhagysz velem.” Vagyis miután látjuk, hogy küzdünk, a következő lépés az, hogy megpróbáljuk megérteni, *miért* küzdünk, miért harcolunk az ellen, ami van. Mert végtére is ezen alapul a küzdelem: harcolunk az ellen, ami van, ami volt, vagy ami a jövőben lehet.

Amikor küzdünk, olyasvalamit hozunk létre a tapasztalásunkban, ami létfontosságú az egoisztikus tudatállapot számára: összehúzódást. Az *összehúzódás* egyszerűen összeszűkülést jelent. Amikor összehúzódást érzel a testedben — legyen az a gyomrod-

ban, a szívedben vagy akár a fejedben —, összeszűkülést, összerándulást tapasztalsz. Amikor összehúzódunk, akkor kivonjuk magunkat az egész-ségből, a teljesség érzéséből, és úgy érezzük, kicsik vagy elkülönültek vagyunk.

A küzdelem szükséges ahhoz, hogy az egoisztikus tudatállapotban maradjunk, és épp ezért látunk oly sok küzdelmet, amikor szétnézünk magunk körül a világban. Azért küzdünk az egoisztikus állapot fenntartásáért, mert az lehetővé teszi számunkra, hogy úgy éljük az életünket, mintha mi irányítanánk, és mintha a körülöttünk lévő világtól különállók volnánk. Ez végső soron egyáltalán nem hoz magával elégedettséget, viszont bizonyos mértékben kényelmet és biztonságot nyújt, és lehetővé teszi számunkra, hogy az ismert dimenziójában maradjunk, és ne kelljen túl messzire merészkednünk az ismeretlen területen.

Minden szinten küzdelem van tehát. A munkahelyünkön, a politikában, a családukon belül, sőt még a barátságok terén is gyakran fellelhető a küzdelem valamilyen formája. A küzdelem az az érzés, az a feszültség, amikor valami ellen mesterkedünk. Ez jelenthet ellenkezést egy másik emberrel, egy intézménnyel, de gyakran önmagunkkal — amikor is lényünk egy része szembe helyezkedik egy másik részével. A küzdelem itt arról szól, hogy igyekszünk azok lenni, akik lenni szeretnénk. Amint ez a fajta megosztottság megszületik az elménkben, küzdeni kezdünk, és amíg küzdünk, a tudatosságnak nagyon nehéz kimozdulnia az egoisztikus állapotból valami olyan felé, ami természetesebb, tágasabb és teljesebb.

Ez a természetes és tágas állapot valójában csak egy másik szó a „szellemre”. Noha ez a szó számos különféle értelemben használatos, lényegében a tudatosság mérhetetlen kiterjedésére mutat, amely mindannyiunk számára lehetséges. Mi a szellem végül is?

Nem olyasvalami, ami látható. Nem olyasvalami, ami megfogható vagy megérintható. A szellemet másképpen úgy írhatjuk le, hogy „ébren lévő semmi”. Az egyik Bibliában szereplő megnevezés különösen tetszik nekem: „Szent Szellem”, mert számomra a végső természetünk olyan, mint egy szellem — nem azért, mert ijesztő, hanem mert láthatatlan, megfoghatatlan, meghatározhatatlan. A szellem olyasvalami, ami úgy létezik, hogy valójában nem létezik, és a végső természetünk is ilyen: ébren lévő semmi, a tudatosság éber kiterjedése. Ezzel ellentétben az egoisztikus tudatállapot nem más, mint a szellem beszűkülése, ennek a mérhetetlen kiterjedésnek az összehúzódnása. Amikor a spirituális tudatosság összehúzódnik és beszűkül, végül különállónak kezdi érezni magát.

A tudatosságot úgy tudjuk beszűkíteni, hogy küzdünk, törekszünk. Amire mindannyian vágyunk, és ami voltaképpen természetes számunkra, az a nyitottság, a béke, a szeretet és a jóllét. Ezek a szellem teljesen természetes minőségei. Akkor merülnek fel bennünk, amikor tudatossá válunk szellemi természetünkre, nem elkülönült, nem valaki voltunkra. Ekkor a szeretet nagyon természetes módon áramlik.

Emlékszem, amikor először ébredt vágyódás bennem az igazság iránt, a küzdelem megszűnése iránt és az iránt, hogy egésznek és teljesnek érezzem magam. Folyton ugyanahhoz a kérdéshez tértem vissza: „Mi valós? Mi igaz?” Valahogy intuitívan éreztem, hogy ha megtalálnám, mi valós és mi igaz, akkor világosságra és megszabadulásra lenék az életemben. Az igazság lehetővé tenné számomra, hogy nyíltszívű és szabad legyek. És mégis maga a küzdelem révén kerestem ezt a nyitottságot és szabadságot. Nem tudtam róla, hogy küzdök, de küzdöttem. A legtöbb ember, akivel találkozom, és aki a boldogságot, a szabadságot vagy a megszaba-

dulást keresi, valójában öntudatlanul küzd ezért. Amikor tudatára ébredtem a szabadságvágynak, amikor tudatosult bennem, több időt kezdtem tölteni azzal, hogy csendben ültem. Akkoriban sok könyvet olvastam a szabadságról és a megszabadulásról, és úgy tűnt, mind ugyanazt mondja: „Csendben kell lenned. Le kell csendesítened az elmédet, mert ha nem csendesíted le, nem láthatasz mögé.” Így hát hosszú órákon keresztül ültem csendesen, miközben igyekeztem lecsillapítani az elmémet. A gond az volt, hogy az effajta próbálkozás nagy erőfeszítéssel járt. Sok évet töltöttem azért küzdve, hogy túljussak az elmén.

Azt hiszem, ez nagyon gyakori, nemcsak spirituális körökben, ahol az emberek sokat meditálnak, hanem a mindennapi életben is. Sokan próbálják lecsillapítani az elméjüket vagy az érzelmeiket, és az erre irányuló próbálkozás folyamata belső feszültséggel, belső küzdelemmel jár. Ez nagyon frusztráló lehet, mert mindannyian a teljesség és a szabadság érzésére vágyunk, de úgy próbálunk odajutni, hogy igyekszünk megváltozni, azaz küzdünk azért, hogy átalakítsuk, aki és ami vagyunk. A küzdelem azonban épp az ellentéte annak, ami megnyitja előttünk az utat az egoisztikus tudatállapotból történő felébredés felé. Hogyan hagyhatjuk hát abba a küzdést? Hogyan lelhetünk rá arra a belső békére, amelyben nem harcolunk többé önmagunkkal?

Általában azt hisszük, hogy az ilyesfajta elengedés bonyolult folyamat, és különleges ismeretet vagy információt igényel, amelyet meg kell értenünk. Azt hisszük, valamiféle folyamatnak ki kell bontakoznia vagy meg kell történnie bennünk. Ám felhagyni a küzdelemmel sokkal könnyebb ennél. Sokkal nyilvánvalóbb, és épp ezért nem vesszük észre. Az igazság a szemünk előtt rejlik. Ott van, bárhová nézünk, de nehéz észrevennünk, mert nem látunk tisztán. Noha úgy tűnik, nehéz volna nem küzdenünk, még-

sem az. Azért tűnik nehéznek, mert az énézetünk, a „kis énünk” próbál nem küzdeni, és amíg a kis énként próbálunk nem küzdeni, maga az erre irányuló törekvésünk belső feszültséget, pszichológiai és érzelmi feszültséget okoz.

Az ellazulás és a küzdés elengedése nem olyasvalami, amit az ego tesz meg — mégis gyakran bevonjuk az egónkat, miközben arra törekszünk, hogy az elengedés megtörténjen. Még az sem egészen helytálló, ha azt mondjuk: „Engedd el a küzdést!” Csupán annyira van szükség, hogy kezd észrevenni önmagadban azt a helyet, ahol nincs küzdés. Ez azt jelenti, hogy igazából nincs jövő, amelyben reménykedhetnénk. Sőt a jövő elképzelése az egyik akadálya annak, hogy ráébredjünk igaz természetünkre. Ez azért van így, mert a jövő folyamatosan valami máson tartja a figyelmünket, mint ami épp most történik. Tedd fel magadnak a következő kérdést: „Vajon a béke már az előtt is itt van, mielőtt próbálok felhagyni a küzdéssel, mielőtt próbálok ellazulni és békére lelteni?” Ezután maradj csendben egy pillanatig, és figyelj. Azt feltételezzük, hogy amit keresünk, az nincs már most is jelen. Természetesen azért keressük, mert azt hisszük, hogy a béke, a boldogság és a szabadság nincs már most is itt, ahol épp vagyunk. Az a feltételezés késztet minket arra, hogy keresni kezdjünk, mely szerint amit keresünk, a teljesség valamilyen állapota, nincs itt most, ebben a pillanatban.

Légy a saját helyedben!

A valódi keresés nem a jövőre irányul, sem semmi olyanra, ami nem most van. A valódi keresés azt jelenti, hogy elkezdjük megvizsgálni a jelen pillanat természetét. Ahhoz, hogy ezt megte-

hesd, „légy a saját helyedben!”, ahogy egykor a tanítóm mondta. Azt jelenti ez, hogy alaposan megvizsgálod a saját tapasztalatodat ahelyett, hogy valaki más tapasztalatát próbálnád magadévá tenni. Felhagysz a szabadság, a boldogság, sőt akár a megvilágosodás kergetésével. Légy a saját helyedben, és vizsgálj meg alaposan: mi történik itt és most? El lehet engedni az arra irányuló igyekezetet, hogy bármit is megtörténtté tegyek? Talán ebben a pillanatban is van némi szenvedés vagy boldogtalanság, de még ha így van is, lehetséges az, hogy többé nem utasítom el, nem igyekszem megszabadulni tőle, és nem próbálok eljutni máshová?

Tudom jól, hogy az ösztönünk azt diktálja, távolodjunk el attól, ami kellemetlen, és igyekezzünk eljutni valami jobb helyre, de ahogy a tanítóm mondta: „Hátrafelé kell lépned, nem előre!” Az előrelépés mindig előrefelé halad, mindig igyekszik megszerezni, amit akarsz, legyen az valamilyen anyagi birtok vagy belső béke. Az előrelépés nagyon ismerős: keresés és még több keresés, törekvés és még több törekvés, a béke állandó keresése, a boldogság állandó keresése, a szeretet állandó keresése. Hátralépni azt jelenti, hogy megfordulsz, megfordítod azt a folyamatot, hogy kívül keresed az elégedettséget, és pontosan azt a helyet vizsgálod meg, ahol éppen állsz. Megnézed, hogy amit keresel, nincs-e már most is jelen a tapasztalatodban.

Vagyis, ismétlem, ahhoz, hogy lefektethesd a felébredés alapját, először is fel kell hagynod a küzdelemmel. Mégpedig úgy, hogy felismered: a küzdelem vége valójában már a mostani tapasztalatodban is jelen van. A küzdelem vége békét jelent. Még ha az egőd küzd is, még ha próbálsz is kiokoskodni ezt az egészet, és „jól csinálni”, ha valóban figyelsz, akár meg is láthatod, hogy a küzdelem egy nagyobb békén belül, egy belső csenden belül zajlik. Ám ha megpróbálsz előidézni ezt a csendet, akkor elszalasztod.

Ha megpróbálsz előidézni a békét, akkor elszalasztod. Inkább a felismerés folyamatához hasonlít ez: felismered a természetesen jelen lévő csendet.

Nem vetünk véget a küzdelemnek. Nem igyekszünk *nem* küzdeni többé. Egyszerűen észrevesszük, hogy már ebben a pillanatban is létezik a tudatosságnak egy olyan dimenziója, amely nem küzd, nem neheztel, és nem igyekszik eljutni valahová. Szó szerint érezheted a testedben. Nem gondolhatod ki, hogyan juss el a nem küzdéshez. Nincs egy három lépésből álló terv arra, hogyan ne küzdj. Ez egy egylépéses terv: vedd észre, hogy a béke, a küzdelem vége már most is jelen van.

A folyamat tehát a felismerésről szól. Felismerjük, hogy már most béke van, még ha az elméd össze van is zavarodva. Láthatod, hogy még ha most békére lelsz is, az elme oly mértékben arra van kondicionálva, hogy elhúzódjon tőle, hogy megpróbál majd vitába szállni azzal az alapvető ténnyel, miszerint béke van benned: „Még nem lehetek békében, ezt és ezt még meg kell tennem, vagy ez és ez a kérdés még megválaszolatlan maradt, vagy ez és ez a személy még nem kért tőlem bocsánatot.” Az egoisztikus elme sokféleképpen ragaszkodhat ahhoz, hogy valaminek meg kell történnie, valaminek meg kell változnia ahhoz, hogy békében lehess. Ám ez is csak az elme álmának része. Mindannyian azt tanultuk, hogy valaminek meg kell változnia ahhoz, hogy valódi békét és szabadságot tapasztalhassunk.

Csak egy pillanatig képzelj el, hogy ez nem igaz. Még akkor is, ha igaznak hiszed, csak egy pillanatig képzelj el: milyen volna, ha nem kellene küzdened, ha semmilyen erőfeszítésedbe nem kerülne, hogy békére és boldogságra lelj? Milyen érzés volna ez most? Csak egy pillanatig maradj csendben, és nézd meg, vajon a béke vagy a csend nincs-e veled most is.

Mi az, amit teljes bizonyossággal tudunk?

A küzdés egy másik módja a folytonos tudásvágy. Tudni akarjuk, miért ez, miért az, és hogyan csináljuk ezt vagy azt. Ilyenformán az elmét egy végtelenített elemmel ellátott berendezéshez lehetne hasonlítani. Folyton-folyvást tudni akar. Az elmének ez a tulajdonsága sok szempontból természetes, és olykor létfontosságú a túlélésünkhöz. Az rendjén való, amikor az elme olyasfajta tudást keres és birtokol, amely gyakorlatias feladatok elvégzésében segít nekünk. Azért járunk iskolába és tanulunk bizonyos dolgokat, hogy a hivatásunkat gyakorolhassuk, és eligazodjunk az általunk teremtett világban. Sokféle hasznos tudás van, de amikor a tudatállapotunkról van szó, valamint a béke és a boldogság megtalálásáról, akkor el kell engednünk a tudást. El kell engednünk a tudásra irányuló erőfeszítést, mert valójában nem tudunk semmit.

Kísérletképpen tedd fel magadnak ezt a kérdést: „Mi az, amit biztosan tudok?” Nem kilencvenkilenc százalékban, hanem teljes bizonyossággal. Ha felteszed ezt a kérdést, és őszintén megfigyeled, mi merül fel, először minden elképzelésed a felszínre fog jönni: a véleményeid, a hiedelmeid, minden, amit tanultál, és minden, amiről úgy gondolsz, hogy tudod — mert azt gondoljuk, hogy elképesztően sok mindent tudunk. És ez a sok tudás mégsem akadályozta meg a szenvedésünket, sem egyéni, sem kollektív szinten. Ennek ellenére folyton visszatérünk ahhoz, hogy tudni akarjunk, továbbra is az elménket dolgoztatjuk, hogy megoldást találjunk az emberi szenvedésre, és megtaláljuk a szabadságot. Tudunk-e elég őszinték lenni ahhoz, hogy közvetlenül megvizsgáljuk saját elménk természetét, és feltegyük a kérdést: „Mi az, amit valóban tudunk?”

Az elménkben található összes tudás, mint mondtam, szimbolikus, ami azt jelenti, hogy minden gondolatunk pusztán valaminek a szimbóluma. Legyen az akár a „könyv” szó, vagy a „fa”, a „cipő”, az „ing”, mindegyik egy-egy jelkép, mely valami másra mutat. Persze vannak olyan gondolataink is, amelyek még ennyit sem tesznek. Csupán más gondolatokra mutatnak — gondolkodnak a gondolkodásról.

Igaz gondolat nem létezik

A küzdelem végére érni részben azt jelenti, hogy látjuk: valójában nem tudjuk azoknak a dolgoknak a többségét, amelyeket tudni vélünk. Ez nagy lépés. Nem azt értem ezen, hogy nehéz, hanem hogy nagy váltás a tudatosságunkban a világról kialakult megértésünk terén. Emlékszem, amikor ez a váltás bekövetkezett bennem. Akkoriban egy szerelőműhelyben dolgoztam édesapámmal. Az egyik munkanap végén épp befejeztem a munkát, és a parkoló felé vettem az irányt az autómhoz. Az a furcsa, hogy épp semmi különös nem járt a fejemben, de hirtelen az jutott eszembe, az a gondolatom támadt, hogy igaz gondolat nem létezik.

Ez az észrevétel nem csupán egy felbukkanó gondolat volt. Sokkal inkább *belátásnak* nevezhetném. Egy valódi belátás nemcsak egy elmében felmerülő gondolat, hanem az egész testeddel felfogod és megérted. Ezért van az, hogy amikor belátásban van részed, gyakran azt mondod: „aha!” Ez az „aha!” a tested válasza. Egy átlagos gondolat esetén nincs ez az érzés. Egy átlagos gondolat nincs kapcsolatban a testeddel. Ezzel szemben egy belátás mély megértéssel jár, amely az egész lényünket érinti. A nagyszerű kinyilat-

koztatás pillanata, intellektuális, érzelmi és kiesztetikus szinten végbemenő tapasztalás.

Hirtelen tehát ez a tudás született meg bennem: „Ó, istenem! Nincs olyasmi, hogy igaz gondolat!” Annyira megdöböntő volt, hogy azonnal kijelenttem: „Ezt azért át kell gondolnom!” Különös válasz, annyi bizonyos, de annyira irracionálisnak, annyira ésszerűtlennek tűnt, hogy nem létezne igaz gondolat. Hogyan volna ez lehetséges? Ám amikor vizsgálni kezdtem ezt a belátást, észrevettem, hogy a gondolatok dolgokra utaló szimbólumok, nem pedig maguk a dolgok. A dolgok leírásai. Kezdem látni annak igazságát, hogy a gondolatnak semmilyen valósága nincs; más szóval, egy mentálisan kialakított következtetés nem az igazság. Ez egy felettebb forradalmi felismerés. Akkoriban az is forradalmi-nak tűnt számomra, hogy láttam: egyetlen gondolatom sem igaz. És szó szerint úgy értem, *láttam*, mert egy felismerés vagy kinyilatkoztatás a *látás* minőségét hordozza — hirtelen rálátsz valamire. Ez volt az „aha!” „Nem létezik igaz gondolat.” Mekkora döbbenet!

Vannak gondolatok, amelyek hasznosak, mások pedig meglehetősen haszontalanok, de akár hasznos egy gondolat, akár haszontalan, akár jelentős, akár jelentéktelen, akár intelligens, akár nem intelligens, végső soron mégsem igaz egyik sem. Ha látod, hogy végső soron egyetlen gondolat sem igaz, akkor felhagyhatsz azzal, hogy az elmédtől várod, hogy megmondja, mi valós. Akkor hová forduljak? Ha az elmémhez nem fordulhatok az igazságért, akkor hová forduljak? Ha nem kérdezem többé a gondolataimtól, hogy mi valós, akkor kinek fogom feltenni ezt a kérdést? Hogyan fogok valaha is rájönni, mi valós és igaz, ha nem gondolkodom rajta?

Minden jó „aha!”-pillanat vagy kinyilatkoztatás leállít bened mindent. Pillanatnyi döbbenetét okoz. Abban a pillanatban,

amikor felismertem, hogy egyetlen gondolat sem igaz, minden más gondolat jelentéktelen lett. Nem jelentettek semmit. Csupán az elme próbált leírni valamit velük, elmesélni egy történetet. Szeretünk történeteket mesélni egymásnak és önmagunknak, és legfőképp az elménk szeret történeteket mesélni magának. Szeret fantáziálni arról, amit érzéki benyomások által fogunk fel. Ha azonban megengedjük, hogy az elképzelés, miszerint egyetlen gondolat sem valós, lényünk gyökeréig hatoljon, elkezdődhet a teljes tudatosságbeli változás. Mert ha egyetlen gondolat sem igaz, akkor nem fogsz többé elhinni egyetlen küzdelmet okozó gondolatot sem.

Belépni a valóság szívébe

Néhány héttel ezelőtt hallottam egy fizikust egy rádióműsorban, aki tudós létére valami egészen elképesztőt mondott: „Még a kvantummechanikai elméletek sem tudják igazán megmondani, mi igaz, mi valós. Csupán magyarázatot nyújtanak a dolgok viselkedésére. A valóság szimbólumai, de maguk valójában nem valóságok.” Elképesztő! Itt egy tudós, aki az egész életét azzal tölti, hogy megkíséreljen világos és precíz fogalmakat alkotni, és azt állítja, hogy végső soron egyetlen fogalom, egyetlen képlet sem valós. Hasznosnak hasznosak: magyarázatot nyújthatnak a világ működésének bizonyos részéről, de önmagukban nem valóságok. Nos, ha egy tudós ki tud jelenti ilyesmit, akkor legalább legyünk nyitottak azon megfigyelés előtt, miszerint amit gondolunk, az valójában nem igaz.

Ám ha megnyílsz a felfogás előtt, miszerint egyetlen elképzelésed sem igaz, valószínűleg az lesz az érzésed, hogy min-

dent elvettek tőled. Az elme nem igazán tudja, mihez kezdjen. Kiszolgáltatottnak és sebezhetőnek érzi magát. Nagyon valószínű, hogy az elméd még sosem volt ilyen helyzetben ezelőtt, és meglehet, hogy érzed benne a tudás iránti kényszeres vágyat. Nincs ezzel semmi gond, hiszen az elme működéséhez hozzátartozik, hogy törekedjen a tudásra, és történeteket meséljen arról, hogyan vannak a dolgok. Ám a történetek sosem lesznek annyira igazak, mint ahogy a dolgok valójában vannak. Szánj tehát rá egy pillanatot, hogy érezd az elmédet és annak veleszületett vágyát a tudásra, az elgondolásra, a történetmesélésre. Egyetlen történetünk sem lesz soha annyira valós, mint az, ami van — még a legintelligensebb történetünk sem.

Azon az érzésen túl, hogy mindent elvettek tőled, a nem tudás ürességén túl van valami nagyszerűbb: a valóság szíve. A valóság szíve nem pusztán keveseknek megadatott belátás, melyet úgyszólván „lehozunk a hegy csúcsáról”. Nem egy fogalom. A valóság szíve az a mérhetetlenül tágas tér, amelyben élünk. Mi volna, ha erről a helyről lépnénk kapcsolatba egymással, ahol tudjuk, hogy a gondolataink végső soron nem igazak, de mégis tovább használjuk őket? Továbbra is fogunk kommunikálni, nem így van? Továbbra is fogunk történeteket mesélni egymásnak. De nem volna-e forradalmi, hogy noha mesélnénk egymásnak történeteket, mégis tudnánk, hogy azok legjobb esetben is csupán megközelítései az igazságnak, miközben történeteink többsége még csak meg sem közelíti az igazságot? El tudod képzelni, mennyivel könnyedebben vennéd az elmédet, a benne felbukkanó következő gondolatot vagy azt a gondolatot, amely a küzdelemre próbál rábeszélni téged? Mi történne, ha lefegyverznéd az elmédet? Mi történne, ha hirtelen rájönnél, hogy a boldogságot, békét, szeretetet és szabadságot nem az elmédől fogod megkapni?

Nézd meg ebben a pillanatban, és látni fogod, hogy mindarra, amit leginkább értékelünk az életben — ezek: a boldogság, a szeretet, a kreativitás, a béke, az öröm, az egység —, utalhatok ugyan egy gondolat felhasználásával, igazából mégsem azonos egyik sem a gondolattal. Biztos vagyok benne, hogy látod és érzed, hogy a szeretet olyasvalami, ami meghaladja a *szeretet* szót. A *szeretet* szó kimondásakor rámutatunk egy elképzelésre. De mi az érzés? Milyen érzés, amikor nyitva van a szíved? Milyen érzés lebontani a határaidat? Milyen érzés meghittségbe kerülni a jelen pillanattal? Azt fogalmakba lehet önteni? Amikor valóban szeretetet érzel, akkor azt nem tudod szavakkal vagy gondolatokkal kifejezni, ugye? Amikor érzed ezt a szeretetet, akkor beléptél a valóság szívébe — és ebben a térben élhetsz, ha elengeded azt a hiedelmet, miszerint minden gondolatunk és elképzelésünk igaz.

A csend az alap, ahonnan a felébredés fakad

Az egyetlen közös vonás minden igaz kinyilatkoztatás kapcsán az, hogy megdöbbenően hat az elménkre, mert abban a pillanatban olyasvalamit fogunk fel, ami nem pusztán gondolat. A kinyilatkoztatás és a belátás valahonnan máshonnan, egy másik térből ered. Egy olyan helyről, amelyet a kultúránk látszólag nem igazán méltányol — ezt a helyet úgy hívják: csend. Mi az, ami a csendnél jobban el van hanyagolva az életünkben? Mi az, amitől jobban menekülünk, mint a csendtől? Sokan közülünk inkább belekapaszkodnának az elképzeléseikbe, hiedelmeikbe és véleményeikbe — azokba a dolgokba, amelyek eltávolítanak minket az igazságtól, a valóságtól és az élettől —, mint hogy megtapasztalják ezt a csendet. Oly sok energiát pazarolunk arra, hogy elfussunk a csend elől, ho-

lott épp a csend az az alap, ahonnan a felébredés fakad. Ez az alap az, amelyen megvetve a lábunkat kimozdulhatunk az egoisztikus tudatállapotból, az elkülönültségben való hitből. Végső soron az elkülönültség csak egy hiedelem. Egy elménkben született, kitálat történet.

Nem azt mondom, hogy meg kell próbálnunk csendessé *válnunk*, vagy gyakorolnunk kell a csendet. Ha valóban csendben akarsz lenni, egyszerűen engedd meg magadnak, hogy lásd: minden gondolat a fejedben csupán egy-egy történet. Se nem jó, se nem rossz történet. Nem helyes, és nem is helytelen. Az elménk egy mesemondó, és folyton távol tart bennünket a mindig jelen lévő csendtől. Az elménk gyakran nagyon jó mesemondó — máskor pedig nagyon gyatra —, de végső soron csupán történeteket mesél. Egy történet pedig nem valós, tulajdonképpen nem igaz.

A csend olyasvalami, ami lefegyverez bennünket, és épp ezért fordulunk el tőle oly gyakran. Olyan társadalomban élünk, amelyben egyre inkább a zajjal vagyunk elfoglalva. Múlt héten autózézetés közben láttam egy csapat diákot, akik hazafelé tartottak az iskolából. Mindegyiküknél mobiltelefon volt. Heten vagy nyolcan lehettek, és mindegyikük vagy telefonon beszélt valakivel, vagy épp üzenetet írt. Egyikük sem kommunikált a körülöttük lévőkkal vagy a környezettel. Azt gondoltam: „Ez örület! Itt van néhány ember, akik együtt sétálnak hazafelé, de valójában semmilyen kapcsolat nincs közöttük.”

Eljutottunk arra a pontra, ahol már annyira félünk a csendtől és az előttünk lévő jelen pillanattól, hogy még akkor is igyekszünk elfoglaltságról gondoskodni magunknak, amikor együtt vagyunk. Fizikailag együtt vagyunk anélkül, hogy valóban együtt volnánk! Együtt megyünk haza, de közben mással beszélgetünk. Duplán elfoglaljuk magunkat csak azért, hogy biztosan ne legyen való-

di csend, valódi lelki közösség. Ez nem rossz. Meg csak azt sem mondom, nem kellene így lennie. Csak azt mondom, ha szétnézünk magunk körül a világban, láthatjuk, hogy arra vagyunk kondicionálva, hogy ne hallgassunk, ne figyeljünk mélyen. Mert nem arról van szó, hogy a csend figyelés? Mély, szótlán figyelés. Ahogy egy bölcs keresztény misztikus mondta: „Ne mondogasd folyton Istennek, hogy mit akarsz, hanem inkább figyelj oda, milyen mondanivalója van Istennek számodra.” Ez nagyon bölcs mondás, és abból az alapvető belátásból fakad, hogy az elménk szüntelenül érvényesülni akar, ami végső soron csak a küzdelem egy másik formája.

Számos különféle módon küzdünk tehát önmagunkkal és a tapasztalatainkkal, miközben igyekszünk irányítani az életet és a körülöttünk élőket. A küzdelem fogva tart bennünket az ego börtönében. Ha azonban kezdjük észrevenni, hogy az elménk csupán egy mesemondó, akkor elkezdünk figyelni — nem a gondolatokra vagy a még bonyolultabb megértésekre, hanem a csendre. Amikor ilyen módon kezdesz figyelni, akkor láthatod meg, hogy kizárólag az elméd képes szenvedést okozni neked. Kizárólag az elméd képes meggyőzni téged arról, hogy küzdj. Csak az elméd, semmi más. Az egész egy belső folyamat, amely benned zajlik.

Az ismeretlen a kapu

Ahhoz, hogy átlássunk az elmén és az elkülönültség mélyen gyökerező érzésén, amely folyamatosan oly sok zavarodottságot és szenvedést gerjeszt az életünkben, kockáztatnunk kell. El kell hagynunk azt, amit ismerünk, és be kell lépnünk az ismeretlen rejtélyes valóságába. Az ismeretlen nagyon intim hely. Roppant kiszolgáltatottnak érezheted magad, amikor megnyílsz a nem

tudás belső tere előtt, pedig ez az ismeretlen az egyetlen kapu. Csak úgy válhatunk valóban érzékenyvé, nyitottá és elérhetővé, ha megengedjük magunknak, hogy ne tudjunk. A legmegalázóbb a világon, amikor beismerjük, hogy nem tudunk semmit, amikor megadjuk magunkat annak a ténynek, miszerint az elménkkel nem ismerhetjük meg a valóság természetét. Ez a felismerés nyitja meg az utat előttünk: a legnagyobb tudáshoz vezető út a nem tudáson keresztül vezet.

Ahogy a nagy misztikus, Keresztes Szent János mondta: „Ha el akarsz jutni a tudáshoz, amellyel nem rendelkezel, olyan úton kell menned, amelyet nem ismersz.” Szeretem ezt az idézetet. Teljesen paradox. Erről beszélt a tanítóm is, amikor a „hátrafelé lépésre” utalt: a tudáshoz nem az ismerten, hanem az ismeretlenen keresztül jutunk el.

Miután eljutsz az elméd határáig, a legtávolabbi pontig, ameddig elér, olyan helyre érkezel, ahonnan nem tudsz továbblépni, ahol a következő gondolat csak visszavinne az elmébe ahelyett, hogy túlvezetne rajta. Amikor a legtöbb ember eljut eddig a pontig, vagy visszafordul az elméje felé, vagy mozogni kezd e képzelte határvonal mentén, és elképzeli, milyen volna átlépni rajta. Ez a szenvedésen túlra vezető kapu.

Amikor az elméd határánál találkozol magad, amikor eljutsz addig a pontig, ahol felismered, hogy nem tudsz mélyebbre jutni az elméden belül, akkor kezdesz leállni. Kezd könnyebben menni az elengedés. Kezded elfogadni ezt az ismeretlent. Az ismeretlen elfogadása csodálatos, gyönyörű módon alázatossá tesz bennünket — nem megalázottá, hanem őszintén alázatossá. Az őszinte alázat nagyon nyitott állapot. Olyan állapot, amelyben rendkívül elérhető vagy. Ebben a rendkívül elérhető és nyitott állapotban, abban a hajlandóságban, hogy felismerjük, milyen keveset tudunk

valójában, a tudatosságunk elkezd irányt változtatni, elkezd ki-
mozdulni az elméből és az egoból a természetes állapota felé.
Természetesen olyasvalamit értek, ami nem elgondolt, nem kitervelt
vagy kialakított, olyasvalamit, aminek a fenntartása nem kerül
erőfeszítésbe. Ahhoz, hogy véget vethessünk a küzdelemnek, meg
kell találnunk a tökéletesen természetes tudatállapotot, amely
nem harcol sem a belső, sem a külső környezettel. Ezt nevezem
éber szellemnek vagy *ébreden lévő szellemnek*. Éber üresség. Ez nagyon
elvontan hangozhat, de egyszerűen fogalmazva ez a nem tudás át-
élt érzésére való nyitottság. Mi vagy, amikor nem határozod meg
önmagad? Mi történik a múlttal, a jelennel vagy a jövővel, amikor
nem vagy az elmében, hogy gondolkodj róluk? Nem olyan nehéz
megízlelni, megérezni ezt a nyitottságot és könnyedséget. De ne
elégedj meg e létállapot röpke pillanatával! Ez a befelé nyíló kapu.
Vesd bele magad teljesen ebbe a nyitottságba, és vedd hasznát az
ott, a nem tudásban található meghittségnek.

Ki vagy, mielőtt megszülettél?

Létezik egy gyönyörű idézet jézustól Tamás evangéliumában:
”Boldog, aki azelőtt volt, hogy megszületett.” Jézus itt magára a
létre utal. Elismeri annak lényegét, aki és ami vagyunk, mielőtt
az elménk megteremtette volna azt a képet önmagunkról, misze-
rint elkülönültek és különbözőek vagyunk az élet egészétől. Az
igazság az, hogy nem tudunk képet alkotni arról, ami születésünk
előtt voltunk. Mesélhetünk magunkat egy történetet vagy kigon-
dolhatunk egy elméletet róla, de Jézus nem erre utalt. Mi voltál,
mielőtt formát öltöttél, mielőtt magzattá lettél édesanyád méhé-
ben, és mielőtt a szüleid egyáltalán egymásra találtak?

Általában az elménk annyira tele van az arra vonatkozó elképzelésekkel, hogy ki és mi vagyunk, hogy nem tudunk kapcsolatba lépni a lét ezen igazságával, noha legtöbbször az érzések szintjén tud önmaga e részéről. Van némi homályos érzésünk afelől, hogy valami más vagyunk, mint aminek színleljük magunkat. Amikor színlelünk, egy mélyen gyökerező érzés azt súgja bennünk, hogy valami hiányzik. Látjuk, hogy minden önmagunkról formált kép lényegében hiányos.

Nagyon ritkán ismerjük be egymásnak ezt a hiányérzetet. Titokban tartjuk, mert attól félünk, hogy csak mi érzünk így. Azt hisszük, mindenki más tudja, ki és mi ő, de ha megkérdezel valakit, aki hajlandó őszinte nyíltsággal válaszolni, akkor azt fogja mondani: „Igen, én is érzem ezt a bizonytalanságot.” El fogja mondani, hogy neki is része volt már abban a felismerésben, hogy a maga számára teremtett önzonosság nem igazán adja vissza annak érzését, lényegét, hogy ki és mi ő az életben. Be fogja vallani, hogy gyakran úgy érzi magát, mintha egy színdarabban játszana. Sokan így éljük az életünket. Betanult szerepet játszunk, és az a gond, hogy nem tudjuk, hogyan hagyjuk abba. Azt hisszük, szükségünk van egy másik, talán egy jobb szerepre. De valóban ez az igazság? Mi volna, ha egy pillanatra leállnánk, és nem játszanánk *semmilyen* szerepet? Ha megengednénk magunknak, hogy nem születettek legyünk, és kapcsolatba lépjünk azzal, aki és ami akkor voltunk, amikor még nem öltöttünk formát, amikor még nem tűntünk különállónak és különbözőnek?

Ha megállsz ezen a helyen, ahol nem tudod, ki vagy, és ellenállsz a kísértésnek, hogy fogalmakból identitást alkoss magadnak, akkor érzékelned kezded a belső jelenlét érzését. Megnyílsz az előtt, amit „élettel teli semminek” nevezek. Ez nem egy sivár, tulajdonságoktól mentes „semmi”, hanem rendkívül létteli és

lehetőségekben gazdag. Itt egy olyan rejtélyes dimenzióba léphetünk, amely a gondolkodás és megértés hétköznapi csatornáin keresztül nem elérhető. Világosan látjuk, hogy nem olyasvalami vagyunk, amiről gondolkodhatunk. Csak arról gondolkodhatunk, ami nem vagyunk. Ami valójában vagyunk, az életteli, éber, tudatos, és tiszta potenciálként létezik.

A tiszta potenciál és életteli jelenlét e helyéről érkezünk a forma világába. Beleszületünk a világba. Az anyaméhben belül kialakul a formánk, miközben az üresség mérhetetlen tágasságából a fizikai dimenzió felé tartunk. Ez a pusztán fizikai forma, amellyel azonosulni kezdünk, valójában valami hatalmas, ami ebből a tiszta potenciálból alakul ki. A magzatiét kilenc hónapja után előbukkansz a meleg és kényelmes anyaméhből. A hirtelen világra jövetel meglehetősen sokkoló. Olyannyira sokkoló, hogy a szellem, mely nyitott és szabad, azonnal összehúzódik, és belekapaszkodik a testbe, éppúgy, ahogy belekapaszkodsz valakibe, amikor a film közben megijedsz a moziban. A tudatosság is ezt teszi, amikor világra jössz. Olyan hirtelen a környezetváltás, hogy a szellem a testbe kapaszkodik, és abban a pillanatban kezdetét veszi az azonosulás.

Másképpen is láthatjuk a forma világába születés teljes folyamatát. Igen, megtörténik a formába születés, és vele együtt egy test-elme színes, élénk megjelenése; egy gyönyörű, csodálatos, elképzelhetetlenül kreatív megnyilatkozás. Tanúi vagyunk annak, ahogy a szellem testnek álcázza magát egy olyan formában, amely elmét, érzékeket és érzéseket foglal magában. Ám ha alaposabban vizsgálódunk, rájövünk, hogy ez a test, ez a forma semmilyen módon nincs elválasztva attól, ahonnan jött: a szellemben lévő forrástól.

A formába születés folyamatának és emberként való fejlődésünk ellenére annak nagy része, ami valójában vagyunk,

„nem született” marad. Ez a nem született minőség nem olyasvalami, amit a korod előrehaladtával elveszítesz. Könnyű az ego transzába zuhanni és azt hinni, hogy elveszítetted az eredeti állapotodat, a szellemmel való igaz egységedet. Ám ez csupán egy gondolat. Csupán az elme egy trükkje. Ebben a pillanatban látjuk ezt a rendkívüli formát a benne keringő vérrel, a szívveréssel és a lélegző tüdővel. Ez a forma azzal a képességgel lett felruházva, hogy gondolkodjon, érezzen és képzelődjön; hogy szeressen és gyűlöljön; hogy kérdezzen és kijelentsen; valamint az az elképesztő képessége is megvan, hogy szomorúságot, bánatot, veszteséget tudjon érezni, valamint örömet, békét és mély boldogságot is. Szinte felfoghatatlan. Mindez része a nem született természeted, a spirituális természeted kifejeződésének. A láthatatlan megnyilvánul egy test-elme és egy nagyon egyedi személyiségstruktúra formájában. A fizikai forma világában minden megtestesülés kap egy érzetet, hogy a szellem működni tudjon általa.

Semmi és minden vagyunk egyszerre

Lehetséges-e az, hogy most, ebben a pillanatban érezni kezdjük, hogy a testünk, az elménk, sőt még a személyiségünk is annak különböző módjai, ahogy a szellemi lényegünk a körülöttünk lévő világgal kapcsolódik? Hogy a testünk és az elménk valójában a szellem érzékszervei? Fizikai formánk egy olyan eszköz, amelynek segítségével a szellemi lényeg megtapasztalja saját rejtélyes teremtését — hogy elképedjen, megdöbbenjen, megilletődjön, sőt összezavarodjon saját teremtésétől. A szellem tiszta potenciál, amely minden lehetséges kimenetelt magában foglal. A spirituális lénye-

günk nézőpontjából semmi sem kerülendő. Egyetlen tapasztalat elől sem kell elfordulnunk. A maga módján minden ajándék, még a fájdalmas dolgok is. A valóság az, hogy az élet egésze — minden pillanat és minden tapasztalat — a szellem kifejeződése.

Néha tisztának érezzük magunkat — zavarodottságtól és bizonytalanságtól mentesnek, szabadnak. Amikor tisztán érezzük, ki és mi vagyunk, akkor tisztán viselkedünk, és a szeretet, béke, együttérzés és megértés helyéről válaszolunk az életre. Hogyan viselkedünk, amikor nem vagyunk tisztában önmagunkkal, amikor zavarodottak vagyunk, és igaznak hisszük azt, ami nem az? Ilyenkor általában gorombán, sőt akár kegyetlenül viselkedünk, vagy úgy, mint aki elveszett. Van-e vajon közöttünk olyan, aki miután gorombán viselkedett, visszanézve nem ezt gondolta: „Hú! Ezt meg miért tettem? Hogy tehettem ezt?” A válasz arra, hogy miért úgy reagáltál, ahogy, mindenkire igaz: azért, mert olyasvalamit hittél, ami nem volt igaz.

Amikor a szellem formát ölt, megvan benne a lehetőség arra is, hogy összezavarodjon, és amikor ez megtörténik, negatív érzelmeket tapasztalunk, és ezekből kiindulva cselekszünk. Nem szabad elfelejtenünk, hogy valódi szellemi lényegünk nem csak jószág, nem csak boldogság. Egyszerre minden és semmi. Saját spirituális lényegünkön kívül nincs más erő. Nincs más, csak Isten, ahogy a misztikusok mondták. Bárhová nézel, csak Isten van. Bármit érzel, az Isten érzése. Minden. Azt tanultuk, és arra neveltek bennünket, hogy Isten csak a jót jelenti, hogy Isten, a szellem, vagy bárhogy nevezed is, „a jó”; minden fájdalmas dolog pedig egy másik forrásból származik, amit úgy hívunk, „az ördög”, „a gonosz” vagy a *szanszára*. De ez csak a világ részekre való felosztása, és elég gyerekes felfogása Istennek. Ha fel akarunk ébredni, ha véget akarunk vetni a szenvedésnek, akkor ki kell tágítanunk az Istenről,

a szellemről alkotott elképzelésünket. Fel kell ismernünk, hogy a szellem egy végtelen potenciál, amely mindent magában foglal. Az egész életünk azt bizonyítja, hogy spirituális természetünk egyszerre tartalmaz mindent — lehetünk tiszták vagy zavarodottak, és viselkedhetünk szeretetteljes vagy kegyetlen módon. Hogy miként viselkedünk, és hogyan érezzük magunkat, az attól függ, mennyire vagyunk ébren, és mennyire tapasztaljuk a belső csendet és békét.

Emlékszem egy évekkel ezelőtti zajlott beszélgetésre édesanyámmal. Akkoriban az ötvenes éveiben járt. Ezt mondta: „Tudod, amikor fiatal voltam, azt hittem, hogy ötvenéves koromra már mindent tudni fogok. Azt hittem, valahogy más leszek. De annak ellenére, hogy sok élettapasztalat van mögöttem, és több mindent tudok, valójában ugyanolyan vagyok, mint amilyen mindig is voltam.” Abban a pillanatban egy nagyon mély igazságra tapintott rá: mindnyájunkban van valami, ami most is ugyanolyan, mint amilyen mindig is volt. Most is érezheted, ebben a pillanatban, mert ez az, ami éber és tudatos benned. Ez az, ami figyel, hall és érez, és ez az, ami gondolkodik és elképzel, most, ebben a pillanatban. Fogalmakkal nem tudod ugyan meghatározni, de itt van: valami, amit nem tudsz megragadni, de mégsem tudod soha elveszíteni. Ez vagy: valami, amit sosem tudsz igazán elképzelni, de szem elől veszíteni sem tudod soha. Minden — a te tested, az én testem, mindenki teste, minden, amit láatsz, minden egyes porszem, minden egyes útszélre hajított szemétdarab - voltaképpen a szellemnek nevezett tiszta potenciál megnyilvánulása.

Ha visszanezel az életedre, nincs-e benned valami, ami mindig változatlan maradt? Van benned valami, ami ugyanolyan, mint amilyen mindig is volt. Figyelj, hogy érzed-e! Ne próbáld

megérteni! Csak érezd! Mi az, ami most is itt van, és mindig is itt volt?

A nagy visszatérés

Jézus egyszer azt mondta: „az Atya királysága a földön terjed ki, és az emberek nem látják azt”.³ Elültették bennünk a mennyek országáról, a hatalmas béke, nyugalom, boldogság és egység helyéről szóló elképzelést. Azt az elképzelést ültették el bennünk, hogy ezt a békét, ezt a nyugalmat a jövőben érhetjük el, és hogy a mennyország egy különleges, kevesek számára fenntartott hely, amely valahol fenn a felhők felett vagy a csillagok között található. Ám ebben a mondásban Jézus, csakúgy, mint sok más nagy spirituális mester, arra emlékeztet bennünket, hogy ez *itt* a mennyország, hogy minden, amit látsz, a szellem megnyilvánulása. Minden Isten megtestesülése. Hogyan változna meg az, ahogyan a világban élsz, ha megnyílnál ez előtt? Hogyan beszélnél a szomszédoddal, ha egyszerre látnád őt ugyanolyan hétköznapi embernek, mint amilyen te vagy, és mélyen legbelül Isten megtestesülésének is? Fenn tudnád-e tartani egyszerre ezt a két igazságot, mely szerint az élet minden aspektusának vannak hétköznapi, normális tulajdonságai, de közben Isten tökéletes kifejeződései is egyben? El tudod képzelni, hogyan viszonyulnál másokhoz, ha tudnád, hogy mindkettő egyszerre igaz rájuk?

Az, hogy lehetővé tesszük a szellemi lényegünk átragyogását, nem azt jelenti, hogy figyelmen kívül kell hagynunk a testünket, az elménket és a személyiségünket, hanem azt, hogy a testünket,

³ Részlet *Az evangélium Tamás szerint* című műből. Hubai Péter fordítása.

az elménket és a személyiségünket a szellem kifejeződéseinek látjuk. Ez nem vagy-vagy kérdése. Egyszerre lehetünk test és szellem, akár az érem két oldala. Arra fogsz rájönni, hogy az egyetlen, ami teljes szívvel el tudja fogadni ember voltodat és az életnek nevezett bámulatos utazást, az a benső szellemi természeted. Az a szeretet, amelyet az egód keres, csak a lényegedben található meg. Senki és semmi nem tud eleget adni belőle kívül.

Benső szellemi jelenléted tökéletes szerelmese annak, ami van, mindennek, ami van. Tudatosan nyilvánult meg itt, tudva, hogy pontosan olyan lesz, amilyen, és hogy az elme bámulatos eszközében ott rejlik annak veszélye, hogy becsapja és bolonddá tegye önmagát. Ennek ellenére úgy döntött, hogy testet ölt, és vállalja a születés, élet és halál ideiglenes körforgását csak azért, hogy felismerje: lényege változatlan maradt az út során. Végző soron nincs mit nyerni, sem veszíteni. Az egyetlen lehetséges veszteség az, ha becsukod a szemed az előtt, ami van.

* * *

Nézz befelé most, ebben a pillanatban! Ne keress semmit, amikor magadba nézel! Csak nézz, figyelj, érezz, és engedd meg magadnak, hogy megtapasztald a belső jelenlétet, a szellemi áttetszőséget! Te is kezdesz majd rájönni arra, amit Jézus tudott: már azelőtt is léteztél, hogy létrejöttél, és lényegedben még a létrejöveteled után is az maradsz, ami vagy. A megszületés egyszerűen azt jelenti, hogy egyszerre lehetsz semmi és valami. Persze mindannyian tudjuk, hogy könnyű megfélelkezni isteni semmiségünkről, amikor valaminek látszunk, de az élet ajándéka az, hogy egyszerre lehetünk mindkettő. Ez a mi nagy visszatérésünk. Az öntudatra ébredésünk. Visszatérésünk a születésünkhöz, itt és most, hogy

A küzdelem elengedése

emlékezzünk arra, kik vagyunk. Csak ezután tudunk boldogulni azzal, hogyan legyünk az, ami valójában vagyunk, és hogyan ne vesszünk el az elménkben. Használd a testedet-elmédet lényeged kifejeződéséként, eszközként arra, hogy kapcsolatot létesíts másokkal, és arra, hogy emlékeztess másokat annak igazságára, ami vagyunk.

5. Az érzelem nyers energiájának megtapasztalása

Egy elvonuláson, ahol tanítást tartottam, egy hölgy lépett a mikrofonhoz, és a következőket mondta:

— Hatalmas dühöt érzek magamban! Még itt az elvonuláson ülve is, ahol nem zavar senki, és nem ér semmilyen kihívás, rengeteg dühöt érzek! Nézem az embereket, és azon kapom magam, hogy ítélekem felettük, és minden ok nélkül neheztelek rájuk. Életem nagy részében mindig nagyon dühös voltam.

Láttam a tekintetén és a testtartásán, hogy a harag és düh érzései teljesen átvették a hatalmat a lénye felett. Ezt mondtam neki:

Nem veled, hanem a dühöddel szeretnék beszélni.

Először zavartan nézett rám. Nem értette, mire gondolok, így hát elismételtem:

Beszélni szeretnék a harag érzelmével. Mondd el, hogyan látja az életet, és mit gondol másokról. Milyen ítéleteket alkot életed legfontosabb személyeiről?

Rémülten nézett rám, és azt felelte:

— Ó, ne! Csak ezt ne!

— Igen, igen, igen — folytattam. — Vele szeretnék beszélni. Azt szeretném, hogy hangot adj a haragnak. Ne határolódj el tőle többé, és ne próbálj megszabadulni tőle! Csak egy pillanatra hagyd, hogy az elméd a tükröződésévé váljon!

Szerencsére nagyon bátor volt a hölgy. Mivel oly sokat szenvedett már, hajlandó volt kockáztatni, és elkezdett a harag érzelméből beszélni velem. Kiömlött belőle minden mérgező gondolata, elképzelése és az elméje által levont következtetése az életről és a körülötte élőkről, melyek közül sok gyerekkori nehéz pillanatokon alapult. Miközben tovább bátorítottam azzal, hogy azt kértem, „Igen! Beszélj még! Mesélj többet!”, egyre inkább hajlandó volt hagyni, hogy a harag hangja beszéljen belőle. Eközben minden ítékezés, hibáztatás és elítélés kijött belőle. Miután egy darabig így beszélt, egy szelídebb tónus kezdett megjelenni a hangjában. A mély megbántás és bánat meghittebb és kevésbé védett hangja volt ez. Szó szerint hangot adott a fájdalomnak és a szenvedésének, és miközben így tett, látni kezdtem, hogy pontosan miért is szenved annyira.

Hagyd a szenvedésedet beszélni!

A szenvedésünk egy mentális és egy érzelmi összetevőből áll. Többnyire azt hisszük, hogy ez a két aspektus különáll egymástól, de amikor a szenvedés mély állapotaiban vagyunk, általában annyira elhatalmasodik rajtunk az érzélem tapasztalása, hogy megfeledkezünk az elménkben lévő történetről, amely megteremti és fenntartja azt, és így tudattalanná válunk vele szemben. Vagyis az egyik legfontosabb lépés a szenvedésünkkel való szembenézés és az azon való túljutás során, hogy először is szedjük össze a bátorságunkat és hajlandóságunkat arra, hogy őszintén megtapasztaljuk, és ne próbáljuk többé cenzúrázni, amit érzünk. Ahhoz, hogy át tudjuk élni érzelmeink mélységét, fel kell hagynunk azzal, hogy elítéljük magunkat bármi miatt, ami felmerül.

Arra kérlek, szánj egy kis időt — talán fél órát — arra, hogy egyszerűen engedd magadnak átérezni, bármi van is benned. Hagyj feljönni bármilyen érzetet, érzést vagy érzelmet anélkül, hogy megpróbálnád elkerülni vagy „megoldani”. Csak hagyj mindent felmerülni! Lépj kapcsolatba a testi érzeteivel, és figyelj meg, mit tapasztalsz, amikor nem próbálsz eltaszítani magadtól vagy kimagyarázni az adott érzést. Egyszerűen tapasztald meg az érzet vagy érzelem nyers energiáját! Lehet, hogy szívűtájékon érzed, talán a hasi idegközpont környékén vagy a gyomrodban. Figyelj meg, hogy meg tudod-e állapítani, hol van a feszültség a testben — nemcsak azt, hogy hol van az érzelem, hanem azt is, tested mely részeit érzed merevnek. Lehet ez a nyakad, a vállad vagy a hátad. A szenvedés érzelmeként — gyakran mély, fájdalmas érzelmeként —, testi feszültségként, valamint ismétlődő gondolkodási mintákként nyilvánul meg. Miután kapcsolatba léptél egy bizonyos érzellemmel, engedd meg magadnak, hogy hallani kezd a szenvedés hangját. Ahhoz, hogy ez megtörténjen, nem állhatsz a szenvedésen kívül, miközben próbálsz megmagyarázni vagy megoldani. Igazán bele kell engedned magad a fájdalomba, sőt akár bele is kell lazulnod ahhoz, hogy hallhasd a hangját.

Sokan nagyon vonakodva teszik ezt meg, mert a szenvedés hangja gyakran sokkoló. Meglehetősen gonosz tud lenni. Ez a fajta hang az, amelyről sokan nem akarjuk elhinni, hogy bennünk van, mégis nagyon fontos megengednünk magunknak, hogy teljes mértékben megtapasztaljuk, ha egyszer túl akarunk lépni a szenvedésen. Fontos, hogy feltárjunk minden érzelmet és gondolatot ahhoz, hogy teljesen megtapasztalhassuk, mi van bennünk.

Amikor valamilyen érzelmi fájdalmat érzel magadban, hagyd, hogy az elméd beszéljen hozzád a fejedben. De akár hangosan is kimondhatod. Gyakran azt javaslom az embereknek, hogy írják le, mit mond a szenvedés. Próbáld minél rövidebbre fogni úgy,

hogy minden egyes mondat önmagában is kerek legyen. A szenvedés hangja például ilyesmiket mondhat: „Gyűlölöm a világot!” „A világ igazságtalan!” „Sosem kapom meg, amit akarok!” „Az anyámtól sosem kaptam meg azt a szeretetet, amelyre szükségem volt!” És így tovább. Gyakran, ha mindezt a fejedben tartod, csak egy nagy káosz lesz belőle. Vagyis az első lépés a káosz feloldása felé az, hogy kimondod vagy leírod, amit a szenvedés mond.

Azt igyekszel kideríteni, hogy a szenvedésed, az általad éppen tapasztalt érzelem hogyan látja az életedet, hogyan látja azt, ami történt, és hogyan látja azt, ami most történik. Ahhoz, hogy ezt ki tudj deríteni, kapcsolatba kell lépned a szenvedésed történetével. E történetek révén tartjuk fenn a szenvedésünket, ezért kell őket kimondanunk vagy leírunk — még ha borzalmasan ítélkezőek, hibáztatóak vagy elítélőek is. Ha hagyjuk, hogy ezek a történetek a mélyben lapulva, a tudattalanban létezzenek, minden fájdalmas érzelem újra meg újra elő fog jönni.

Szánj hát most egy pillanatot arra, hogy megengedd a szenvedésed egy darabjának, hogy elmesélje a történetét! Először is, nevezd meg az adott érzelmet, majd hagyd beszélni! Mit gondolsz rólad ez az érzelmek? Mit gondolsz másokról, a barátaidról, a családdodról? Mi az, amit legjobban gyűlöl? Miért jelenik meg, amikor megjelenik? Mi van ezen érzelmek alatt? Engedd, hogy a szenvedésed elmondja a teljes történetét!

Hogyan tartjuk fenn a szenvedésünket?

Nemrég egy hölgy jött oda hozzám, akit mély kétségbeesettség gyötört. Megkérdeztem, mióta van vele ez a kétségbeesettség, mire azt felelte, amióta csak az eszét tudja.

Megkérdeztem tőle: „Mikor kezdődött? Emlékeid szerint hány éves lehettél, amikor ez a kétségbeesettség nagyon erős és mély tapasztalattá vált számodra?”

Elmesélt egy történetet, mely így hangzott. Feküdt az ágyban az édesanyja után kiáltozva, de az édesanyja nem jött oda hozzá. Egyre csak kiáltozott, de hiába. Elmondása szerint hatéves lehetett. Ahogy ott feküdt, kezdte úgy érezni, hogy magára hagyták. Gyakran megesik az ilyesmi a kisgyerekekkel. Amikor kicsik vagyunk, és szorongást, szenvedést, szomorúságot vagy egyszerűen zavarodottságot tapasztalunk, természetes, hogy kiáltozunk. Gyakran, ha nem elégítik ki az érzelmi igényeinket, bizonyos következtetéseket vonunk le az életről; kis történeteket találunk ki anélkül, hogy egyáltalán tudnánk róla. A történetünk valami ilyesmi lehet: „Az anyukám gyűlöl engem. Nem törődik velem. Sosem kapom meg, amit igazán akarok.” Persze, mint minden történet, ez is nagyon igaznak tűnik akkor. Ennek a bizonyos hölgynek a története arról szólt, hogy magára hagyták, és sosem kapta meg igazán az édesanyjától azt, amire szüksége volt.

Arra bátorítottam, mesélje el az egész történetet, és miután befejezte, ezt mondtam neki:

Rendben. Most, hogy elmondtad a történetet, és kapcsolatba léptél a szenvedésed hangjával, arra fogjuk használni ezt a hangot, hogy szabaddá tegyen téged.

Megkértem hát, hogy nézzen vissza, és kérdőjelezze meg az első következtetést, melyet az elméje teremtett az esemény kapcsán: „Magamra hagytak, amikor igazán nagy szükségem lett volna az édesanyámra.” Megkértem, ismételgesse magának ezt a történetet, és figyelje meg, mit érez.

Elismételte hát a mondatot: „Magamra hagytak, amikor igazán nagy szükségem lett volna az édesanyámra.”

Ekkor megkérdeztem tőle:

Mi történik belül? Mit érzel, amikor elmondod magadnak a történetet?

— Kétségbeesést és szomorúságot — felelte.

Így hát visszatértünk a történethez, és megkértem, még néhányszor ismétlje el magának. Azért kértem erre, hogy a teste és az elméje kezdje felfogni, hogy épp ez az elméjében lévő következtetés tartja fenn az erős és intenzív tapasztalatot.

Miután még néhányszor elismételte a mondatot, olyan kérdést tettem fel neki, amire nem számított:

— Valóban igaz ez a történet? Helytálló a következtetésed?

Először igennel felelt:

— Igen, magamra hagytak, és szükségem lett volna az édesanyámra, és soha nem kaptam meg, amit akartam!

Újra megkérdeztem tőle:

— Mi történik, amikor ezt a történetet mondod magadnak, és elhiszed?

— Nos, megint kétségbeesettséget érzek— felelte. — Megint úgy érzem, hogy magamra hagytak. Érzem ezt a hatalmas szomorúságot.

Mondtam neki, hogy rendben, emlékezzen csak erre az eseményre, hiszen nem akarjuk letagadni, mi történt. Nem akarunk úgy tenni, mintha nem történt volna meg, ami megtörtént. Ezután így szóltam:

— Azt szeretném, ha megnéznéd, úgy is tudsz-e emlékezni az eseményre, hogy egy pillanatra nem mesélsz magadnak semmilyen történetet róla. Ne vonj le semmilyen következtetést édesanyádról, az életről, az elhagyatottságról vagy bármi másról. Csak tapasztald meg szóltanul!

Ahogy lehunyta a szemét, láttam, hogy visszaemlékszik a történetekre. Újra átélte az emléket az elméjében; látható volt az

arckifejezésén és a testtartásán. Ezután kinyitotta a szemét, és kijelentette:

— Amikor visszaemlékszem az eseményre, és nem fűzök hozzá történetet, nem vonok le semmilyen következtetést, és nem hibáztatok senkit, mondván, hogy nem kaptam meg, amire szükségem volt, akkor sokkal jobban érzem magam. De tudod, a történetem akkor is annyira igaznak tűnik! Nem kaptam meg, amire szükségem volt! Ez igenis szomorúságot okozott! Azóta is érzem ezt a mély fájdalmat!

Újra megkértem, hogy élje át ugyanazt az emléket, de közben tartsa vissza az elméje által teremtett történetet és a következtetéseket.

— Ne ítélj el magad ezek miatt, csak nézd meg, át tudod-e élni a történeteket nélkülük!

Ismét lehunyta a szemét, és maga elé képzelte, mi történt, majd kinyitotta a szemét, és ekkor megkérdeztem:

Mielőtt hozzáfűznél egy történetet, mit tapasztalsz most?

— Tudod, most csak egy emlék — válaszolta. — Csak egy esemény, amely megtörtént, de semmilyen érzést nem vált ki bennem.

Ez volt az a pillanat, amikor kezdett rálátni a kapcsolatra az elméje és a teste, a gondolatvilága és az érzelmi élete között. Kezdett rálátni, hogyan működik együtt a gondolat és az érzés a szenvedés megteremtésében. Bepillantott a szenvedés jelenségének működésébe. Ezt a mélyen gyökerező fájdalmat és szenvedést, amely éveken át, sőt akár egész életünkön át velünk marad, szinte mindig az abban a pillanatban levont tudattalan következtetéseink tartják fenn. Ezek a pillanatok történhetnek gyerekkorunkban, vagy amikor ledönt a lábunkról egy betegség, elveszítjük a munkánkat, vagy szakítunk a kedvesünkkel — lehet ez bármilyen ese-

mény, melynek kapcsán mély szomorúságot, bánatot vagy dühöt tapasztalunk. Ha megtanulod különválasztani az átélt tapasztalattól az elme által levont következtetésektől, akkor kezdesz belekóstolni a valódi szabadságba. Olyan teret nyitsz meg magadban, amelyben az érzelem oly módon fejeződik ki, hogy nem kell újra meg újra ismételnie önmagát.

A teljes tapasztalás

A fájdalmas érzelmek pillanatról pillanatra, hónapról hónapra és évről évre újratemetik magukat bennünk. Ha a gyökerénél akarjuk elválni ezt, mélyen meg kell értenünk és meg kell testesítenünk azt, amit „teljes tapasztalásnak” nevezek. Ha egy nehéz érzélemmel találjuk szembe magunkat, gyakran elfordulunk a megtapasztalástól akár úgy, hogy elnyomjuk magunkban, akár úgy, hogy megfontolás nélkül kifejezésre juttatjuk, vagyis valójában nem tapasztaljuk meg teljesen azt, ami jelen van. Az évek során megtanultuk, hogy így tegyünk, hogy megbirkózhassunk az életünk folyamán felmerülő kellemetlen érzelmekkel és gondolatokkal. Ám valahányszor elfordulunk, és kikerüljük azt, ami jelen van, csak jövőbeli szenvedést teremtünk önmagunk számára, és gyakran a körülöttünk élők számára is.

Ezek a megküzdési stratégiák azért merülnek fel az elménkben, hogy megkíséreljünk magyarázatot találni a velünk történő eseményekre. Amikor fájdalmas érzelmeket tapasztalunk, az elménk azonnal és néha eszeveszetten mesélni kezd egy történetet, hogy forgatókönyvet alkosson, mely megmagyarázza, miért érzünk úgy, ahogy érzünk. A folyamat kibontakozásával rendszerint egyre öntudatlanabbá válunk. „Öntudatlanon” azt értem,

hogy nem tapasztaljuk meg teljes mértékben és nyitottan azt, ami történt. Összehúzódnak, és elfordulnak az élménytől, ami tulajdonképpen teljesen normális. Senki nem akarja rosszul érezni magát, ezért teljesen helyénvalónak tűnik, hogy összehúzódnak és elfordulnak. De valahányszor elhúzódnak a közvetlen tapasztalás elől, és történetet szövünk köré, azonnal öntudatlanná válunk. Amint öntudatlanná válunk, bármilyen érzelem jelent is meg bennünk, bezárul a rendszerünkbe. Ott marad, és egészen addig újratereztődik, amíg nem vagyunk képesek anélkül megtapasztalni, hogy bármilyen módon öntudatlanná váljunk.

Amikor arra kérek valakit, hogy az érzelemből beszéljen hozzám, azért teszem ezt, hogy elkezdhesse meghallani a történetet, amely elősegítette az öntudatlanságba merülését. Noha az eseményről szóló történeteink nagyon igazoltnak tűnhetnek, fontos észben tartanunk, hogy pontosan ezek miatt válunk öntudatlanná és zárjuk be a szenvedést a testünkbe. Ehelyett inkább meg kell találnunk magunkban azt a képességet, hogy úgy érezzük, amit érzünk, hogy nem teremtünk köré még több gondolatot. Amikor kezdesz megtapasztalni egy nehéz érzést, látod, hogy gyakran egy emlékhez kapcsolódik. Miközben újrajátszod az adott emléket az elmédben, és megengeded, hogy jelen legyen történet vagy következtetés nélkül, érezheted, ahogy az érzelem felszabadul belőled. Lehet, hogy nem azonnal történik így. Sőt egy időre a szenvedés élménye akár fel is erősödhet. Ám ez csak azért van így, mert most végre tudatosan tapasztalod, nem pedig eltompulva vagy tőled lehasítva. Nagyon meghitt kapcsolatba kerülsz a szenvedésed pillanatról pillanatra történő tapasztalásával.

A testünk nagyon jól alkalmazkodott ahhoz, hogy megtisztuljon a szenvedéstől. Amikor például sírunk, a testünk úgy igyekszik megtisztítani minket, hogy kimossa belőlünk a fájdalmas és

mérgező érzelmeket. Ám miközben a testünk gyakran segíteni próbál abban, hogy elengedhessük a szenvedést, az elménk épp az ellenkezőjét teszi. Újrateremti bennünk a traumát a történeteivel és következtetéseivel. A nehézség az, hogy bármilyen következtetéseket vontunk is le életünk fájdalmas pillanatai kapcsán, ezek nagyon is igazoltnak tűnnek — mert az elménk meglehetősen intelligens. Bőven akad bizonyíték arra, hogy az elméd verziója a történekről miért helytálló és igaz.

Amikor legközelebb valamilyen erős érzelem merül fel benned, figyeld meg, hallod-e az elméd teremtette nézőpontot vele kapcsolatban — ítélkezés, vonakodás és elutasítás nélkül. Lehet, hogy le kell írnod, különben túlságosan kaotikusnak tűnhet. Miután kapcsolatba léptél az adott érzelem alapjául szolgáló történettel, nézőponttal vagy következtetéssel, ösztönözheted magad arra, hogy a történet nélkül is átéld ugyanazt. Ne aggódj! A történet rendelkezésedre fog állni, ha vissza szeretnél menni hozzá. Ha ilyen módon vizsgálódsz, a tested elkezd ráérezni a különbségre a nyers, tiszta érzelem és a régi, mélyen gyökerező, történet által fenntartott érzelem között.

Elengedni az ellenállást azzal szemben, ami van

Jó pár évvel ezelőtt találkoztam egy úriemberrel, aki egy általa tapasztalt fájdalmas érzelméről mesélt. Megkértem, beszéljen az érzelméből, és mondja el, hogyan érez az érzelem vele, a világgal és másokkal kapcsolatban. Magába nézett, és így válaszolt:

Az a helyzet, Adya, hogy nem találok semmilyen történetet.

— Pedig kell lennie! — feleltem.

Továbbra is azt állította, hogy nem találja, így arra kértem, hogy egyszerűen legyen együtt ezzel az érzelemmel egy-két hétig, majd jöjjön vissza, és ossza meg velem, mit tapasztalt. Néhány hét múlva újra beszélgettünk a szenvedéséről. Elmondta, hogy körülbelül egy hétig ült vele, és kereste az esetleg mögötte lévő történetet. Eleinte nem talált semmit, majd hirtelen rájött: azért nem hallotta a szenvedés nézőpontját, mert távol tartotta magát tőle. Pusztán külső szemlélője volt.

Igen! — mondtam neki. — Ahhoz, hogy teljes mértékben megtapasztalhasd, fel kell hagynod a külső szemléléssel.

Sikerült rálátnia arra, hogy amint abbahagyta a kívülről való megfigyelést, a történet elkezdett kibontakozni, neki pedig csak engednie kellett a folyamatot. Ezáltal meglátta, hogy az érzés és gondolat kombinációja volt az, ami bezárta a történetet a rendszerébe, és miután mindkettőt kiengedte, beleértve a történet intellektuális, gondolatokon alapuló részét is, az érzelem önmagától megszűnt.

Egy másik alkalommal Hawaii szigetén találkoztam egy férfival, aki kisgyermekkorában paralízises lett, és a betegség bizonyos tünetei kiújultak felnőttkorában is. Annyira fáj a nyaka, a válla és a háta, hogy gyakorlatilag egy kalitkaszerű támaszt kellett hordania a nyakán és a vállán, hogy tartani tudja a fejét, jóformán élni sem tudott a fejtámasz nélkül, és rengeteg fájdalomcsillapítót kellett szednie, csak hogy végig tudjon csinálni egy napot.

Elmesélte, hogy egy nap egy könyvesboltban böngészett, és beleolvasott az egyik könyvbe, amelyben a következő sorra bukant: „Nem szükséges ellenállni a fájdalomnak.” Elmondta, hogy ezek a szavak annyira szíven ütöttek, hogy szó szerint kiesett a könyv a kezéből, ő pedig térdre rogyott. Annyira megdöbbsent,

hogy negyedórán keresztül úgy maradt mozdulatlanul. Ez a gondolat — csak az elképzelése annak, hogy nem feltétlenül kell küzdenie a fájdalom ellen — annyira szokatlan és erőteljes volt, hogy térdre kényszerítette.

Mint a legtöbb embernek, neki is teljesen logikusnak tűnt, hogy küzdjön a fájdalom ellen. Nem érzelmi, hanem fizikai fájdalomról beszélek — olyan nyers fájdalomról, amellyel sokan nap mint nap együtt élnek. Miközben a szenvedéstől megszabadíthatjuk magunkat, a fájdalom olyasvalami, ami nagyon is része az emberi létnek. Nem számít, mennyire vagyunk szabadok, időnként így is ki vagyunk téve a fájdalomnak — a nyers, fizikai fájdalomnak. A fájdalom elől nem menekülhetünk, ám változtathatunk a hozzá fűződő kapcsolatunkon. Ez a férfi elmondta, hogy miután felállt a földről a könyvesboltban, miután felocsúdott a döbbenetből, amit ez az egyetlen rövid mondat váltott ki benne, hazament, és a következő néhány napban azt vette észre, hogy sokkal kevesebb fájdalom van — az elmúlt naphoz képest mintegy feleannyi. Visszament a kezelőorvosához, és kérte, hogy csökkentsék a fájdalomcsillapítók adagját. Az orvosa ezt nem tartotta bölcs dolognak, így a férfi távozott. Egy héttel később újra elment az orvoshoz, és azt mondta:

— Készen állok arra, hogy kevesebb fájdalomcsillapítót szedjek. Az orvos ismét azt válaszolta:

— Nem, nem. Szerintem helyesebb, ha tartjuk az eddigi adagot.

Végül a férfi megkérdezte az orvostól:

— Miért nem akarja, hogy kevesebb fájdalomcsillapítót szedjek? Most mondom, hogy nem tapasztalok ugyanolyan mértékű fájdalmat.

Erre az orvos megkérdezte tőle:

— Meg akarja ölni magát?

— Te jó ég! Dehogy! — felelte a férfi. — Meg sem fordult a fejemben ilyesmi! Egész egyszerűen felismertem, hogy nem kell küzdenem a fájdalom ellen, és ez a felismerés gyökeresen megváltoztatta a tapasztalatomat.

Az orvos elmagyarázta, hogy néha, amikor valaki sok fájdalmat tapasztal, azért akarja abbahagyni a fájdalomcsillapítók szedését, mert úgy döntött, véget vet az életének, és e döntés eredményeképp ideiglenes megszabadulást érez, és attól félt, hogy a férfi is emiatt akarja csökkenteni a gyógyszeradagját.

A férfi megnyugtatta az orvost, hogy egyáltalán nem erről van szó. Megosztotta vele a felismerését, miszerint nem kell többé küzdenie a fájdalom ellen, és e felismerésnek köszönhetően a fájdalom nagy része eltűnt. Korábban épp amiatt erősödött a fájdalom, mert az elméje folyamatosan küzdött a fájdalom érzése ellen.

Nekem is volt részem hasonló élményben. Néhány évvel ezelőtt gyomorfájdalmat tapasztaltam, ami miatt többször is orvosi segítséget kellett kérnem. Egyik alkalommal az ambulancián kötöttem ki, kétrét görnyedve az erős fájdalomtól. Soha nem tapasztaltam ilyesmit azelőtt. A feleségem megkért egy nővért, hogy adjon nekem egy kis fájdalomcsillapítót, de ő ragaszkodott ahhoz, hogy előbb az orvosnak kell megvizsgálnia. Mint a legtöbb sürgősségi osztály, ez is tele volt emberekkel, és csaknem három órát kellett várnom arra, hogy megvizsgáljon egy orvos. Eközben a fájdalom egyre elviselhetlenebb lett, és hirtelen magzati pózba görnyedve találtam magam, szó szerint remegve a soktól, amelyet a testem kapott. A fájdalom olyan erős volt, hogy elhomályosodott előttem minden, és úgy éreztem, el fogom veszíteni az eszméletemet. Hogy őszinte legyek, egy részem reménykedett benne, hogy elájulok, mert nagyon erős volt a fájdalom.

Az alatt a pár óra alatt mély megértésre jutottam, olyanra, amilyenre azelőtt még soha: létfontosságú volt, hogy semmilyen módon ne álljak ellen a fájdalomnak. Ha csupán egyetlen gondolatom támadt is a jövővel vagy azzal kapcsolatban, vajon meddig fog még tartani a fájdalom, hogy mitől lehet ez a fájdalom, vagy hogy vége lesz-e egyáltalán, abban a pillanatban a fájdalom még jobban felerősödött. E megértés fényében jelen maradtam azzal, ami történik, anélkül hogy bármely más felbukkanó gondolatot követtem volna. Szó szerint belemerültem a fájdalomba. Nem mondom, hogy ezzel el is tűnt, vagy hogy hirtelen már nem voltam nagy bajban, de a különbség az volt, hogy már nem szenvedtem.

Erős fizikai fájdalmat éreztem, de nem szenvedtem. Világos volt, hogy a szenvedés és a fájdalom nem ugyanaz. A szenvedés abból ered, hogy ellenállunk annak, ami van. Ez okozza a pszichológiai vagy érzelmi szenvedésünket. A fájdalom az élet elkerülhetetlen következménye. Időnként nagyon fájdalmas dolgokat tapasztalunk. Egyesek az egész életüket krónikus fájdalomban élik. Miután beszélgettem olyan emberekkel, akik krónikus fájdalmat tapasztalnak, és mély önvizsgálatot tartottak, arra jöttem rá, hogy azok birkóznak meg a legjobban a fájdalmukkal, akik nem hisznek el semmit, amit a fájdalomról gondolnak. Nem hiszik el a jövőre vonatkozó gondolataikat, és nem merülnek bele az elme próbálkozásaiába, amelyekkel megmagyarázná a fájdalmat. Mindannyian arról számoltak be, hogy minél nagyobb teret engednek az elméjüknek, annál jobban megrémülnek, és annál erősebbé válik a fájdalom.

A múltra vonatkozó következtetéseink elengedése

Amikor közvetlenül megnézzük azt, ami fenntartja a szenvedésünket — az elmében lévő elképzeléseket és következtetéseket —, meglehetősen nehéz lehet elengedni ezeket, mert sok esetben nagyon ésszerűnek és jogosnak látszanak. Szinte sértés volna azt sugallni, hogy nem valóságok. Egy hölgygel beszélgettem, aki a gyerekkoráról mesélt nekem, és kijelentette:

Az anyámnak kedvesebbnek kellett volna lennie velem.

— Ez valóban igaz? — kérdeztem tőle.

Úgy nézett rám, mintha bolond volnék!

Persze hogy igaz! A szülőknek kedvesen kellene bánniuk a gyerekeikkel. Mindenki tudja, hogy ez így van!

Igen, tudom, hogy ezt a következtetést vonjuk le — feleltem —, de igaz-e ez? Igaz-e az, hogy a szülőknek kedvesen kellene bánniuk a gyerekeikkel?

Láttam az arckifejezésén, hogy el nem tudja képzelni, miért kérdezem ezt, amikor számára annyira egyértelmű. Ezután így szóltam:

Értem, hogy számodra igaz, hogy a gyerekekkel kedvesen kell bánni. Ez a te értékrended, de nyilvánvaló, hogy a szüleid igazsága nem ez volt, mivel nem így tettek.

Amikor vitatkozunk azzal, ami volt, az egyetlen személy, aki szenved: mi magunk vagyunk. Mindegy, miért vitatkozunk. Mindegy, mennyire indokolt az ellenállásunk. Ha mélyen megvizsgáljuk, mit művel az elménk, látni fogjuk, hogy a szenvedésünk kapcsán felhozott következtetések és indokok teszik lehetővé a szenvedésünk folytatódását.

Egy darabig dolgoznom kellett ezzel a bizonyos hölgygel, és ösztönöznöm, hogy lássa meg, amikor azt a történetet mondja magának, hogy „a szülőknek kedvesen kellene bánniuk a gyerekeikkel”, a teste feszültebbé, merevebbé válik, és mély érzelmi fájdalmat, sőt akár traumát érez a szívében. A következő lépésben arra bátorítottam, idézze fel az emlékezetében a szüleit, de közben ne vonjon le semmilyen következtetést. Láttam, ahogy gondolatban visszatér a múltba, és miközben felidézte a számára oly sok fájdalmat okozó emlékeket, megkérdeztem:

— Milyen érzés, amikor nem mondasz magadnak semmit arról, hogy a szüleidnek hogyan kellett volna viselkedniük?

— Nos, tűrhető — volt a válasz. — Valójában sokkal jobb érzés.

Ám gyorsan rávágta:

— De akkor is igaz! A szülőknek nem volna szabad gorombán bánniuk a gyerekeikkel!

— Tényleg tudod, hogy így van? — kérdeztem. — Biztosan tudod, hogy ez igaz? Azt gondoljuk, hogy igaz. Elhisszük, hogy igaz. Talán ez egy szent érték számodra, ám amikor a múltra kényszerítjük a jelenlegi értékrendünket, óhatatlanul szenvedünk. Az igazság az, hogy a szüleid nem bántak veled kedvesen. Ez igaz. Ez megtörtént. A viselkedésük fájdalmat okozott neked, és ez a fájdalom valós. Az érzés valós. Ez az érzélem nagyon is valós. Amit azonban arról mondasz magadnak, hogy mi történt, és hogy mit kellett volna vagy nem kellett volna másoknak tenniük, az sosem lesz annyira valós, mint az, ami valójában történt.

Sokak számára ez nagy ugrást jelent, mert a társadalom, a tanáraink, a barátaink és a kultúránk azt tanították nekünk, hogy bizonyos történetek és következtetések az életről objektív valósággal rendelkeznek. Ám az igazság az, hogy a szülők néha gorom-

bák, és a gyerekek is gorombák néha. Van úgy, hogy a barátaid nem kedvesek veled, és biztosan volt már arra is példa, hogy te sem voltál kedves a barátaiddal. Lehet, hogy nagyon mély szenvedést tapasztaltunk, de amikor mindehhez hozzáadjuk, hogy szerintünk minek kellene vagy nem kellene lennie, ez a mentális méreg szó szerint bezárja a fájdalmas érzést a szervezetünkbe. Vagyis annak ellenére, hogy nagyon nehéz erre rálátnunk, mert szöges ellentétben áll azzal, amit gondolunk, mégis elengedhetetlenül szükséges, ha véget akarunk vetni a szenvedésnek.

Nem azt mondom, hogy bármilyen módon nyomd el magadban, ami a múltban történt, vagy tegyél úgy, mintha nem okozott volna erős fájdalmat. Nem azt kérem az emberektől, hogy a történet ellenkezőjét mondogassák maguknak: „Ó, tökéletesen rendben van, ha a szülők gorombán bánnak a gyerekeikkel.” Egyszerűen arra ösztönözlek, maradj jelen azzal, ami volt, és ami most van. Hogy érzed magad most? Figyeld meg, milyen az, amikor érezhetsz mindent, ami jelen van benned, anélkül hogy bármit mondanál magadnak róla. Néha az érzés átmenetileg élénkebbé válik. Lehet, hogy még mélyebben érint, miközben az érzelem kitisztul a szervezetedből. Miközben egyre tudatosabbá válsz, az érzelmi szenvedésed rövid időre még jobban felerősödhet. Mintha felolvadnál a mentális-érzelmi fagyottságból. Ez a kiolvadás azonban rendkívül lényeges. Ugyanis ha nem tisztítjuk ki magunkból a szenvedésünket fenntartó történeteket, sosem fogjuk érezni annak szabadságát és békéjét, amikor az igazság látásmódjából reagálunk az életre.

Amint kezdesz ráérezni, hogyan tartják fenn a szenvedésedet a gondolatok és a történetek, máris olyasvalamit érintettél meg, ami sokkal nagyobb jelentőséggel bír. Olyasvalamit, amit az életszemléleted kiszélesítésére használhatsz. Ha bármilyen módon gondolati

építményt teremtünk az életből, és bármilyen módon következtéseket vonunk le az elménkben arról, ami van, ami volt, és ami lesz, akkor beszűkítjük az étellel kapcsolatos tapasztalásunkat. Ez mindenre igaz, amit arra használunk, hogy vitába szálljunk azzal, ami van. Amikor vitázol azzal, ami volt, ami van, vagy ami lesz, korlátozod a képességedet arra, hogy megtapasztald annak mérhetetlen tágasságát, ami vagy. Ez elkerülhetetlen. Nem számít, mi történt, mennyire kegyetlen volt valaki, vagy milyen igazságtalan volt valami. Lehetett akár így is, úgy is, és a fájdalom lehet nagyon mély és valós, ám amikor mentális ellenállás van bennünk, amikor azt mondjuk, valaminek meg kellett volna történnie, vagy nem kellett volna megtörténnie, akkor vitatkozunk azzal, ami valójában történt vagy történik. Ha vitatkozunk az étellel, minden egyes alkalommal mi veszítünk — és a szenvedés győz.

Tapasztald ezt a pillanatot úgy,
mint ami mentes a szenvedéstől!

Figyeld meg, hogy érzi magát a tested, amikor az elméd vitatkozik azzal, ami van. Figyeld meg az érzelmi változást és azt, hogy mi történik, amikor csak egy kicsit elkezded megnyitni az elmédet annak lehetősége — csak a lehetősége — előtt, hogy egy eseménnyel kapcsolatos következtetéseid és megítéléseid talán nem is annyira igazak, mint gondolod. Ha csupán ennek lehetőségét beengeded az elmédbe, látni fogod, hogy az érzelmi környezeted kezd megváltozni. Egyre inkább a jelen pillanatban leszel, és éppen ez a szenvedéstől való megszabadulás.

Amikor belépsz a jelen pillanatba, egy olyan pillanatot fogsz tapasztalni, amely mentes a szenvedéstől. Ha szóltanul és nyitott

szívvel lépsz be, miközben megengeded magadnak, hogy érezd, bármi legyen is jelen, rájössz, hogy a szenvedés elengedésének kulcsa a saját zsebedben van. Amikor kezdesz jelen lenni itt és most, nem ritka, hogy felbukkan a félelem: „Jaj! Hogy lehetek itt és most ennyire meztelenül, ennyire nyitottan? Mi lesz így velem? Vajon nem fogok-e megsérülni, ha teljesen jelen vagyok, itt és most?” Ilyesfajta kérdések fel fognak bukkanni. Ilyesfajta félelmek fel fognak merülni, ezért bizony bátorságra van szükség. Hajlandónak kell lenned megérezni, mi van itt és most. Ha felmerül a félelem, csak engedd, és hagyd, hogy kitisztuljon a testedből és az elmédből.

Ha hajlandó vagy megállni egy nehéz pillanat közben, hogy vegyél néhány lélegzetet, és ráhangolódj arra, ami jelen van, észreveheted, hogy egy megnyugtató jelenlét kezd felmerülni. Azáltal tudsz egyre jobban megnyílni az előtt, ami a jelen pillanatban feltárul, hogy megengeded magadnak, hogy érezd és tapasztald ezt a jelenlétet. Még ha ijesztő is, ami megjelenik benned, akkor is jelen van a jóllét alapvető érzése, amely mindig veled van, és teljes mértékben elérhető, még akkor is, ha nem *érezed* jól magad. A tanítóm így mondta: „az a te, akinek akkor sincs semmi gondja, amikor neked van”.

Amikor először hallottam erről a mindig jelen lévő „énről”, nem értettem, miről beszél a tanítóm, mégis nagy hatással volt rám. Magamba szálltam, és töprengtem: „Mi lehet az? Mi ez az én, amelynek akkor sincs semmi gondja, amikor nekem van?” Mert egészen addig a pillanatig azt gondoltam, hogy vagy van gondom, vagy nincs. Vagy ez, vagy az. Mégis, amikor félelmet tapasztalsz, ha igazán megállsz és megnyílsz, látni fogod, hogy a félelem egy félelemmentes téren belül merül fel, hogy a szomorúság egy megnyugtató jelenlétben belül merül fel. Amikor hajlandók

vagyunk igazán megnyílni és megtapasztalni saját ellenállásunkat e nyitottsággal szemben, akkor a nyugalom és ellazultság állapotát tapasztaljuk, amely minden traumánk, minden nyugtalanságunk mögött jelen van.

Végső soron a lét e másik dimenziója előtti megnyílás — amely szó szerint ízelítőt ad egy másik tudatállapotból — teszi lehetővé, hogy túllépjunk a szenvedésen. A szenvedés az egoisztikus tudatállapot velejárója, amelyben elválasztottnak látjuk önmagunkat. Ebből a tudatállapotból életünk minden fájdalmas pillanata olyan értelmezést kap, amely megerősíti bennünk az elkülönültség és elszigeteltség érzését. Ezért érzik koruk előrehaladtával oly sokan egyre elszigeteltebbnek és elkülönültebbnek magukat. Vagyis amikor ezekre az egoisztikus nézőpontokra korlátozzuk magunkat, az életben sok mindent könnyen annak bizonyítékaként értelmezzük, hogy egyedül vagyunk, a szenvedés sosem ér teljesen véget, vagy sohasem enyhül. Ha azonban elengedjük az arra irányuló igényünket és vágyunkat, hogy irányítsunk és magyarázatot találjunk, valamint nem hisszük el többé, amit az elménk mond arról, ami volt, és ami van, akkor meglátjuk: képesek vagyunk megnyílni egy új tudatállapot előtt.

Először csak nyugodt állapotként tapasztaljuk, a felébredett tudatosság ízelítőjeként, amelyben elkezd feltárulni a jelenlét. Ha megengeded magadnak, hogy belelazulj ebbe a nyugalomba, ebbe a csendbe, tanúja leszel a jelenlét felmerülésének. Eleinte nagyon szubtilis dolognak tűnhet, de valójában az történik, hogy elkezdesz hozzáférni egy teljesen új tudatállapothoz — amely egészen hatalmas. Azzal, hogy figyelmet szentelsz neki, és tudatossá válsz erre a belső jelenletre és nyugalomra, még tevékenység közben is, egyre inkább elérhetővé teszed önmagad e hatalmas tágasság felvirradása számára, amelyben felébredhetsz az elkülönültség

hiedelméből és tapasztalásából. Felismered, hogy az éber tudat mély forrása vagy — egy mindig jelen lévő belső tágasság. Csupán meg kell nyílnod előtte.

Ne próbáld megérteni, mert így csak nehezebb lesz. Ne gondolkodj róla, mert így csak messzire eltávolodsz tőle. Egyszerűen állj meg, és érezd! Állj meg egy pillanatra, lélegezz, és kezd el észrevenni azt az énedet, akinek semmi gondja nincsen, a belső jelenlétet és nyugalmat, az éber tudat terét. Valahányszor az elméd megpróbál eltéríteni azzal, hogy történeteket mesél a szenvedésed indokoltságáról, dönthetsz úgy, hogy meglátod: nem igaz. Elkezdheted meglátni, hogy valójában nem létezik egyetlen megalapozott oka sem annak, hogy háborúznunk kellene azzal, ami van. Ezt a háborút nem nyerhetjük meg. Nincs belőle kiút, amíg nem látjuk, hogy az egész csak a képzelet műve. Nagyon nehéz dolgok történtek, és nagyon nehéz dolgok történhetnek még, de amikor a nyitottság állapotából találkozunk velük, fokozatosan rájövünk, hogy rendelkezünk egy olyan képességgel, amelyről nem is tudtunk. Elkezdjük megismerni „azt az ént, akinek akkor sincs semmi gondja, amikor nekünk van”. Rájövünk, hogy a jóllét hatalmas tárháza bennünk van még a legnagyobb bánat és veszteség kellős közepén is.

6. Belső stabilitás

Az egyik legfontosabb az életben az, hogy képesek legyünk rá-találni a *belső stabilitás* érzésére, mert ez az alap, amely lehetővé teszi számunkra, hogy tisztán és objektívan vizsgálhassuk meg tapasztalatunk természetét. Ha nem találjuk meg ezt a belső stabilitást az életünkben, akkor mindig ide-oda taszigál bennünket a következő tapasztalat, a következő esemény, a következő személy vagy a következő nehéz vagy kihívást jelentő helyzet. Sokunk számára azonban nagyon nehéz hozzáférni a valódi belső stabilitáshoz — érzelmi és intellektuális szinten.

Segíthet az a hasonlat, mely szerint a stabilitás olyan, mint a hajó fenéksúlya. Minden hajó fenekén van egy fenéksúly, amely segít megakadályozni, hogy a hajó felboruljon a szélben. Egyenes pályán tartja a hajót. Az ember esetében ez a fenéksúly vagy belső stabilitás a belső csend felé való megnyílás képességéből adódik. E belső csend — belső nyugalom — révén egyfajta stabilitásra találunk, és így nem taszigál ide-oda állandóan az elménk és az összes öröklött és szerzett kondicionáltságunk.

Ahhoz, hogy rátaláljunk erre a stabilitásra, új módon kell tudnunk figyelni. Ekkor tapasztalhatjuk meg ezt a mély belső csendet. Ez a csend nem pusztán csendes elmét jelent, amikor is az elme nyugalomban van, és nem tapasztalsz érzelmeket vagy érzéseket,

vagy amikor nem hallod a külvilágot, vagy nem állsz kapcsolatban vele. Inkább egy olyan belső térről van szó, amelyben minden tapasztalásunk természetes módon felmerül. Ez másfajta csend. Rendszerint amikor a csendről hallunk, azonnal a nyugodt elmére gondolunk, olyan elmére, amely csak jó gondolatokat gondol, vagy lehetőleg egyáltalán nem gondol semmire. Ez a csend azonban viszonylagos, és a viszonylagos csend minden formája mulandó. Az elméd nyugalomban lehet ugyan egy ideig, de aztán újra mozgásba lendül. Az érzelmeid rövid ideig kiegyensúlyozottnak és stabilnak tűnhetnek egy békés állapotban, de előbb vagy utóbb megváltoznak.

Minden tapasztalat — akár belső, akár külső — változik. Maga a tapasztalás természete a változás és a mozgás, ezért találjuk sokan úgy, hogy ilyen-olyan mértékben kizökkenünk az egyensúlyból, és elveszítjük a kiegyensúlyozottság érzését. Úgy tűnik, az egész világ gyors változásban van. Vagyis ha viszonylagos nyugalmat keresünk, ha arra vágyunk, hogy mindez a változás és mozgás leálljon, akkor mindig csalódnunk fogunk, mert az effajta nyugalom tünékeny, nagyon nehezen fenntartható, és bármelyik pillanatban kicsusszanhat a kezünk közül.

Ahelyett, hogy irányítani próbáljuk az elménket vagy a környezetünket azzal, hogy elhúzódnunk vagy elrejtőzünk azért, hogy megtaláljunk a belső nyugalmat, szélesre kell tárni az érzékeinket — a figyelmet, az érzést, a látást —, és hatalmassá, tágassá kell válnunk. Szívesen látunk minden tapasztalatot, akár belül, akár kívül történik. Amikor minden tapasztalatodat szívesen látod az éber tudatodban, ezzel szerves összefüggésben egyfajta nyugalom kezd megjelenni benned. Olyasfajta nyugalomra utalok, amely közvetlenül kapcsolódik ahhoz a képességhez, hogy *minden* tapasztalat előtt meg tudj nyílni, nem csupán a kellemesek előtt.

Még ha nagyon zajos is az elméd, ha felhagysz azzal, hogy elítéled emiatt, akkor még a legnagyobb zaj kellős közepén is jelen van ez a nyugalom. Hasonlóképpen, ha csak egy pillanatra felhagysz azzal, hogy elítéled a külső helyzetedet — a világot — amiatt, hogy zajos vagy kaotikus, akkor ez a valódi nyugalom jelen van. És amikor elérjük ezt a belső nyugalmat és belső stabilitást, megnyílik az érzelmi lényünk. Csak ekkor kezdjük felismerni, hogy kiegyensúlyozatlanságunk nagy része abból adódik, hogy folyton vitatkozunk azzal, ami történik.

Ám nem tanítják nekünk azt, hogy egyszerűen hagyjuk a dolgokat olyanoknak lenni, amilyenek. Sok szempontból azt tanítják, hogy állandó összeütközésben, állandó harcban legyünk azzal, ami van. Azt tanuljuk, hogy a boldogságot és a békét úgy találjuk meg, hogy mindig változtatni próbálunk azon, ami van, legyen szó akár belső tapasztalatról, akár a bennünket körülvevő világról. Amikor ez a nézőpont határoz meg minket, akkor a jövő érzetét teremti meg bennünk, ahol majd egyszer, valamikor, de nem most, megtalálhatjuk a valódi szabadságot vagy a valódi békét. Ez vezet ahhoz a mélyen gyökerező hitünkhöz, mely szerint a béke és a szabadság megtalálásához változtatnunk kell a belső vagy a külső környezetünkön.

Azt mondani önmagunknak — azt mondani az életnek —, hogy nem úgy kellene lennie, ahogy van, örültség. Ez az örültség billent ki bennünket az egyensúlyunkból. Kicsit olyan ez, mintha odamennél egy téglafalhoz, és azt mondanád neki, hogy nem kellene ott lennie, majd folyamatosan nckimcnnél. Valahányszor beütöd a fejed, elítéled a falat amiatt, hogy ott van, majd megint nekimesz, és ismét beütöd a fejed. Ekkor kijelented, hogy nem kellene ott lennie, és ezen a ponton elítéled önmagad a fejedben lévő fájdalom miatt. Örültség állandóan vitatkozni azzal, ami van, és azt gon-

dolni, hogy másképp kellene lennie. Így megyünk neki folyton az életnek. Amikor összeütközünk az étellel, mindig belső súrlódást érzünk, és soha nem találjuk meg a hón vágyott belső stabilitást.

Nyitott elme

Mielőtt megnyithatnánk az érzéseinket annak érdekében, hogy megtaláljuk a belső stabilitásunkat, meg kell értenünk, mit jelent igazán megnyitni az elménket. Mit jelent valójában az, hogy valakinek „nyitott az elméje”? Mindannyian azt halljuk, hogy jó dolog nyitott elméjűnek lenni, ám hajlamosak vagyunk ennek elképzelését egy újabb elérendő céllá tenni, mintha valamiféle új önfejlesztő feladat volna, egy újabb valami, amit el kell érünk.

Elménk megnyílása természetes módon jelenik meg, amint kezdünk rálátni arra, hogyan szádunk vitába a tapasztalatainkkal és azon eseményekkel, melyek valójában rendíthetetlenek és megmásíthatatlanok. Természetesen a következő pillanat nagyon más lehet, és az azutáni is, de ez a pillanat olyan, amilyen, és minden múltbeli pillanat is olyan volt, amilyen. Ez egy nagyon egyszerű felfogás, de roppant nehéz valóban megemészteni, mert annyira ellentétes azzal, amit tanultunk. A hétköznapi világlátáshoz hozzátartozik az értékelés és ítékezés szakadatlan állapota. Még meg is dicsérnek bennünket, ha képesek vagyunk a vitára és az ítékezésre. Folyamatosan mondogatjuk magunknak, hogy minek kellene és minek nem kellene lennie, mi tetszik, és mi nem tetszik nekünk.

Kinyitjuk az ajtót, és esik az eső, amire talán ezt mondjuk: „Ó, ne! Utálom az esőt! Nem kellene esnie! Gyűlölöm az esős napokat!” Abban a pillanatban ellentétben állunk a valósággal. A

valóság egyszerűen az, hogy esik az eső; ez az, ami valós. Ha vitatkozunk vele, ha ítélkezünk felette, akkor konfliktusban állunk az étellel. Öntudatlanul számos módon azt tanultuk, hogy ha nem vitatkozunk azzal, ami van, akkor nem tesszük a dolgunkat emberként.

De milyen hatása van annak, hogy folyamatosan értékeljük és megítéljük azt, ami van, és azt, ami volt? Milyen hatással van ez ránk egyéni és kollektív szinten? Valóban békéhez vezet? Valóban józansághoz vezet? És ami a legfontosabb, igaz egyáltalán? Valóban igaz, hogy ennek a pillanatnak másmilyennek kellene lennie, mint amilyen? Valóban igaz, hogy a múltnak másmilyennek kellett volna lennie, mint amilyen volt? Amikor elkezdjük megnyitni az elménket, látjuk, hogy az értékelés folyamatos állapota szenvedéshez vezet. Ha világosan látjuk ezt, akkor elkezdjük kialakítani magunkban a képességet arra, hogy elengedjük.

Amikor az elménk elkezd megnyílni, már nem vagyunk tcsb-bé az értékelés és ítélkezés folyamatos állapotában. Ekkor természetes módon megnyílnak az érzékeink, és valóban *láthatjuk*, mi van előttünk. Megnyílunk egy másfajta látás, egy másfajta hallás előtt. Megnyílnak az érzelmeink, és megnyílik a szívünk a létezés egésze előtt. Látjuk, hogy az ítélkezés és elítélés bezárja a szívünket, és megkeményít bennünket az életről és másokról szerzett tapasztalatunkkal szemben. Ha nyitott az elméd, az lehetővé teszi számodra, hogy elfogadd a tapasztalatod természetét. Ez nem azt jelenti, hogy minden tapasztalatodat szeretned kell. Vannak fájdalmas és kellemetlen tapasztalatok. A nyitott elme nem azt jelenti, hogy csak az élet kellemes oldalai előtt nyílsz meg; azt jelenti, hogy minden előtt megnyílsz. Ekkor kezded felfedezni azt a belső csendet, azt a belső stabilitást, azt a hatalmas, változatlan tágasságot, amely ott rejlik mindenek szívében.

Az élet varázslatos minősége

Nem érhetjük el a találkozást ezzel a csenddel, ezzel a belső stabilitással úgy, hogy erővel próbálunk szó szerint csendesnek lenni. Természetes módon, magától jelenik meg, ahogy minden pillanatban kitárjuk magunkat az élet előtt. Ez a csend mindent magába foglal, mindent átölel. Az életet nem az állandó egyezkedés alapjaként látod, hanem elkezded észrevenni valamifajta varázslatot, amely átítatja a létezés egészét. Egy rejtélyes kegyelem hat át mindent. Nem azért varázslat, mert egy bizonyos módon bontakozik ki. A *varázslat* szóval a csodálat és a mély megelégedettség érzésére utalok — mert maga az élet nagyon rejtélyes. Nem úgy alakul, ahogy szerintünk alakulnia kellene, sőt még úgy sem, ahogy akarjuk. Ha el tudjuk engedni, hogy szerintünk hogyan kellene alakulnia, akkor az élet elkezd feltárni előttünk varázslatos tulajdonságait.

Lényegében „kegyelembe esünk”. Ezen azt értem, hogy valamilyen rejtélyes minőség tárul fel és ringat bennünket a létezés egészével való meghittség bölcsőjében. Ez olyasvalami, amit nagyon sokan keresnek anélkül, hogy egyáltalán tudnának róla. Szinte mindenki meghittsége vágyik: közelségre, egységérzésre a saját létezésével, Istennel vagy bármivel, amin a felsőbb valóságot érti. Ez a vágyakozás a közelség, a meghittség és az igazi egység iránti vágyódásunkból fakad.

Amikor ily módon tárjuk ki magunkat az élet előtt, kezdjük felfedezni a belső stabilitást, egyszerűen azért, mert már nem állunk konfliktusban a tapasztalatunkkal. Valahányszor vitába szállunk a tapasztalatunkkal — az étellel —, megfigyelhetjük és láthatjuk, vajon valóban békéhez vezet-e, vajon valóban van-e értelme,

vagy csak vizályt és konfliktust szül. Ekkor elkezdjük felfedezni a csendet, ami nagyon stabillá tesz bennünket. A hazatérés érzete ez, annak érzete, hogy „ah, végre összhangban vagyok azzal, ami történik”. Ez a varázslat. Ez az, ami előidézi a belső béke, a belső egyensúly és a nyugalom érzését. És ez az a csend, amelyen belül felfedezzük a valódi stabilitást.

A meditáció folyamatos állapota

Amint látni kezdjük, hogy az étellel folytatott vitánk az őrülség egy formája, és hogy az egoisztikus tudatosság hogyan tartja fenn számunkra a szenvedést, repedezni kezd a régi világlátásunkkal való kapcsolatunk. A boldogságot már nem a külvilágból eredeztetjük. Még csak nem is abból, hogy ilyen vagy amolyan belső tapasztalataink legyenek. A természetes könnyedség és boldogság érzése van jelen, egyszerűen azért, mert teljesen kitártuk magunkat az előtt, ahogy a dolgok valójában vannak.

Nyugalomban lenni, csendben lenni, meditációban lenni azt jelenti, hogy megnyílunk az előtt, ahogy a dolgok valójában vannak. Ha már nem állsz ellen a valóságnak úgy, ahogy az van, akkor elmondhatod, hogy a meditáció folyamatos állapotában tartózkodsz. Nem csupán pillanatnyi elmélyülésről vagy békéről beszélünk, hanem inkább arról, hogy oly módon változtatjuk meg az élethez fűződő viszonyunkat, hogy a tapasztalásunkat már nem a konfliktus, nem az ítélkezés és nem a folytonos értékelés határozza meg. Ily módon a meditáció minden egyes pillanatban áthatja az életünket.

Ez a belső stabilitás azért olyan fontos, mert nélküle nem látunk tisztán. Nagyon nehéz világosan látni és megérteni a tapaszt-

talás természetét, az élet természetét, ha nem a stabilitás látásmódjából, a csendesség érzéséből tekintünk rá. Ha nincs bennünk csend, az élet zavarba ejtő, fenyegető és teljességgel értelmetlen lehet. Ennek a zavarodottságnak semmi köze az élethez; inkább az étellel való konfliktusunkból ered. A konfliktus nem eredendő velejárója a létezésnek. A létezés egyszerűen olyan, amilyen. A konfliktus csak az élethez fűződő viszonyunkból fakad. A belső konfliktus csupán az önmagunkhoz fűződő viszonyunk eredménye.

Vagyis nem arról van szó, hogy meg kell változtatnunk magunkat, hanem inkább arról, hogy a tapasztalatainkhoz fűződő viszonyunkon kell változtatnunk, és ekkor a konfliktusra vonatkozó érzékelésünk természetes módon, magától megszűnik. Ez az egyetlen, ami valóban megnyit bennünket a béke, a valóság, a tisztánlátás számára. Végső soron a spirituális szabadság pusztán ennyi: egyszerűen annak látni a valódi énünket, az életet, ami valójában. Ahhoz, hogy ez megtörténhessen, mindössze annyit kell tennünk, hogy meglátjuk: a létezéssel folytatott vitáink, noha időnként nagyon ésszerűnek tűnhetnek, végeredményben mégis csak szenvedéshez és konfliktushoz vezetnek.

De mi történne, ha képesek volnánk teljesen együtt lenni azzal, ami van? Sokan azon tűnődünk, vajon mi történne a világgal, ha mindenki abbahagyná a tapasztalataival folytatott vitát. Sokan azt mondják a világról: „Istenem! A világ, amit teremtettünk, egy nagy káosz. Éhezés van, konfliktusok vannak, az emberek világszerte a szenvedés kétségbeejtő állapotait tapasztalják, és ezt egyszerűen nem fogadhatjuk el úgy, ahogy van. Nem tehetjük meg, hogy egyszerűen megnyílunk és elfogadjuk, mert ha ezt tesszük, soha semmi nem fog jobbra fordulni.” Ez az aggodalom egyfelől tökéletesen megalapozottnak tűnik. De mi történik, ha

feltesszük magunknak a kérdést: „Valóban segít, ha konfliktusban maradunk azzal, ami van? Tényleg javít a helyzeten, ha ellenállunk annak, ahogy a dolgok vannak?” Segít-e, ha állandóan azt hajtogatjuk magunknak: „Ennek meg kell változnia! Ezen változtatnom kell!” Ésszerűnek tűnik, hogy változtatni akarunk valamin, amit nem látunk helyesnek, de ha a szívünk és az elménk nyitott, akkor intuitívan tudjuk, hogy ebből a látásmódból nem származhat valódi gyógyulás vagy változás, és hogy az ellenállás soha nem idézheti elő a valódi átalakulást, amelyre vágyunk.

Nem arról beszélek, hogy zárjuk be a szívünket, és tagadjuk le az életben meglévő szenvedést. A meditáció nem az élet vagy a környezetünk előli elzárkózást jelenti, ahogy sokan gondolják, hanem azt, hogy feladjuk az étellel szembeni ellenállásunkat. Van különbség a kettő között. A meditáció folyamatos állapotából, amelyben felhagyunk az ellenállással, a szenvedés természetes módon véget ér, és új, kreatív módjait fedezzük fel annak, ahogy megbirkózhatunk az élet kihívásaival.

Azzal együtt, hogy életünk egészét egyfajta meditációként közelítjük meg, szeretnék röviden kitérni a meditáció mint gyakorlás témájára, mert összefügg az említett belső stabilitás kifejesztésével. A meditáció leglényegesebb aspektusa, a meditáció lényege az irányításról való lemondás. Nagyon hasznos, ha mindennap tudunk húsz-harminc percet szánni a csendre. Ezt megtehetjük úgy, hogy formális meditációban ülünk, vagy úgy, hogy csendben ülünk egyedül egy szobában, vagy úgy, hogy sétálunk egyet az erdőben, miközben nem beszélgetünk, és nem használjuk az elménket. Ezek az elmélyülésre szánt időszakok nagyon hathatósak, és a legtöbbünk számára igazán fontosak. Ilyenkor lehetőségünk nyílik arra, hogy egyhegyűen összpontosítsunk a tapasztalásunkra, és bepillantásokat nyerhetünk abba, hogy mi történik, amikor

felhagyunk az elménkben felmerülő dolgok irányítására és megítélésére irányuló igyekezettel.

A meditáció, ebben az értelemben, a felfedezés állapota. Ha csendben és nyugalomban ülsz, és egyszerűen a nyitottság állapotában vagy, lehetőségged nyílik arra, hogy megfigyeld, mi történik belül, amikor felhagysz a tapasztalataid megítélésével, amikor nem ítélsz az elméd felett csak azért, mert zajos, vagy nem ítéled el önmagad egy-egy érzésed miatt. Nem igyekszel megszabadulni az érzéstől, és nem igyekszel megszabadulni az elmétől, csak elengeded az ítélkésedet. Elengeded azt a próbálkozásodat, hogy irányítsd a pillanatot. Egy ideig átadod magad annak, ami van.

A csend és nyugalom e pillanataiban, akár formális meditációs ülések során, akár máskor, elkezdhetjük elengedni a konfliktusunkat azzal, ami van. A meditáció valójában ezt jelenti: hogy elengedjük az élettel szembeni harcunkat, eleresztjük a küzdelmet azzal, aki és ami vagyunk. Ha ily módon elnyugszunk, belépünk az ellenállás-mentesség állapotába, amelyben egy pillanatra megízlelhetjük, milyen ítélkés vagy konfliktus nélkül élni. Ha ez az alap megvan, akkor már egyre könnyebb lesz hozzáférnünk ezekhez a csendes pillanatokhoz és elengednünk azt az illúziókat, mely szerint mi irányítjuk az életünket.

Úgy neveltek bennünket, hogy különösen a kihívást jelentő időszakokban kerüljünk konfliktussal terhelt viszonyba az élettel, amikor is szokásszerűen értékelünk, ítélszünk és irányítani próbálunk bizonyos élethelyzeteket. Ha azonban megízleltük, milyen az elengedés, és felismertük az irányításra való törekvés hiábavalóságát, akkor sokkal természetesebb módon alakíthatunk ki egy tágabb rálátást az élményeinkre, még a nehezekre is. Ily módon maga az élet válik meditációvá, és teljesen újfajta kapcsolatunk kezd kialakulni a létezéssel.

A csend mint a konfliktus hiánya

Az ego szemszögéből nagyon ijesztő az elengedés és a szóban forgó csendes, meditatív állapotba zuhanás, mert azt képzeljük, hogy ezzel valamifajta káoszt engedünk szabadjára — hogy egész nap csak ücsörgünk majd, nem csinálunk semmit, és nem fogunk többé belemerülni, aktívan részt venni az életben. Attól félünk, hogy ebből a csendből egy teljesen másfajta konfliktus fog felmerülni. Így vélekedik az ego.

Ha azonban félre tudjuk tenni ezt a vélekedést, és megvizsgáljuk, mi is történik *valójában*, amikor elengedjük az élettel szembeni ellenállásunkat, meglepődhetünk azon, ami feltárul előttünk. Mi történik, amikor nem zárjuk be többé a szívünket az előtt, ami épp zajlik, hanem megnyílunk akár még a körülöttünk lévő szenvedés előtt is? Mi történik, ha nem mondogatjuk többé magunknak, hogy „ennek meg kell változnia”? Az igazság minden adott pillanatban az, hogy a dolgok olyanok, amilyenek. Ha ez a hit, mely szerint másmilyeneknek kellene lenniük, átalakulást és tartós változást idézne elő az életünkben, akkor ezzel véget is érne a történet. Meg is volna a megfelelő megközelítés. De ha megfigyeljük, mi történik, azt látjuk, hogy az ellenállás semmin nem tud tartósan változtatni. Ha ellenkezünk azzal, ami történik, legyen az akár a szenvedés, akkor továbbra is fenntartjuk.

Az ellenkezés a szenvedés sajátos formája. A bensőnkben rejlő csend megtagadása. Amikor valóban megvizsgáljuk, mi történik, ha elengedjük az ítélkezést, a szenvedést, a konfliktust, a gyűlöletet, a mohóságot; amikor nem ítélkezünk többé, és nem mondjuk, hogy ennek és ennek kellene vagy nem kellene lennie, akkor mi történik bennünk? Bezárulunk, visszahúzódunk, és el-

fordulunk az élettől? Valóban ez történik, ha elfogadjuk az életet úgy, ahogy van? Én azt mondanám, valami más történik, valami teljesen más, mint amire az ego számít. Ha felhagyunk az ítélkezéssel, és nem állunk ellen az életünk áramlásának, az történik, hogy olyan összhangba kerülünk, amelyben természetes és tiszta kapcsolatban vagyunk mindennel, ami megmutatkozik.

Az összhang és egyetértés e helyéről olyan nézőpontra bukkanunk, amilyenre nem számítottunk. Ez nem az ego félelemmel teli helye. Az ego azt hiszi, hogy ennek az ellenállás-mentességnek a fényében minden iránt közömbössé és nemtörődömmé fogunk válni. Ám valami egészen más történik. Nemtörődömség helyett még mélyebb és meghittebb kapcsolatba kerülünk azzal, ami történik. Azt tapasztaljuk, hogy nagyon mély kapcsolatban vagyunk. Úgy találjuk, hogy nagyon meghitt módon, nagyon tisztán és minden ellenállás nélkül képesek vagyunk kapcsolatban maradni saját szenvedésünk vagy mások fájdalmas pillanatainak kellős közepén is. Ez egy teljesen más válasz előtt nyit ajtót bennünk: egy olyan válasz előtt, amely nem ellenkezésből fakad. Ehelyett ez a meghittség és csend nagyon precíz és hatékony cselekedetekhez vezet, egy olyan részvételhez, amely az élethez és másokhoz fűződő mély, belső kapcsolatból születik. Ez a válasz nem a konfliktusban, hanem a teljességben és az egységben gyökerezik. Amikor nem konfliktusból, nem megosztottságból vagy ellenállásból reagálunk, akkor tiszta, együtt érző és bölcs cselekedet nyilvánul meg, amely meghittségből, csendből és valódi kapcsolatból fakad.

A csendben összegyűlnek a spirituális kibontakozásunk különböző aspektusai, mert mélyebb kibontakozásunk a csend és a konfliktusmentesség állapotából történik meg. Ez a természetes csend tere — természetes abban az értelemben, hogy nem *próbálunk* csendesek lenni. Egyszerűen felismerjük, hogy az egyetlen, ami

távol tarthat bennünket a csendtől, az, hogy vitatkozunk azzal, ami van, bíráljuk vagy elítéljük azt, ami van, volt vagy lehet. Ez az egyetlen módja annak, ahogy káoszt tudjunk teremteni. A belső csend nem más, mint a konfliktus hiánya.

A legtöbb konfliktust mind belső, mind külső szinten az arra irányuló káros szenvedélyünk okozza, hogy tapasztalásunk minden egyes pillanatát értelmezzük és kiértékeljük. Amikor folyton ítélkezünk és értékelünk, elválasztjuk önmagunkat attól, ami történik. Bizonyos távolságot érzékelünk a tapasztalatunktól, mivel a pillanat megítélőivé váltunk, és már nem vagyunk egységben a létezés és az élet áramlásával. Ekkor úgy viselkedünk, mintha életünk sportkommentátorai volnánk: kommentáljuk a mérkőzést anélkül, hogy részt vennénk benne. Amikor ítélkezünk, saját létezésünk oldalvonalára kerülünk.

Ez a jelenség, vagyis hogy sürgető vágyat érzünk a folyamatos kommentálásra annak érdekében, hogy kilépjünk a tényleges tapasztalásból, szemmel láthatóan jelen van azokban a hírműsorokban, amelyekben igazából nagyon kevés „hír” van, és helyette inkább a folyamatos értelmezés, értékelés és megítélés fórumaiként működnek. Mintha az az elképzelés húzódná meg emögött, hogy ha két oldalt szembe tudunk helyezni egymással, miközben saját nézőpontjaikról vitatkoznak és tárgyalnak, akkor valahogy majd eljutunk egy nagyobb és teljesebb igazsághoz. Rendszerint azonban nem ez történik, hanem mindez még több konfliktust, még kevesebb tisztánlátást és még szilárdabb hiedelemrendszereket eredményez. A keresett „igazság” beidegződött gondolatok, hiedelmek és vélemények újabb láncolatává válik csupán.

Ez a dinamika működik még a leghétköznapibb beszélgetésekben is. Figyeld meg alaposan a másokkal folytatott párbeszédeidet

és a körülötted zajló párbeszédet, és láthatod, milyen sokféleképpen értékeljük és értelmezzük a minket körülvevő embereket és eseményeket. Ilyen értelemben épp olyanok vagyunk, mint a televízióban látható kritikusok, akik egyre távolodnak a csendtől, és egyre közelítenek a konfliktushoz, aminek az eredménye előre megjósolható: még több feszültség és még kevesebb valóság.

A lét másfajta dimenziója

Amint elkezdünk úgy találkozni az élettel, ahogy van, nem pedig úgy, ahogy gondoljuk, hogy lennie kellene; amint elengedjük a tapasztalataink irányítása és folyamatos értelmezése iránti vágyunkat, teljesen új módon kezdünk megnyitni az élet előtt. Mélyen gyökeret eresztünk a csendben. E csend természete az élettel vívott harc hiánya, és minél jobban kitárjuk magunkat az ellenállás-mentesség és a belső csend állapota előtt, a lét teljesen másfajta dimenziójának kegyelmébe esünk — s ez a dimenzió a saját életünkkel és magával a létezéssel való mély meghittségben gyökerezik.

Mint már említettem, az elmozdulás a lét ezen új dimenziója felé részben azzal jár, hogy repedések jelennek meg a megszokott életszemléletünk szerkezetében. Kezdünk tudatossá válni a ragyogó fényre, amely e repedések között a tapasztalásunkba szüremkedik. Varázslat és misztérium tárul fel, miközben omladozik a régi, kondicionált valóságglátásunk, és valami teljesen friss és teljesen más jelenik meg. Mintha ez az új érzékelés mindig is itt lett volna, csak sosem tudtunk igazán hozzáférni. Ez az újonnan felfedezett érzékelés a kegyelem, amikor olyasmit fogadunk be és tapasztalunk, ami az élet hétköznapi érzékelésén túlról érkezik.

E kegyelem révén egyre jobban belemerülünk ebbe az új dimenzióba, ebbe az új érzékelésbe. Az ego szemszögéből e nagy átalakulást előidéző és megvilágosító tapasztalatok során tétovaságot, sőt félelmet érzünk, mert kezd összeomlani az a fogalmakból felépített világ, amellyel körbefalaztuk magunkat. Noha ez a megszokott látásmód korlátozó és meglehetősen kiábrándító, mégis ismerős; eddig ez volt az otthonunk. Intuitívan tudjuk, hogy megkezdtük a múltbéli életszemléletünkön való túllépés folyamatát. Olyan, mintha felébrednénk egy álomból. Egyszer csak ráébredünk: ahogyan az életünket láttuk, csupán hajszálvékony fátyol volt, amely elhomályosította a nagyobb valóságot.

A létezés e másik dimenziója rendkívül gazdag és jelentőséggel teli. Nem olyan jelentőségről van szó, amelyet az elme leírhat vagy megérthet, hanem egy érezhető, nagyszerű hatalmasságról és értékről, valamiről, ami mély jelentőséggel bír. Az új dimenzió megízlelései a kegyelem pillanatai — és ezek a pillanatok egyre mélyebbre vonnak bennünket magába a valóságba, egy olyan érzékelésbe, amelyben a szívünk mélyén tudjuk, hogy lényegileg minden egy, hogy valóban létezik az, ami mindnyájunkat egyetlen egészként kapcsol össze.

A fogalmi világlátásunkból nézve az egység csupán egy elképzelés, de amint kezdünk belemerülni ebbe az újfajta létállapotba, az egység már nem pusztán mentális fogalom, hanem az életünk minden egyes aspektusához fűződő hatalmas meghittség átélt élménye. Még életünk legprofánabb és leghétköznapi dolgai — eseményei, emberi kapcsolatai és körülményei — is áttetszővé válnak e belső kapcsolat előtt. Valójában az történik, hogy életünk minden egyes pillanatában kezdjük meglátni Isten arcát.

De mi is ez az új létdimenzió? Egyszerűen átkukucskálhatunk, és megtapasztalhatjuk ezt a pillanatot olyannak, amilyen való-

jában? Megtapasztalhatjuk ezt a kegyelmet most, ebben a pillanatban? Engedd meg magadnak, hogy megtapasztald, milyen az élet az elkülönültség régi kagylóhéján kívül! Figyeld meg a leg-hétköznapibb dolgot; bármi megteszi. Hogy fest? Milyen érzés? Milyennek érzed, amikor nem nevezed meg, amikor nem jelented ki róla, hogy szép, csúnya, helyes vagy helytelen? Milyen megtapasztalni bármit az elkülönültség fátylán túl? Ha nagyon-nagyon csendben vagy, és minden érzékedet egyszerre megnyitod, elragadtatásba eshetsz. Magával ragadhat egy kegyelmi pillanat, és belezuhanhatsz abba az érzésbe, hogy milyen, amikor az élet nincs elválasztva tőled, amikor az élet nem más, mint te, amikor az élet egy meghatározhatatlan, rejtélyes és hatalmas valaminek a kifejeződése.

7. Meghittség és elérhetőség

A nem tudás olyasvalami, amit kultúránk alulértékel. A legtöb-
bünket úgy nevelték, hogy azt higgyük, a nem tudás nem valami
nagy érdem. Amikor például dolgozatot írsz az iskolában, és nem
tudod a választ, szorongsz, mintha valami rosszat tettél volna, fe-
szülten próbálsz emlékezni, és igyekszel jól tudni az anyagot. Ám
a spirituális vizsgálódás összefüggésében felhagyunk a tudásra irá-
nyuló igyekezettel. Elengedjük a fogalmi bizonyosságot.

Most, ebben a pillanatban megengedheted magadnak, hogy
megtapasztald a nem tudás nagyon egyszerű érzetét — a nem tu-
dását annak, hogy mi vagy ki vagy, a nem tudását annak, hogy
mi ez a pillanat, a semmit nem tudást. Ha megadod magadnak a
nem tudás ajándékát, és követed, mérhetetlen tágasság és rejtélyes
nyitottság jelenik meg benned. A nem tudásba való belelazulás
csaknem olyan, mintha hagynád magad belesüppedni egy nagy,
kényelmes fotelba: egyszerűen belezuhansz a lehetőségek terébe.

Amikor először találkozol a nem tudás terével, talán
sebezhetőnek érzed magad. A bizonytalanság terében meztelen-
nek érezheted magad, mintha nem tudnál védekezni. Közvetlenül
megvizsgálhatod: mi az benned, ami sebezhetőnek érzi magát?
Mi az valójában? Az elméd azt fogja mondani, hogy ez a te, aki
sebezhetőnek érzi magát, valós és ténylegesen létezik. Ám ha

megvizsgálod, kezded meglátni, hogy csupán egy gondolatról van szó: „sebezhető vagyok” Ez egy emlékezeten alapuló gondolat. Nevelkedésünk során mindannyian éltünk át olyan pillanatokat, amikor nagyon nyitottnak és kiszolgáltatottnak éreztük magunkat, ám egyszer csak megjelent valaki, és kihasználta bennünket, kirohant ellenünk, vagy azt mondta, nincs igazunk. Megtanultuk, hogy nyitottnak lenni talán nem a legjobb ötlet.

A felnőttek többsége érzéketlenné vált a gyermeki nyitottságra és ártatlanságra. Amikor gyerekként átéljük a természetes sebezhetőségünk elleni erőszakot, az maga után hagyja egy fájdalmas emlék lenyomatát, ami visszahúzódtást eredményez. Az ilyesfajta emlékek gyakran velünk maradnak, és erre a következtetésre készítetnek bennünket: „Ha megengedem magamnak, hogy túl nyitott, túl sebezhető legyek, valószínűleg meg fogok sérülni. Nem szabad ezt tennem.” Ennek ellenére a sebezhetőség mindig velünk van, akár megnyílunk előtte tudatosan, akár nem. Nem vagyunk védettebbek akkor sem, amikor énképpel és önmagunkról alkotott egyéb elképzelésekkel vértessük fel magunkat. Igazság szerint az önmagunk felvértezésére tett erőfeszítés nem működik.

Mit védünk, amikor páncélba bújunk, amikor elzárkózunk a természetes nyitottság és sebezhetőség elől? Olyasvalamit, ami ténylegesen létezik, vagy pusztán egy emlékezetünkben önmagunkról eltárolt elképzelést? Ha a nyitottság és sebezhetőség érzése felelevenít egy emléket a jelen pillanatban, csak hagyd, hadd merüljön fel az az emlék, az összes hozzákapcsolódó érzellemmel együtt. De lásd és érezd annak, ami: a jelen pillanat terében felbukkanó emlékek. Ha tudod, hogy csak egy felelevenített emlék, amely a nyitottság teréből merült fel, akkor rájössz, hogy nem olyasvalamiről van szó, ami most történik. Inkább a múlt

felmerülése. Így már nem olyan félelmetes, nem olyan fenyegető. Teljesen rendben van, ha felmerülnek bennünk régi emlékek; lényegüket tekintve nem jelentenek problémát.

A tiszta meghittség és a lét nyitott tere

Amint hozzászoksz, hogy egyre jobban belelazulj a nem tudás terébe, egyre fokozottabban fogod érzékelni az önmagaddal való meghittséget, bár nem tudod, hogy mivel vagy ilyen meghitt viszonyban. A meghittségre rendszerint olyan értelemben gondolunk, hogy „én meghittségben vagyok *valamivel*. Ez a szemlélet elválasztottságot feltételez az „én” és az között, „amivel meghittségben vagyok”. A nem tudás nyitottságában nem ez a fajta meghittség merül fel, hanem a *tiszta* meghittség. Nem egy dolog közelsége egy másikhoz, hanem a tapasztalás egészével, magával az étellel való tökéletes egység.

Több száz évvel ezelőtt élt egy kiváló zen mester, Dógén, akinek a megvilágosodást leíró egyik meghatározása így szólt: „a tízezer dologgal való meghittség”. Természetesen az ő tanításának összefüggésében a „tízezer dolog” mindenre utal. Vagyis amikor megnyílunk a nem tudás tere előtt, szó szerint meghittséget érzünk tapasztalásunk minden részével. A távolságérzet halványulni kezd, és a nem tudás terében a jelenlét érzése kezd felmerülni. Ez valami nagyon szubtilis. Olyasvalamivel kerülünk kapcsolatba, ami határok nélküli, falak nélküli, meghatározások nélküli és mérhetetlenül hatalmas.

A nem tudás e terének egyik fő jellegzetessége az, hogy éber: teljesen természetes éberség vagy tudatosság árasztja el a tapasztalás egészét. Az éber tudatosság egyszerűen azt jelenti, hogy tiszta

érzékelés zajlik mindenről, amit tapasztalsz. Maga a nem tudás az, ami éber és tudatos. A tibeti buddhizmusban ezt „önfényességnek” nevezik. Önmagunk legmélyebb valósága ez az éber, tudatos tér, amely önfényű és önismerő. Más szóval, az, aki és ami valójában vagyunk, ismeri önmagát. A nem tudás tereként, a lét nyitott tágasságaként ismeri önmagát. A létnek nem egy tudattalan, hanem tudatos kiterjedéséről van szó.

Ha megengeded magadnak, hogy zsigerileg és érzelmileg kapcsolódj a lét e nyitott tágasságához, talán látni fogod, hogy te magad valójában, lényegi szinten a nem tudás e nyitott tere, az éber tudatosság e tiszta mezeje vagy. Ez az a részed, amely mindig is létezett, és amely sohasem változik. Minden, ami zajlik, az éber tudatosság és tiszta lét e terén belül jelenik meg. Ha megengeded magadnak, hogy érezd, érzékeld, akkor látni fogod, hogy a nem tudás e mélységes tere mindvégig veled volt, hogy szó szerint soha életedben nem volt olyan pillanat, amikor nem volt jelen.

A nem tudás eleven tere

Noha nehéz felfogni, fontos felismerni, hogy a nem tudás e benső állapota nem egy halott vagy élettelen hely. Amikor időnként beszélek róla, az emberek érthető módon úgy értelmezik, amit mondok, hogy a cél a semmit nem tudás. Pedig nem azt mondom, hogy „soha ne tudj semmit!” Ennek semmi értelme nem volna. Sok mindent hasznos tudni az életben. Emlékeznünk kell a nevéinkre, tudnunk kell, hová tettük a kocsikulcsot, és mindenféle információt észben kell tartanunk ahhoz, hogy végig tudjunk csinálni egy napot, és el tudjuk végezni a feladatainkat. Nem ezzel a fajta viszonylagos, gyakorlatias tudással van a gond, vagy nem ez

az, amit el kell elfelejteni. Ez a fajta tudás nem áll ellentétben a nem tudás e nagyobb terével; bármit és bármikor kell is tudnod, az ezen belül merül fel.

A gyakorlatias tudás semmilyen módon nem szenved csorbát attól, hogy megnyílsz a nem tudás mély forrása előtt. Ami azonban létünk mélyéről felmerül, az egy teljesen másfajta tudás. Nem az a fajta tudás, amely köré az elme megteremti önmagát, vagy amely hitek, elképzelések, vélemények és nézőpontok véget nem érő folyamává alakul. Erre az újfajta tudásra utalunk, amikor *belátásról* vagy intuitív megértésről beszélünk. Ez a tisztánlátás azután az elméhez való kapcsolatnak és az elme használatának új módját teszi lehetővé, melyet „ihletett gondolkodásnak” hívok.

Az ihletett gondolkodás a benső éber tudatból merül fel. Ebben a csendes tágasságban egy újfajta gondolkodáshoz férsz hozzá. Az ihletett gondolkodás szó szerint az ismeretlen kifejeződése. Nem tudod irányítani, és nem tudod akarattal elérni, hogy ezt tegye, amazt pedig ne tegye. Legtöbbünk nagyon ritkán tapasztalja az ihletett gondolkodást; ez nem olyasmi, amit naponta átélünk. Lehetséges azonban, hogy egyre gyakrabban fogjuk tapasztalni, mígnem egyszer csak ez lesz a normális módja annak, ahogy éljük az életet.

Az élet választ kíván

Egyikünk sem tudja, mi fog történni a következő pillanatban. Sosem tudjuk, mit fog kívánni tőlünk az adott pillanat. Valóban semmit nem tudunk az itt és most jelen lévő pillanaton kívül. Ám abban az egyben egészen biztosak lehetünk, hogy a következő pillanat egy kicsit más lesz, mint ez a pillanat, hogy az élet hul-

lámzik, mozog, és meglehetősen kiszámíthatatlan. Akárcsak az óceán, az élet hullámai is néha nyugodtak és könnyedek, máskor viszont vadak és embert próbálóak.

Mivel az élet természete bizonytalan és változó, azaz nem függ a kiszámíthatóságra és irányításra irányuló igényeinktől, el sem tudjuk képzelni, hogyan tudnánk az éber tudat e mély teréből élni. Az elménk nem tudja elképzelni a nyitottan és alap nélkül élt életet. Gyakran előfordul, hogy kezdjük megérinteni a lét e mélyebb alapját, majd történik valami, és kikerülünk belőle. Sírnak a gyerekek, dolgozni kell menned, valaki halaszthatatlan ügyben telefonál, egy barátod vagy munkatársad feldúlt állapotban van, te pedig észrevétlenül vitába szállsz vele. Ha ilyen helyzetekben elveszítjük az éber tudatosságunkat, ha tudattalanná válunk, akkor eltávolodunk a lét alapjától. Általában egyenesen az elménkbe kerülünk, és a gondolkodás nézőpontjából viszonyulunk a világhoz. Az élet nagyon emberpróbáló tud lenni, és mindnyájunktól kíván valamit. Választ kíván.

Szeretnék megismertetni egyik kedvenc kifejezéssel, amelyet egy idős zen mester használt. Ő *semmittevés*nek nevezte a nem tudás terét. Ebben a térben „nem történik cselekvés”, ami azt jelenti, hogy nincs visszaugrás az elmébe, és nem kezdünk cselekvésbe — hiedelmek, elképzelések és vélemények gyártásába. Hogy világosabb legyen, ő inkább a *tevés* szóra helyezte a hangsúlyt, mintsem a *semmitre*, hogy hangsúlyozza: a lét mezeje képes tevékenységként, cselekvésként megnyilvánulni. A semmittevés nem arra utal, hogy egész nap csak ücsörgünk egy barlangban vagy a kanapén, és elhárítjuk magunktól azt, ami az életünkben történik. Ezzel szemben egy nagyon friss és kreatív módjára mutat annak, ahogy az életünkre válaszolhatunk; arra a spontán cselekedetre, amely közvetlenül a nem tudás valóságából merül fel.

De hogyan kezdjük az életre ebből a nem tudásból válaszolni? Hogyan válaszoljunk anélkül, hogy visszatérnénk az elme mátrixába? Hogyan válaszoljunk anélkül, hogy ismét elvesznénk az akció és reakció régi szokásaiban? Ez a kérdés nagyon mély: hogyan „tegyük” a semmittevést? Hogyan *legyünk*, igeként, létünk mélysége?

A bölcs cselekedet és a gondolatlanul való természetes kapcsolat

Emberként a legnagyobb nehézségeink többsége a kapcsolatok színterén belül adódik. Amikor erről a témáról beszélek, *minden* kapcsolatra, a kapcsolatok egészére utalok. A legelemibb kapcsolatunk a jelen pillanattal való kapcsolat. Milyen a kapcsolatunk természete a nem tudó éber tudat mély forrásaként ezzel a pillanattal? Egyszerűen megengedi, hogy a jelen pillanat olyan legyen, amilyen. Ez az a tér, amely hagyja, hogy bármi, ami felmerül ebben a pillanatban, az legyen, ami. Pontosan azért történik minden, ami történik, úgy, ahogy történik, mert a lét mélysége megengedi, hogy úgy történjen — nem azért, mert az éber tudatunk úgy dönt, hogy engedi megtörténni, hanem mert szó szerint nincs más választási lehetőség.

Ennek nagyon egyszerű oka van: a tiszta, éber tudat, ami vagyunk, nincs elválasztva semmitől, ami történik. Minden és bármi, amit csak el tudunk képzelni beleértve az elmében megjelenő összes képet, minden gondolatunkat, minden tapasztalatunkat és az összes létező módját annak, ahogy az ember képes szenvedést teremteni — a nem tudó éber tudat e mély forrásából merül fel, és valójában minden ennek a kifejeződése. Más szóval,

nem létezik elkülönültség a lét alapja és a belőle felmerülő számtalan kifejeződés között. A lét alapjának nézőpontjából a közte és a jelen pillanat között fennálló kapcsolat soha nem tudja megváltoztatni, módosítani vagy manipulálni azt, ami van.

Nagyszerű és csodás volna, ha csupán azzal, hogy elfogadjuk a jelen pillanatot olyannak, amilyen, anélkül hogy bármit tennénk, véget is érhetne a történet, de mint mindenki tudja, ez nem egészen ilyen egyszerű. Válaszolnunk is kell minden egyes pillanatra, cselekednünk kell; ez szintén része a kapcsolatnak. Úgy találjuk, hogy reagálnunk kell a környezetünkre, a körülöttünk zajló eseményekre és élethelyzetekre, valamint más emberekre. Ez az, ahol valójában megmérettetünk. Ez az, ahol a legvilágosabban látjuk, mennyire mélyen tapasztaljuk ezt az alapot. Milyen mélyen tértünk vissza a csendbe? Arra jövünk rá, hogy a napi kapcsolatainknál semmi nem mutatja meg világosabban, hol is állunk, semmi nem mutatja meg közvetlenebbül a megvalósításunk szintjét.

Miután megvizsgáltuk ezt az alapvető kapcsolatot, amely mindnyájunkat a jelen pillanathoz fűz, elkezdjük megkeresni a kiutat. Mint láttuk, olykor sokat segít, ha gondolkodunk, és ha világosan gondolkodunk. Nem igazán tudjuk irányítani a gondolatainkat. A gondolatok felbukkannak, ha akarjuk, ha nem. Nyilvánvaló, hogy kell gondolkodnunk. Sok-sok olyan pillanat van, amikor használnunk kell az elménket, különösen amikor másokkal vagyunk kapcsolatban. A kérdés a következő: vajon mi a megfelelő vagy legtermészetesebb kapcsolat a gondolkodással?

A lét alapjából nézve azt láttuk, hogy a gondolatainktól nem várhatjuk, hogy megmondják nekünk, mi a végső igazság és valóság. Ebben a mélyebb tudatosságban a gondolat és a nyelv használata sokkal gördülékenyebbé válik, mert nem kell védenünk a gondolatainkat. Már nem kell parancsoló módon bizonygatnunk

a hiedelmeinket, melyek pusztán gondolatok. Más szóval, az elménkben felmerülő gondolatok közlése és a kommunikációnk egy sokkal könnyedebb helyről történik, mert tudjuk, hogy a valóság olyasvalami, ami a gondolkodáson túlról ered. Ily módon a gondolkodás önmagunk kifejezési módjává válik ahelyett, hogy eszköz lenne, amellyel követelnénk: a valóság legyen olyan, amilyennek véleményünk szerint lennie kellene.

A gondolat, a nyelv és a kommunikáció mind önmagunk, mélyebb természetünk, kreativitásunk, intelligenciánk és bölcsességünk gyönyörű kifejezési módja. Amikor tudjuk, hogy bármit gondolunk vagy mondunk, az nem a végső igazság, akkor a kommunikáció sokkal inkább tánc lesz, játék, mert nem kell nyernünk, nem kell, hogy a végén nekünk legyen igazunk, vagy hogy a kommunikációnk helyes legyen. Amikor felismerjük, hogy amit gondolunk és mondunk, az nem a végső valóság, akkor a gondolataink és a szavaink mindig az adott pillanathoz igazíthatják magukat. Ez a *bölcs cselekedet*: lényegében olyan tevékenység, beszéd és kapcsolat, amely bölcsességből merül fel, és összhangban van a jelen pillanattal. Olyan cselekedet, amely az adott pillanatnak megfelelően változik és alakul. Minden egyes pillanat más választ kíván, mint az előző. Minden beszélgetés azt kívánja, hogy valami mást közölj, mint az előző beszélgetés során.

Lényegében én is a bölcs cselekedetet gyakorlom itt. Fogalmakat, elképzeléseket és gondolatokat használok arra, hogy olyasvalamit fejezzek ki velük, ami rajtuk túl létezik, arra, hogy hangot adjak valaminek, ami meghaladja őket. Amint felismerem, hogy amit közölni próbálok, az a szavakon túl van, és hogy ez az a tér, amelyből a szavak ihletettsége ered, gondolataim és szavaim könnyeddé válnak. Ilyenformán a kommunikációm módja áttetszőbb lesz, ami azt jelenti, hogy az itt megjelenő szavaim és gondolataim

nyitottak az olvasó válaszára. Végső soron ha bölcs cselekedettel itatjuk át a kommunikációnkat, sokkal világosabban meg fognak érteni bennünket azok, akikkel kapcsolatban vagyunk.

Ez az áttetsző kapcsolat és kommunikáció nagyon egyszerűnek tűnhet. Számos szempontból sokkal könnyebbnek tűnik nem belebonyolódni az elképzeléseinkbe vagy tartózkodni attól, hogy védekezésre, vitatkozásra vagy meggyőzésre használjuk őket. A legtöbben azonban azt tapasztaljuk, legalábbis e felfedezés elején, hogy egyáltalán nem olyan könnyű. A legtöbben nem szoktunk ilyen könnyed és nyitott kommunikációhoz. Inkább túlzottan azonosulunk a gondolatainkkal, hiedelmeinkkel és véleményeinkkel ahhoz, hogy könnyedek lehessünk. Hajlandók és képesek vagyunk-e megváltoztatni őket az adott pillanatban, ha a helyzet úgy kívánja?

Ahhoz, hogy képesek legyünk ilyen fokú könnyedséggel viszonyulni másokhoz, alaposan meg kell vizsgálnunk a gondolatok természetét, valamint a hozzájuk fűződő kapcsolatunkat, és meditálnunk kell rajtuk. Világosan látnunk kell, hogyan dőlünk be a gondolkodási folyamatnak, és hogyan használjuk a gondolatokat arra, hogy megtévesszünk másokat, miközben igyekszünk meggyőzni őket a saját hiedelmeink és véleményeink igazságáról.

A kezdő szellemben maradni

Hogyan kommunikáljunk a könnyedség és védtelenség helyéről, ahol hajlandók vagyunk a nézeteink változásának megfelelően változni? Elméletben ez érthető, de lehetséges-e egyáltalán a valós életben? Hajlandók vagyunk-e tévedni? Hogyan maradhatunk nyi-

tottak és ártatlanok a valóság számára, miközben az adott pillanatban megmutatkozik számunkra?

A tanítóm mindig azt mondta: „Maradj a kezdő szellemben! Soha ne hagyj el a kezdő szellemet!”, mert a kezdő szellemében, elméjében a lehetőségek végtelenek. Nyitottak. Bármilyen megtörténhet. Nyitott vagy arra, hogy megtanulj mindent, amit meg kell tanulnod. Ha a nézőpontodon változtatnod kell, nyitott vagy rá, hogy változtass rajta. Nem számít, milyen mélyen láttál rá valamire, nem számít, mennyire *gondolod* azt, hogy tudsz valamit, maradj a kezdő elméjében. Ne válj merevvé! Nem számít, milyen nagyszerű kinyilatkoztatásban volt részed, nem számít, mennyire mélyen nyíltál meg lényed mélyén. Ha az ártatlanságban, a könnyed elmében maradsz, amely sosem tekinti igazságnak a saját elképzeléseit, akkor sokkal nagyobb lehetőség nyílik arra, hogy a gondolataid és a másokkal folytatott kommunikációd természetes ihletettségből fakadjanak.

Mindnyájan tapasztaltuk már, milyen, amikor mások fegyverként használják a szavaikat ellenünk. Kisgyerekkorunkban a szüleink néha mérgesek, idegesek vagy csalódottak voltak, és nagyon bántó dolgokat mondtak. Sokunkban élnek mélyen bevésozott emlékek olyan pillanatokról, amikor valaki más szavai érzelmi sérülést okoztak. Nemcsak az fontos, hogy ne bántó módon beszéljünk másokkal, hanem az is, hogy megtanuljunk a lét mély forrásából, a mérhetetlen éber tudat és nem tudás teréből, a kezdő szellemből figyelni.

Egy pillanatra vizsgálj meg magadban: vajon figyelünk-e egyáltalán? Ez egy újabb olyan kérdés, amely nagyon egyszerűnek tűnik, holott nagyon mély. Valóban figyelünk-e? Milyen gyakran hallgatjuk meg valóban egymást? Ha megfigyeljük két vagy több ember egymással folytatott kommunikációját, gyakran azt látjuk, hogy az, aki épp nem beszél, egyszerűen részt keres a beszélgetés-

ben, hogy ismét kifejtse, mit gondol. Ám amikor ihletettségből, benső békéből és a kezdő szellemből kommunikálunk, szavainkat és nyelvezetünket nem használjuk fegyverként. Még ha mások így beszélnek is velünk, akkor is van lehetőségünk arra, hogy ne merüljünk bele a szavaik transzába. Amikor rálátunk, hogy a szavak nem azonosak az igazsággal, és hogy amit mások mondanak rólunk, az *saját magukról* árulkodik, nem rólunk, akkor nem aggódunk annyira amiatt, hogy ki mit mondhat rólunk. Amikor pedig mi jelentünk ki valamit valaki másról, láthatjuk, hogy a legtöbb esetben inkább önmagunkról árulunk el többet, mintsem a másikról, hogy valójában a saját kivetítéseinket és elképzeléseinket fedjük fel.

A valódi emberi meghittség

Ahhoz, hogy mély kapcsolatba tudjunk kerülni másokkal, teljesen elérhetővé kell tennünk magunkat. *Elérhetőn* a valódi, igazi meghittség előtti nyitottságot értem. A legtöbb ember azt állítja, szereti a meghittséget, a közelséget, de nagyon ritkán találunk olyasvalakit, aki valóban meghittségben szeretne lenni. Nem pusztán fizikai meghittségről beszélek, hanem pszichológiai, lelki és érzelmi meghittségről, mert valódi elérhetőség nélkül nem létezik meghittség. Amikor meghitt viszonyba kerülünk egy másik emberrel — a kedvesünkkel, egy barátunkkal vagy akár egy idegennel, akivel egyszerűen beszélgetésbe elegyedtünk —, és védtelenül *megnyílnak* a másik előtt, olyasmit teszünk, amit ritkán tesznek az emberek.

Hajlamosak vagyunk arra, hogy védekezzünk, hogy behúzódjunk a félelem fala mögé, és rendszerint éppen attól félünk, amire vágyunk: a közelségtől, a meghittségtől és az egységtől. Hogy miért vágyunk ezekre? Azért, mert valójában egyek vagyunk; mind-

annyian meghitt kapcsolatban állunk. Ezért mindannyian vonzó-
dunk ehhez az egységhez és meghittséghez, noha meg is ijedünk
tőle. A gyerekkorban bennünket ért fájdalmas tapasztalatok ered-
ményeképp, amikor szenvedtünk amiatt, hogy megnyíltunk és
sebezhetővé váltunk, nagyon élénk emlékeket vagy történeteket
hordozunk magunkban, amelyek félelemben tartanak bennünket.
Valahogyan meg kell találnunk magunkban a hajlandóságot és bá-
torságot arra, hogy meg merjünk nyílni a valódi kapcsolat előtt
annak érdekében, hogy ismét kitarhassuk magunkat a valódi meg-
hittség számára. Akár egy másik emberhez, akár a környezet-
hez, akár egész egyszerűen a saját magunkhoz fűződő kapcsolatról van
szó, arra kapunk meghívást, hogy tapasztaljuk ezt a valódi meg-
hittséget, ezt a mély, emberi összekapcsolódást.

Nagyon kevesen képesek valódi meghittséget érezni önma-
gukkal, mivel a legtöbben soha nem tekintettek be igazán mélyen
abba, hogy kik és mik is ők. Így hát amikor egyedül tapasztalják
meg önmagukat — egy szobában ülve vagy a buszra várva —, ide-
gesség és szorongás ébred bennük. Ha csupán gondolatok, em-
lékek, azonosulások halmazának ismerjük önmagunkat, mindig
lesz bennünk egyfajta nyugtalanságérzés. A legtöbb ember számá-
ra azért nehéz az egyedüllét, mert ilyenkor magukra maradnak a
gondolataikkal, képzeleteikkel és elképzeléseikkel, amelyek sokak
számára meglehetősen kízóak.

Vagyis megint a hajlandósággal kell kezdenünk. Hajlandónak
kell lennünk arra, hogy belépünk önmagunkba, hogy egyedül
legyünk egy kicsit, és belépünk abba, ami valójában vagyunk.
Ekkor válunk képessé arra, hogy megnyíljunk egymás felé -
hogyan elérhetőek legyünk, és meghitt kapcsolatba kerülünk.
Hajlandónak kell lennünk szembenézni minden félelemmel, ami
felmerülhet a tapasztalásunkban.

Szellemi tanítóként számtalanszor láttam már, hogy az embereknek lehetnek ugyan nagyon mély és erőteljes felismeréseik, sőt akár rá is ébredhetnek igaz természetükre, de mégis vonakodnak vagy akár félnek a valódi emberi meghittságtól.

A valósághoz fűződő meghittség az érem egyik oldala. A valósághoz fűződő meghittség tulajdonképpen viszonylag könnyű, ha az ember egyszer ráérez az ízére. Ha egyszer ráérez annak az ízére, milyen önmagaddal, a saját ismeretlenségeddel lenni, rájössz, hogy végül is nem olyan nehéz. Ellazulásról, nem pedig küzdelemről szól. Ám nagyon nyitottan, meghittségben lenni egy másik emberrel már nem olyan egyszerű, legalábbis eleinte. Ahhoz, hogy képes legyél rá, mély, intuitív megértésre van szükség, valamint hajlandónak kell lenned arra, hogy megnyílj a félelem előtt — hogy meglásd azon részeidet, amelyek nem akarnak megnyílni. Ezenkívül az érzelmek egész világával is szembe kell néznünk — az érzelmi védekezéssel és az érzelmi elérhetőséggel. A kapcsolataink révén ráláthatunk, milyen gyakran folyamodunk önvédelemhez, meghátráláshoz vagy a félelem különféle fokozataihoz. Bár ennek az ellenállásnak a nagy részét gondolatok táplálják, a meghittség és elérhetőség egy mély érzelmi szinten is zajlik. Nyitott elméjűnek, elme nélkülinek lenni egy dolog, de érzelmi-leg őszintén nyitottnak lenni már valami mélyebb, ami megérinti a szívünket és lényegünket. Azt kívánja tőlünk, hogy maradjunk a kezdők elméjében, és ami ennél is fontosabb, a kezdők szívében.

Meghittségben lenni a félelemmel

Szeretném ugyan azt mondani, hogy létezik egy könnyű, két vagy három lépésből álló módszer, amely garantálni tudja az érzelmi

nyitottságot és elérhetőséget, amikor csak akarod, de sajnos nem egészen így működik a dolog. Noha mindannyian azt szeretnénk, ha könnyen hozzáférhetnénk ehhez a nyitottsághoz, tapasztalatból mégis tudjuk, hogy ritkán történik így. Az érzelmi nyitottság és sebezhetőség kapcsán a legfontosabb az, hogy hajlandók legyünk szembenézni a félelmeinkkel, mert félelmeink zöme — bár az elmében és az emlékezetben jönnek létre — mélyen beivódnak az érzelmi alkatunkba is. Nem lehet csak úgy félresöpörni őket, mint a szemetet a járdáról. Hajlandónak kell lennünk újra átérezni a félelmet, a vonakodást, a meghátrálásra való hajlamot — ha van ilyen —, és készségesnek kell lennünk meghitt viszonyba kerülni magával a félelemmel. A félelemmel való egyesülés nem olyasmi, amire túl sokan gondolunk, amikor a meghittség és a kapcsolatok kerülnek szóba, de amikor hajlandó vagy meghittségbe kerülni az ellenállásoddal, közelebbi viszonyba, mint képzeled, arra fogsz rájönni, hogy a félelmeid nem az ellenségeid, hanem a szövetségeseid.

A legtöbben tapasztaltak már félelmet az életük során, és gyakran hallom az emberektől: „Tudom, hogy meghitt viszonyban vagyok a félelemmel, mert nagyon mélyen érzem.” Néhányan, amikor meghitt kapcsolatba kerülnek egy másik emberrel, iszonyúan megijednek. Mély rettegés bukkanhat fel bennük. Ilyen esetben talán azt mondják: „Igen, rettegek! Persze hogy meghitt közelségben vagyok a rettegéssel!” Ám mély szinten megtapasztalhatsz érzelmi fájdalmat, zűrzavart és félelmet akár anélkül is, hogy teljesen elérhető és meghitt viszonyban volnál ezekkel a tapasztalatokkal. Mit jelent tehát meghittségben lenni a félelemmel, a nyugtalansággal, azokkal az érzelmi akadályokkal, amelyek gátolnak bennünket az egység közvetlen tapasztalásában? Mit jelent meghitt viszonyban lenni a félelem pillanatával?

Időnként, mint ebben az esetben is, a legjobb az, ha egy kérdéssel vagy együtt, nem pedig választ keresel. Milyen meghittsággal lenni a félelemmel? Ugyanolyan, mint meghittsággal lenni a naplemente látványával, egy falevéllal vagy egy gyermek mosolygó szemével. Az érzelmi tartalom persze más — talán sokkal félelmetesebb —, de a félelemmel való meghittség ugyanazt jelenti, mint a bármi mással való meghittség. Ahelyett, hogy elmenekülnél tőle, hogy igyekeznél megoldani, vagy problémát csinálnál belőle, nagyon közel kerülhetsz hozzá. „Közel kerülni” nem azt jelenti, hogy odasimulsz hozzá, hanem egyszerűen azt, hogy nem futsz el tőle. Nem kell odafutnod hozzá, csak abba kell hagynod a menekülést. Ekkor meghittséget fogsz érezni. Talán ellenállást is érzel, de dönthetsz úgy, hogy ott maradsz.

Természetesen nem fog tetszeni. Természetesen vissza fogsz húzódní. Ezt tanultad. Az egész társadalmunk azt mondta, hogy ezt kell tenned. Még az agyad egy része is úgy fejlődött, hogy amikor félelmet tapasztalsz, menekülési kényszert érezz. Ha kint vagy a dzsungelben, és félsz, mert egy állat épp megtámadni készül téged, bölcs, ha ezt a menekülési kényszert érzed. Jó, ha nem ücsörögsz ott azzal a hajlandósággal magadban, hogy meghittségbe kerülj a félelmeddel, mert akár meg is halhatsz. Ám nem a dzsungelben vagyunk, és általában amikor félelmet tapasztalunk, különösképpen a nyitottságtól és meghittségtől való félelmet, ez nem ugyanaz a fajta félelem, mint amivel a dzsungelben találkozol. Érdekes módon ugyanolyan érzés, mégis teljesen másfajta válaszreakciót kíván. Ha emlékezteted magad arra, hogy az a félelem, amivel dolgozol, az elmédben van jelen, akkor láthatod, hogy ez teljesen másfajta félelem. Olyan, amely a saját lényeden belül jött létre, és nem tudsz kifutni önmagadból. Nem tudsz olyan messzire és olyan gyorsan futni, hogy akár csak egy centiméterrel is eltávo-

lodj önmagadtól. Lehetetlen elfutnod önmagadtól. Reménytelen, hogy el tudj menekülni önmagad elől.

Mindnyájan érezzük, a lényünk mélyén tudjuk, hogy nem elég csupán akkor nyitottnak, szabadnak és békésnek éreznünk magunkat, amikor nyugton hagynak bennünket, vagy amikor a környezetünk nagyon támogató. Ez nagyon szép ugyan, és megmutatja nekünk a szabadság lehetőségét, de a meghívás egy ennél mélyebb szinten arra szól, hogy a kapcsolatok összefüggésében is kifejezzük ezt a szabadságot, nyitottságot és meghittséget.

Végső soron az egész világ előtt ki kell majd tárnunk a szívünket, minden előtt, ami a világban történik, eddig történt, és majd történhet. Miért? Azért, mert nem vagyunk elválasztva semmitől és senkitől. Bármilyen, amit önmagadtól elválasztottnak tekintesz, megijeszthet, és félelmet kelthet benned. Ha azonban hajlandó vagy kitárni a szíved, és meghittségben lenni még azokkal a dolgokkal is, amelyek nem tetszenek, azokkal az emberekkel és eseményekkel is, akik és amelyek megrémisztenek, a világ azon állapotával, amely félelmet kelt benned, akkor megtalálod a módját, hogy a lényeged kifejezhesse önmagát. Kifejezheted és megnyilváníthatod önmagad legmélyebb igazságát a külvilágban, hogy ne legyen többé megosztottság bent és kint között, ne legyen többé határ a szeretetünk számára.

Mi szeretne igazán kifejeződni?

Szeretném elmesélni múltam egy történetét, amely segít megvilágítani, mit értek ezen a mély meghittségen a kapcsolatok vonatkozásában. Kilenc- vagy tízéves lehettem, amikor bajba kerültem valami miatt, és az édesanyám beküldött a szobámba, majd ezt

mondta: „Várj itt, amíg apád hazaér!” Úgy egy óra múlva édesapám hazaért a munkából. Kétségtelen, hogy nagy ostobaságot csináltam. Édesapám bejött a szobámba, és más ehhez a generációhoz tartozó szülőhöz hasonlóan elfenekelt. Soha nem ütött nagyot, épp csak akkorát, hogy világossá tegye számomra, valami rosszat tettem. Ezután kiment a szobából, és magamra maradtam.

Úgy öt perc múlva visszajött, leült mellém, és ezt mondta: „Tudod, hogy nagyon utálok ezt. Nagyon utálok, amikor be kell jönnöm, hogy elfenekeljelek. Soha többé nem fogom megtenni. Egyszerűen utálok ezt csinálni. És utálok, amikor arra érek haza munkából, hogy az első dolgom a te fegyelmezésed. Ez nagyon nehéz nekem. Ne csináljunk többet ilyet, rendben?”

Ránéztem, és megöleltük egymást. Ez a pillanat nagyon mélyen megérintett. Rosszat tettem, neki pedig az volt a kötelessége, hogy elfenekeljen érte, és meg is tette. De miután kiment, sikerült meghittségbe kerülnie azzal, amit *valójában* érzett lénye mélyén. Természetesen miután hazaért munkából, szeretett volna megölelni, és elmondani, mennyire örül, hogy lát. Az, hogy ehelyett el kellett fenekelnie engem, arra készítette, hogy mély kapcsolatba kerüljön ezzel a csalódottsággal és az azt övező szenvedéssel. Az, ahogy visszajött a szobámba, és olyan őszinte, olyan meghitt volt, valamint hajlandó volt megosztani valamit önmagáról, teljesen átalakította a kapcsolatunkat.

A magunk módján egyikünk sem akarta újra így érezni magát, ezért megegyeztünk, hogy a jövőben soha többé nem fog ilyesmi történni köztünk. Azáltal, hogy ilyen módon kerültünk kapcsolatba, egy nagyon közeli és meghitt helyre kerültünk. Egy pillanatig megszűnt szülőnek lenni, én pedig megszűntem gyereknek lenni. Abban a pillanatban kellőképpen felnőttem ahhoz, hogy találkozassak vele, meghallhassam, amit mond, és az ő nézőpontjából

láthassam a dolgokat. Felismertem, hogy fájt neki az ilyesfajta fegyelmezés, és hogy nem fogja többé megtenni. Nagyon egyszerű információcsere volt, de számomra az édesapámmal való igaz meghittség mély pillanatát jelentette, melynek során nagyon nyitott volt velem. Ebben a nyitottságban pedig az egész kapcsolatunk át tudott változni.

Elmesélek egy másik történetet is, amelyben én voltam az, aki megnyílt, és meghittséget fejezett ki. Nem olyan régen történt, hogy az irodámban beszélgettem egy hölgygel, aki már hosszú ideje ott dolgozik; különböző anyagok összeállításában segít nekünk. A hírlevelet írta éppen, én pedig átnéztem a szöveget. Miután ellenőriztem, és jóváhagytam bizonyos dolgokat, csak úgy természetes módon kötetlen beszélgetésbe elegyedtünk. A tapasztalatáról kezdett mesélni, arról, hogy nem igazán érzi az elismerést a munkájáért. Hagytam, hogy beszéljen, és megossza velem az élményét.

Miután befejezte a mondandóját, csendben ültem egy darabig, és rájöttem, hogy némi tanácsstalanság van bennem, mert azt gondoltam, hogy emlékeim szerint sokszor méltányoltam és megdicsértem a munkájáért. Összezavarodtam amiatt, hogy ő nem érzékeli ezt az elismerést. Ezután beszélni kezdtem az én érzéseimről, észrevételeimről, és az első mondatom kellős közepén egyszerűen elhallgattam. Felismertem: nem arra volt szükség, hogy elmondjam neki, mennyire méltányolom a munkáját. Ezt talán már több százszor is megtettem azelőtt, és noha azt állította, erre volna szüksége, rájöttem, hogy valójában mégsem. A mondandója felszíne alatt valami mélyebbre vágott. Így ez buggyant ki belőlem: „Igazából nem azt szeretném elmondani, hogy mennyire méltányollak, hanem azt, hogy igazán szeretlek. Igazán szeretem azt, aki vagy, és ami vagy, és nem csak azt, amit csinálsz.”

Amint kimondtam ezeket a szavakat, potyogni kezdtek a könnyei, és rájöttem, hogy ezt kellett hallania. Abban a pillanatban, amikor elhallgattam a magyarázkodásom kellős közepén, azonnali találkozás történt a valódi meghittsége és valódi elérhetősége belül. Amikor elhallgattam, rájöttem, mire van szüksége, mit akart valójában hallani, mit akart tudni. Azt is felismertem, mi a teljes igazság: hogy tényleg szeretem őt. Mindenkit szeretek az irodában. Nem csupán kedvelem és méltányolom őket, hanem valódi, mély szeretet és kötelék fűz össze bennünket. Amint ezt meghallotta, azonnal átváltott valamit benne, és átváltott valamit bennem is.

Ezek olyan pillanatokról szóló apró példák, amikor nagyon könnyen minden más irányba mehetett volna. Könnyen megeshetett volna, hogy az édesapám nem jön vissza a szobámba, és nem mondja el, mit érez. Én pedig könnyen válaszolhattam volna a hölgynek azt is, hogy emlékeim szerint már legalább százszor elmondtam neki, mennyire méltányolom. Felelhettem volna ezt is, és lett is volna némi igazság benne, de az adott pillanat igazsága nem ez volt. Nem ez volt az igazsága annak, ami kifejeződni kívánkozott. Mindkét esetben ott volt a hajlandóság — az elsőben édesapám részéről, a másodikban az én részemről —, hogy megálljunk, és érezzük, mi az, ami valójában kifejezésre szeretne jutni. Amikor ily módon megállunk, mélységes meghittségbe kerülünk a saját tapasztalásunkkal, valamint azzal, amit valóban közölnünk kell. Nem csupán azzal kapcsolódunk össze, aminek a közlésére *szükség van*, hanem azzal is, ami kikívánczik a legmélyebb szintről, egy nagyon védtelen helyről.

8. A szenvedés vége

Egyvalamit, teljesen világossá szeretnék tenni: ha abba akarjuk hagyni a szenvedést, ha valóban véget akarunk vetni neki, akkor fel kell ébrednünk. *Felébredni* azt jelenti, hogy ráébredünk létünk igazságára, valamint azt is, hogy felébredünk az illúziók sokaságából.

A felébredés felkavaró folyamat lehet. Ki akar igazán rájönni arra, hogy minden, amit valósnak gondolt, csupán álmok halmaza? Ki akarja felismerni, hogy éppen az okozza a szenvedését, amibe kapaszkodik, és amihez ragaszkodik? Ki akar valóban rájönni arra, hogy mindannyian olyan dolgok rabjai vagyunk, mint a helyeslés, az elismerés, az irányítás vagy a hatalom, és hogy végső soron ezek egyike sem vet véget a szenvedésnek? Sőt épp ezek okozzák a szenvedést! Az igazság tehát az, hogy a legtöbben nem igazán akarunk felébredni. Nem igazán akarunk véget vetni a szenvedésnek. Csak *kezeln*i akarjuk a szenvedésünket, egy kicsivel kevesebbet akarunk belőle, hogy egyszerűen úgy folytathassuk az életünket, ahogy van, változatlanul, úgy, ahogy mi akarjuk élni, és talán egy kicsit jobban szeretnénk érezni benne magunkat.

Ám van itt egy felkavaró igazság, mégpedig az, hogy a szenvedés végére érni egyáltalán nem személyes ügy. A szenvedés végére érés a valóság és az igazság kérdése, annak kérdése, ami valós,

azzal szemben, ami nem valós, valamint annak kérdése, hogy a valódit értékeljük a képzelt helyett. Az álomból való felébredés egész folyamata nagyon mély, és a legtöbb ember számára valódi nehézség, sőt akár felkavaró is lehet, mert azt jelenti, hogy tükörbe kell néznünk. Nem úgy értem, hogy a megszokott módon kell tükörbe néznünk, vagyis megbánással, ítélkezéssel és hibáztatással. Máshogy nézünk tükörbe, oly módon, hogy végre hajlandók vagyunk meglátni: mi vagyunk a saját szenvedésünk oka, és egyedül mi találhatjuk meg a kiutat belőle.

Vagyis a felébredés kicsit olyan, mint amit a szenvedélybetegége fogságából kivergődő alkoholista vagy drogfüggő tapasztal. A legtöbb szenvedélybeteg csak akkor engedi el a szenvedélyét, amikor belátja, hogy nem lehetséges egyszerre boldognak és függőnek lenni. Egészen addig azonban a legtöbben folyamatosan egyezkednek az étellel. Azt gondolják, néha-néha lehetnek függők, vagy lehetnek egy kicsit, de nem nagyon függők, vagy úgylis le tudnak szokni, amikor csak akarnak. Próbálják mérsékelni a szenvedélyük iránti heves vágyat, ám közben még mindig a vágyuk diktál, és a szenvedés spiráljába húzza be őket. Mikor áll le tehát valóban egy szenvedélybeteg? Általában akkor, amikor eléri a mélypontot. Amikor már belátta azt a bölcsességet, hogy nincs menekvés, hogy semmi nem fog működni, csak az, ha szembenéz önmagával és a helyzetével.

Sokan ránézünk másokra, akik látszólag küzdenek, és kijelentjük: „Nos, legalább én nem vagyok szenvedélybeteg. Én nem vagyok alkoholista. Én nem használok drogokat.” Ám szinte mindannyian szenvedélybetegek vagyunk, és a legnagyobb szenvedélyünk, a választott drogunk a szenvedés. Az, amitől szabadulni szeretnénk, ugyanaz, mint aminek a rabjai vagyunk, és ez nem más, mint a szenvedés. Nem sokan hajlandók ezt beismerni. A legtöbb-

ben még csak tudni sem akarnak róla, hogy a szenvedés rabjai, de ha ószintén megvizsgálod, látni fogod, hogy sokunknak fogalma sincs róla, hogyan lehet szenvedés nélkül élni. Fogalmunk sincs, hogyan kommunikálnánk, hogyan léteznénk, és mit kezdenénk az időnkkel és az energiánkkal, ha nem szenvednénk.

A szenvedés megszüntetésének a folyamatában az egyik legfontosabb lépés az, amikor rálátunk arra, hogy mélyen belül van bennünk valami, ami szenvedni akar, ami valósággal lubickol a szenvedésben. Mint említettem, van egy olyan részünk, amely szenvedni akar, mert a szenvedés segítségével tartjuk fenn magunk körül az elkülönültség falát. A szenvedésünk segítségével továbbra is kapaszkodhatunk mindenbe, amit igaznak hiszünk. Miközben a szenvedés fátylával borítjuk be magunkat, nem kell magunkra néznünk és azt mondanunk: „Én vagyok az, aki álmodik. Én vagyok az, aki tele van illúziókkal. Én vagyok az, aki minden erejével kapaszkodik.” Sokkal könnyebb meglátni, hogy valaki más rabja a káprázatnak. Ez nagyon könnyű. „X. Y. teljesen beleveszett a káprázatba. Nem tudja az igazságot.” Teljesen más, mint ezt mondani: „Nem, nem, nem! Én vagyok káprázatba veszve. Én nem tudom, mi valós, és én nem tudom, mi igaz. És egy részem valójában szenvedni akar, mert így elkülönült és különböző maradhatok.”

Nyilvánvaló, hogy tudatos szinten senki nem akar szenvedni, ennek ellenére továbbra is ragaszkodunk az elképzeléseinkhez, a gondolatainkhoz és a hiedelmeinkhez, mintha legalábbis az életünk függne tőlük. Bizonyos értelemben az életünk tényleg ezektől függ — de nem a valódi életünk, hanem az egónk élete, annak az élete, akinek hisszük magunkat. Tőlük függ az, akinek látni akarjuk önmagunkat. Az a részünk, amely elkülönültnek akarja látni önmagát, nem akar visszatérni a forrásba, hanem in-

kább megfizeti az árát — kerül, amibe kerül —, hogy elkülönült létező maradjon, és ráerőltesse a nézeteit a világra.

A szenvedés teljesen szabadon választható

Amiről itt beszélek, az nem a megszokott önvizsgálat. A spirituális világban az emberek gyakran azzal vannak elfoglalva, hogy medítnak, Isten nevét kántálják, különféle spirituális gyakorlatokat végeznek, vagy imádkoznak, azt remélve, hogy ezek segítségével elérik a boldogságot vagy begyűjthetik Isten kegyelmét. A spirituális emberek gyakran hallgatják nagy, felébredett mesterek tanításait, és igyekeznek alkalmazni azokat, ám sok esetben elsiklanak a kulcsfontosságú tényező felett: szenvedélyesen ragaszkodunk ahhoz, hogy önmagunk legyünk. Szendélyesen ragaszkodunk a saját énközpontúságunkhoz és szenvedésünkhöz. Szendélyesen ragaszkodunk a hiedelmeinkhez és a világlátásunkhoz. Azt hisszük, hogy összedőlne a világ, ha lemondanánk a benne játszott szerepünkről. Ily módon valójában csak folytatni akarjuk a szenvedést.

A legtöbb szenvedélybeteg számos különféle indokkal alá tudja támasztani, hogy miért is rabja valaminek, és ezen indokok némelyike talán megalapozott, és lehet benne némi igazság. Ám végső soron és mindent egybevetve ha szenvedélyes rabjai vagyunk valaminek, bárminek, az azért van így, mert ezt választjuk. Ráfoghatjuk valami másra, valaki másra vagy az életkörülményeinkre, és persze életünk fájdalmas pillanatainak talán van is köze a szenvedésünkhöz és azokhoz a dolgokhoz, amelyeknek rabjai vagyunk. Ami azonban az itt és mostot, a jelen pillanatot illeti, az igazság az, hogy már nem a múltban vagyunk. Ami történt,

megtörtént. Már a múlté, de mégis van bennünk valami, ami hajlamos belekapaszkodni, megragadni, többnyire azért, mert félünk elengedni azokat a dolgokat, amelyek a szenvedésünket okozzák. Mert ha elengednénk a múltat, már nem tudnánk, kik vagyunk. Nem tudnánk többé a múltba burkolózni és sajnálni magunkat. Itt állnánk a jelen pillanatban, és csakis a jelen pillanatban, amelyben ítékezés, szégyen vagy büntudat nélkül kellene szembenéznünk önmagunkkal.

Fiatalon kerültem kapcsolatba a spiritualitással. Húszéves lehettem, amikor valamilyen oknál fogva egyszerűen tudni akartam, mi az igazság, mi a valóság. Nem tudom megmondani, mik voltak az okok, sőt még csak nem is értem őket. Egy reggel szó szerint felébredtem, és egyszerűen tudnom kellett, végső értelemben mi valós és igaz. Tudtam, hogy az életem teljesen megváltozott, és hogy az az irányultság, amelyről azt gondoltam, az életem alapja, már nem állja meg a helyét. Valami teljesen új virradt fel az életemben, és tudtam, hogy egészen más lesz, mint ahogy terveztem. Ezzel vette kezdetét az, amit úgy hívunk, „spirituális keresés”, és a legtöbb spirituális keresőhöz hasonlóan végül én is találtam magamnak egy tanítót, és meditálni kezdtem.

A tanítóm zen buddhista volt, és a zen buddhizmus hagyományában szinte mást sem csinálsz, mint az ülőpárnán ücsörögsz, a falat bámulod, és naponta órákig meditálsz, így hát én is ezt tettem. Ültem a párnán, és meditálni próbáltam, meditálni próbáltam, meditálni próbáltam, és meditálni próbáltam. Mindegy, milyen keményen igyekeztem, sosem csináltam igazán jól. Sosem jöttem rá, hogyan állítsam le az elmémet. A párnán ülve gyakran szenvedtem, és nem feltétlenül a múlt miatt, hanem mert úgy tűnt, egyáltalán nincs erőm ahhoz, hogy áttörjek azon az élet-szemléleten, amelybe oly erősen kapaszkodtam.

Valahogy intuitívan éreztem, hogy nem olyannak látom az életet, amilyen valójában. Volt bennem egy ösztönös megérzés, mely szerint van valami más, van egy másfajta látásmód, egy nagyobb valóság annál, mint amit jelenleg látok. Mindent megpróbáltam, csak hogy áttörhessek ebbe a nagyobb valóságba: rengeteget meditáltam, jegyzetfüzetet vezettem, könyveket olvastam, sok-sok emberrel beszélgettem, törtem a fejem, majd még többet meditáltam, és így tovább, és így tovább.

Mivel versenyszerűen sportoltam, tudtam, hogyan kell igyekezni, törekedni, küzdeni a siker érdekében. A kitartó, kemény munka fogalma nagyon ismerős volt számomra, így még ha folyamatos fájdalmat okozott is, képes voltam tovább ülni és még többet meditálni. Sok emberhez hasonlóan én is egyre csak hajtottam magam, mígnem körülbelül négy év után falba ütköztem. Rájöttem, hogy egész egyszerűen nem tudom megcsinálni azt, amivel annyira próbálkozom. Rájöttem, hogy igazából semmit sem tudok. Négy évembe telt, mire eljutottam odáig, hogy azt tudjam mondani magamnak: „Fogalmam sincs, mit csinálok. Fogalmam sincs, mi valós, és mi nem az. Vannak elméleteim, és teleírtam egy halom jegyzetfüzetet arról, hogy mit gondolok valósnak, és mit nem, hogy szerintem mi Isten, és mi nem, de valójában, végső soron az a helyzet, hogy négyévnyi intenzív spirituális törekvés után sem tudok többet, mint az elején.”

Megsemmisítő vereség volt. Nem tudtam, mitévő legyek, mert végül is csak annyit tudtam, hogy igazából egyáltalán nem tudok semmit arról, miként törjek át egy tágabb látásmódba. Fogalmam sem volt, hogyan hagyjam abba a küzdést, és hogyan ne szenvedjek tovább. Falnak ütköztem.

Azon a napon, amikor falnak ütköztem, a kis kerti kunyhóban voltam, melyet a meditációs gyakorláshoz építettem

magamnak, és ugyanúgy leültem a párnámra, mint minden reggel. Füstölőt gyújtottam, majd leültem a fallal szemben, és épp próbáltam belekezdeni a meditációba és elmém lecsillapításába, amikor hirtelen — a zsigereimből, nem a fejemből, hanem lényem mélyéről — kiszakadt belőlem: „Nem tudom ezt csinálni többé! Nem megy! Nem tudom, hogyan törjek át! Nem tudom, hogyan hagyjam abba a küzdést és a törekvést. Nem tudom megtenni!” Ez volt a pillanat. Ez volt az a pillanat, amikor minden elkezdett megváltozni. Akkor nem tudtam, de minden, amit életemben addig a pontig tettem, arra készítettem fel, hogy felismerhessem: azért vagyok erőtlenség, mert egy bizonyos nézőpont foglya vagyok. Minden, amit annak érdekében tettem, hogy ne szenvedjek, ne küzdjek, valójában a saját nézőpontomból eredt, és semmit nem tehettem. Végül szembe kellett néznem azzal, amivel legkevésbé sem akartam szembenézni — amivel szerintem soha senki nem akar szembenézni —, és ez nem volt más, mint az abszolút, végső és megsemmisítő vereség. Ez valami teljesen más, mint a kétségbeesés vagy a reményvesztettség. Amikor kétségbeesettek és reményvesztettek vagyunk, még nem szenvedtünk teljes vereséget, vagyis még nem álltunk le teljesen. Valami még mindig küzd bennünk az ellen, ami van.

Abban a pillanatban azonban, amikor felismertem, hogy szó szerint tehetetlen vagyok, minden megváltozott. Hirtelen átváltott a látásmódom. Szinte úgy, ahogy egy kártyát vagy érmét megfordítunk, minden, amit valaha gondoltam vagy éreztem, minden, amire emlékeztem, abban a pillanatban szó szerint eltűnt. Végre egyedül voltam, és ebben az egyedülletben fogalmam sem volt, mi vagyok, hol vagyok, mi történik. Csupán annyit tudtam, hogy egy képzeletbeli út végére értem. Egy falhoz értem, és hirtelen a másik oldalán találtam magam, ahol valójában eltűnt a fal. Ekkor

következett be az a nagyszerű kinyilatkoztatás, amelyben felismertem, hogy egyszerre vagyok semmi és minden.

Amint megtörtént ez a felismerés, kitört belőlem a nevetés. Azt gondoltam: „Istenem! Évek óta ezt keresem, ezért meditáltam több ezer órát, és ezért írtam tele több tucat jegyzetfüzetet — ezért volt az egész törekvés, az egész küzdés.” Rövid időszaknak tűnhet — négy év viszonylag rövid időnek számít —, de az ember húszas éveiben négy év egy egész örökkévalóságnak érződik. Szóval nevettem, mert felismertem, hogy az, amit kerestem, mindig is itt volt. Hogy a megvilágosodás, amire törekedtem, szó szerint az a tér, amelyben létezem. Egész idő alatt sosem voltam távol a szenvedés végétől. Az ajtó nyitva állt már az elejétől fogva, már a legelső lélegzvételem óta.

A szenvedésem, éppúgy, mint minden szenvedés, teljesen szabadon választható volt, csak épp nem tudtam róla. Az juttatott el eddig a pontig, hogy felismertem: nem tudom megcsinálni, nem tudom megfejtetni. Ez jelenti azt, hogy leállsz, vagyis pontosabban, ez jelenti azt, hogy *leállítanak*, teljesen és végérvényesen leállítanak. Ugyanolyan mélypontra jutás volt, mint amelyet egy drogfüggő is átélhet, csak épp a spirituális változata. Hirtelen rádöbentem, hogy én magam voltam az, aminek a szenvedélyes rabja voltam: én, aki küszködött; én, aki a megvilágosodásra törekedett; én, aki össze volt zavarodva. Az én drogfüggője voltam. Hiába igyekeztem önmagamot meghaladva áttörni egy másfajta látásmódba, nem ment, hiszen saját magam szenvedélyes rabja voltam. És nem volt semmiféle titka a kigyógyulásnak. El kellett jutnom a mélypontig, ahol leálltam, és ahol felismertem, hogy semmit nem tudok.

Természetesen már azelőtt is hallottam erről tanításokat. Hallottam a tanítást, miszerint „Ne tudj semmit! Engedd el mind-

azt, amiről azt gondolod, hogy tudod!” Ám fogtam ezeket a tanításokat, és szépen becsomagoltam őket a saját világlátásomba. Azt hittem, értem, miről beszélnek a nagy szellemi tanítók. Abban a pillanatban azonban ráláttam, hogy soha nem értettem semmit. Soha nem értettem meg egyetlen szót sem, és ez nagyon sokkoló volt.

A valóságra ébredés nem egy folyamat

Ahhoz, hogy a szenvedés végére érj, hogy megtapasztald a vég kezdetét, egyfajta halált kell átélned. Számos spirituális hagyomány azt tanítja, hogy „meg kell halnod”, mielőtt fizikailag meghalnál, azért, hogy valóban élhess. Ha voltál már valaha olyan emberrel, aki a testi halál torkában volt, és aki teljesen elengedett mindent, akkor tudod, mekkora szabadságot jelenthet ez. Annyira bámulatos és paradox pillanat ez, mert ott van a személy, azzal a tudomással, hogy meg fog halni, miközben egész idő alatt tudta, hogy így lesz. Egész életében tudta. Tudta, hogy meg fog halni, de addig mégsem tudta igazán, amíg például nem lett valamilyen halálos betegsége, vagy amíg az orvosa azt nem mondta, hogy hat hónapja van hátra. Mások számára a halál tudomása bizonyosság: „Ezt nem fogom élve megúszni.” A legtöbb ember esetében azonban, akár egész életük során elfogadták a halál gondolatát, akár nem, tudatosságbeli váltás következik be, amikor a halál fenyegetése valóssá válik. Ami addig a lehető legborzasztóbb dolognak tűnt — a testi halál —, most olyan könnyednek látszik! Néhány ember számára, akik szembesülnek a halál elháríthatatlan határpontjával, a halál a spirituális felébredéshez és a szenvedés végéhez vezető úttá válik.

A nénikém — aki a pár évvel ezelőtt bekövetkezett haláláig sok éven keresztül a tanítványom volt — hospice-gondozóként

dolgozott. Egyszer egy gyógyíthatatlan rákbetegségben szenvedő asszonyt ápolt, aki nagyon közel járt már a halálhoz. Alig volt eszméleténél, és már nem tudott kommunikálni. Többnyire öntudatlan állapotban volt. Egy nap az orvosok azt mondták, már csak néhány napja van hátra, és másnap reggel, amikor a gyerekei felébredtek, egyszer csak ott állt a nappaliban ugyanaz az asszony, aki előző nap a halálos ágyán feküdt és még beszélni sem tudott, és porszívózott. A gyerekei döbbenetben kérdezték:

— Anya! Mit csinálsz itt? Hogyan keltél fel az ágyból?

Az asszony pedig elég világosan válaszolt:

— Porszívóزم.

— Hogyan lehetséges, hogy itt porszívózol? Mostanra már halottnak kellene lenned!

— Még nem halhattam meg — felelte az asszony —, mert még nem tudom, ki az, aki meg fog halni!

Ez a történet olyan erőről tesz tanúbizonyságot, amely mélyen legbelül mindnyájunkban ott van, egy mély tudatosságbeli fejlődésről, amely mindig a beteljesedés felé, valódi önmagunk felismerése felé halad, ami az egyetlen létező szabadságot jelenti. Létezik relatív szabadság, a szenvedés relatív megszűnése, és létezik abszolút szabadság, a szenvedés abszolút megszűnése. A kettő teljesen különböző. Mindig elsajátíthatunk különféle módszereket és eszközöket arra, hogy úgy változtassunk vagy alakítsunk magunkon, hogy kevesebbet szenvedjünk, és ezáltal kényelmesebbé tehesük az elme börtöncelláját. Ám a cél-lád kényelmesebbé tétele és a börtönből való kiszabadulás két különböző dolog. Ezzel az asszonnal az történt, hogy lényé leg-mélyén valami felébredt; egy mély vágy olyannyira eleven volt benne, hogy képtelen volt meghalni. Először ki kellett derítenie, ki is ő valójában.

A nénikém azt mondta neki: „Tudom, kivel kellene beszélned.” Akkoriban még csak pár éve tanítottam, és közben még mindig a szerelőműhelyben dolgoztam édesapámmal. A nénikém felhívott, és elmesélte ennek az asszonynak a történetét. Mondtam neki, hogy beszélnem kell a hölgygel, azonnal hozza el hozzám. Így hát a nénikém beültette a hölgyet a kocsijába, és elhozta a műhelybe, ahol dolgoztam. A műhely közepére húztam két széket a nap kellős közepén, és beszélgettünk egy kicsit.

— Beszélünk kell — mondta.

— Rendben. Miről kell beszélnie velem?

— Hamarosan meg fogok halni. Nem tudom, mikor fog bekövetkezni, de érzem, hogy bármelyik nap megtörténhet. De még nem halhatok meg, mert nem tudom, ki vagyok. Hosszú életet éltem, és még mindig nem tudom, ki vagyok.

Nos, akkor jó helyen jár — bátorítottam. — jobb, ha neki is látunk a felfedezésnek. Nincs már túl sok ideje, nem igaz?

— Rendben — válaszolta.

— El tudja ereszteni egyszerre az egész múltját? Meg tudja engedni magának, hogy egyszerre lássa, hogy minden, ami volt, minden, amit valaha is képzelt, az most már nincs jelen? Teljes mértékben be tud lépni a jelen pillanatba? — kérdeztem.

— Nem tudom — jött az őszinte válasz.

— Nos, jobb lesz, ha iparkodik.

Így zajlott köztünk a párbeszéd. Nem szoktam ennyire közvetlen lenni az emberekkel. Nem szoktam hirtelen ilyen kellemetlen helyzetbe hozni senkit, de mindketten tudtuk, hogy meg fog halni, és nincs túl sok ideje hátra, ezért hosszabb folyamatra nem volt időnk. Ez nagy előnyt jelentett számára, mert végső soron a valóságra ébredés és a szenvedés végéreérés nem egy folyamat. Az emberek ezt nagyon nehezen ismerik fel és valósítják meg. Az

egész a felébredésről szól. Nem létezik egy olyan folyamat, amelynek során éjszaka alszol, majd reggel felébredsz. Vagy alszol, vagy ébren vagy. Ugyanígy van ez a szellemi felébredéssel is. Vagy alszunk az elménk álomvilágában, vagy ébren vagyunk a valóság igaz világában.

Az ezt követő másfél hét során többször is találkoztam az aszszonnyal, és egy alkalommal hallottam, hogy megint rosszul érzi magát, így elmentem meglátogatni. Valóban, ismét ágynak esett, és nagyon gyenge volt, de a szemében tökéletes, tüzes, üdvözölt ragyogás csillogott. Még csak nem is kellett megkérdeznem. Egyszerűen kimondtam:

— Megtalálta, igaz?

— Igen — válaszolta, és csak mosolygott.

Bejött a férje, és a következőket mondta:

— Tudja, az elmúlt hét során végig ő vigasztalta az egész családot és a szomszédokat! Átjárnak a szomszédok, hogy elbúcsúzzanak tőle, de ő folyamatosan vigasztalja őket. Azt mondja mindenkinek, hogy minden rendben lesz. Most minden olyan más. Előtte mi próbáltuk vigasztalni őt, most pedig ő próbál vigasztalni minket. Nem különös? Mi történt vele?

Másfél héttel azelőtt még a halálos ágyán feküdt, és csupán néhány rövid nap leforgása alatt eljutott a teljes leállásig. Miért? Azért, mert nem volt ideje. Nem volt ideje egy folyamatra. Nem volt ideje megfejteni semmit. Nem volt ideje készülődni. Most volt itt az idő a felébredésre, most volt itt az idő arra, hogy az egész nehézségekkel teli életét elengedje, és megtette. Így lényegében ez a csodálatos asszony megtette azt, ami nekem majdnem öt évembe telt. Sikerült végre elengednie mindent.

Az igazság az, hogy maga a felébredés nem folyamat. Abból a szempontból beszélhetünk folyamatról, hogy hogyan fejezzük ki

a felébredést, de a felébredés és a személyes szenvedés megszüntetése nem olyasmi, ami időbe telik. Ezt nagyon nehezen értik meg az emberek. Azt mondják: „De Adya, igenis időbe telik.” Miután több ezer emberrel találkoztam világszerte, arra jöttem rá, hogy azok szerint telik időbe, akik még mindig szenvednek. Azok azonban, akik ébren vannak, jól tudják, hogy nem így van.

Van tehát némi konfliktus ezzel kapcsolatban, mert az egonk, az elménk, a kis én, amelyet védeni akarunk, mind csak az időben létezik. Sőt az időtől függnék. Az önmagunkról alkotott elképzelésünk, az arról alkotott elképzelésünk, hogy ki és mi vagyunk, csak az időn belül maradhat fenn. Gyakran mondjuk magunknak: „Holnap talán jobb lesz minden.” Ez ugyanolyan, mint amikor a szenvedélybeteg kijelenti: „Holnap talán abbahagyom az ivást. Holnap talán abbahagyom a drogozást.” A holnap azonban sosem jön el. Telnek a napok, a hetek, a hónapok és az évek, de a holnap csak a ma ismétlődése. Amikor azonban valaki eljut addig a pontig, ahol nincs holnap, ahol a függőség folytatása már lehetetlen, már nem választható, akkor következik a leállás. Ekkor történik meg az, hogy kilépünk az időből.

Az idő a felébredés legnagyobb akadálya

Állj meg egy pillanatra, és képzeld el, hogy az idő nem létezik. Állj meg egy pillanatra, és egyszerűen engedd el a holnapot. Mi volna, ha a szenvedés elengedése nem történhetne meg holnap — ha kizárólag a ma, sőt csak a most állna rendelkezésedre, és semmi más? Hirtelen teljesen más szemmel néznél az egész létezésedre. Figyeld meg, hogy át tudod-e érezni, milyen csak a mostban létezni. Figyeld meg, milyen érzés, amikor a holnap és a tegnap teljesen kikerül a képből.

Néhányan attól félnek, hogy ez kétségbeeséshez vagy reményvesztettséghez vezetne. Kézzelel-lábbal tiltakoznak az elképzelés ellen: „Ezt nem tudnám megtenni! Ez borzalmas volna!” De ha kétségbeesést, kilátástalanságot vagy lehangoltságot vált ki benned ez az elképzelés, az azért van így, mert még mindig nem szabadultál meg a holnaptól, mert ez a kilátástalanság csak egy elképzelés, miszerint a holnap ugyanolyan lesz, mint a ma. Szóval lehetségesnek tartod, hogy csak egy pillanatra elvesd a holnap minden elképzelését? Lehetségesnek tartod, hogy megállj, és beismerd, hogy még azt sem tudod, hogyan lehet leállni? Valid be az igazat magadnak: nem tudod, hogyan. Senki nem tudja, hogyan lehet leállni. Senki nem tudja, hogyan lehet nem szenvedni. Senki nem tudja, hogyan lehet felébredni.

Ezek maguktól értetődő igazságok. Mindenki ismeri őket, ha magába néz, de ki akar tudni róluk? Ki akar tudni arról, hogy nem tudja, hogyan ne szenvedjen? Ki akar tudni arról, hogy nem tudja, hogyan ébredjen fel? De mi történik akkor, ha elfogadod, ha igazán elfogadod — éppúgy, ahogy egy szenvedélybeteg elfogadja, hogy nem tudja, hogyan álljon le? Nézd meg, meg tudod-e ízelelni a valódi leállást, ha csak egy pillanatra is. Amikor leállsz, szenvedsz? Vagyis a leállás pillanatában eltűnik a szenvedés?

Az elméd talán így szól: „Nos, pillanatnyilag megszűnt, de mi lesz holnap?” Ez azt jelenti, nem álltál le teljesen, mert a teljes leállítás a halál egy fajtája. Valami meghal, mielőtt te meghalnál. Az, ami vagy, nem halhat meg, de a magadról alkotott elképzelésnek meg kell halnia. Semmi nem pótolhatja a valódi leállást és a halál előtti meghalást. Nem testi halálról beszélek, hanem annak haláláról, akinek gondolod magad, a múltad és a jövőd haláláról. Mindez csak képzeletben létezik. A jelen pillanatban mindig csak szabadság és béke van. A kérdés a következő: ez az, amit igazán akarsz?

9. Hiteles önállóság

Amikor tizenkilenc vagy húszéves koromban spirituális keresésbe kezdtem, azt gondoltam, hogy amikor végül rájövök, mi a valóság, amikor megtalálom a keresett megvilágosodást, ezzel vége is lesz. Azt képzeltem, hogy a megvilágosodás a végcél és a befejezés. A spirituális irodalomban olvastak és a szellemi tanításokon hallottak nagy része azt az elképzelést erősítette meg bennem, hogy ha egyszer eléri az ember a megvilágosodást, azzal alapvetően véget is ér a dolog. Eljutott odáig, ameddig a spiritualitás viheti. Ám valami egészen mást fedeztem fel.

Amint ébredezni kezdtem, és amint érezni kezdtem azt, amit a szellemi tanítások némelyike talán „megvilágosodásnak” nevezne, azt tapasztaltam, hogy nagyon szabad és nagyon nyitott vagyok. Az élet már nem egy félelmetes esemény volt, melyet a saját lényemtől elválasztottnak éreztem. Egy ideig teljes befejezettséget éreztem. Mint mondtam, az az elképzelés élt bennem, hogy eljutok a megvilágosodás vagy szabadság e pontjára, és ez lesz a végállomás. Egész sokáig ezt a szabadságot tapasztaltam. Néhány évvel később azonban érezni kezdtem, hogy megmozdul valami más, ami azzal a sejtéssel járt, hogy „valami még nem teljes”— annak ellenére, hogy a tapasztalásomban mindent egésznek és osztatlannak éreztem. Nagyon különös volt hát az az érzés,

hogy valami még nem egészen befejezett. Rendszerint amikor ez a sejtésünk támad, az elménk úgy értelmezi, mintha volna még valami, amit meg kell találnunk, amire törekednünk kell, amit még nem értünk teljesen. Ám a befejezetlenségnek ez a nagyon szubtilis érzése egyáltalán nem ilyen volt. Inkább intuitív megsejtése volt annak, hogy több is jön még — nem feltétlenül több szabadság, több megvilágosodás vagy több akármilyen más, hanem a kibontakozás egy újabb szintje, amelyet még nem értettem.

Aztán apránként elkezdett feltárulni. Kezdtém felismerni, hogy a szellemi kibontakozásunknak valójában nincs „felébredésnek” vagy „megvilágosodásnak” nevezett végcélja. Nincs végpont. A felébredés vagy megvilágosodás voltaképpen valami olyasvalami, ami lehetővé teszi, hogy megtörténjen *egy újabb* mozdulat — és egy újabb, egy újabb és megint egy újabb. A felébredés az az alap, ahonnan a szellem egy teljesen új mozdulata elkezd kibontakozni, és ezt a saját szabadságérzésünkéből fakadó új mozdulatot „a hiteles önállóságunkra történő ráébredésnek” hívom.

Tudom jól, hogy egy felébredésről szóló tanítás vonatkozásában mindez furcsán hangozhat, mert az önállóságra rendszerint úgy gondolunk, mint az elkülönültség egy formájára. Én azonban nem ezt találtam. Arra jöttem rá, hogy a hiteles önállóság az egység, a teljesség ismeretéből fakad. Még annak felismerése után is, hogy valójában minden egy — még ezután is — ott van az emberi összetevő, még mindig létezik ez az időben és térben megszületett lény. Felismertem, hogy ennek az időbe és térbe született embernek nem egyszerűen a megvilágosodás felismerése a célállomása, hanem valami egészen más rendeltetése van. Valójában a megvilágosodás lehetővé teszi a tudatosság újabb mozdulatát. A tudatosság e másik mozdulata nem igazán arról szól, hogy felébredünk az emberi mivoltunkból, az időből, a térből és az egyéni önazonossá-

gunkból. Épp az ellenkezőjéről van szó: a szellem belép a formába, és felfedezi a hiteles önállóságot.

Az egyéni élet egyedi virágzása

Annak ábrázolására, hogy mit értek hiteles önállóságon, történelmünk két igazi szellemi nagyságának példájához fogok fordulni: Jézuséhoz és a Buddháéhoz. Jézusra és a Buddhára rendszerint olyasvalakikként gondolunk, akik ismerték a léttel való eredendő egységüket. Jézus esetén ez az Istennel való egység, a Buddha esetén pedig a megvilágosodás vagy a mindennel való egység. Nem ez azonban e két felébredett lény nagy felismerése. Van egy másik oka is annak, amiért az oltárainkra helyezük őket, és amiért oly sokan imádják őket, és követik a tanításait. Arra szeretnék kilyukadni, hogy nemcsak arról van szó, hogy felismerték az Istennel vagy a létezéssel való egységüket, hanem a maguk sajátos módján mindkettőn felfedezték saját hiteles önállóságukat.

Jézus nagyszerű példa erre. Ő olyasvalaki volt, aki valóban „a saját helyében volt”, ahogy a tanítóm mondaná, ami azt jelenti, hogy betöltötte a saját életét. Oly módon testesítette meg emberi mivoltát, hogy ez nem okozott elkülönültséget, hanem lehetővé tette, hogy a szellem nagyon felébredett módon betöltse az emberi életét. Ez bizonyos önállóságot hoz magával: csaknem olyan, mint-ha lehetővé tenné, hogy az élet egy teljesen egyedi, addig soha nem létező módon virágozzon. Azaz Jézus nem az őt megelőző más emberek egész sorának folyománya volt. Nem az őt megelőző dolgok természetes kiterjesztése volt. Ehelyett inkább a múlttól való radikális elszakadást testesítette meg. Egy egészen új kinyilatkoztatást hozott magával - valami rendkívül egyedit és nagyon dinamikus.

Hétköznapi megfogalmazásban: Jézus megvalósította „élete küldetését”. A küldetés szó hallatán az egónk rendszerint azt gondolja, hogy ez olyasvalami, „amire hivatottak vagyunk”, vagy „amit kötelességünk megtenni”, ami nagyrészt egy mentálisan teremtett elképzelés. Hiteles önállóságunk felfedezése nem olyasvalami, amit az ego vagy az elme csinál, hanem a létezés nagyon kreatív és új módon történő virágzása. Jézusnak az arra való hajlandósága bírt olyan hatalmas átalakító erővel, hogy az egység egyedi kifejeződéseként, Isten egyedi, formát öltött kifejeződéseként éljen.

Jézus földi élete óta már rávetítettük a saját képünket arról, milyen is volna reményeink szerint egy felébredett lény, aki felismerte Istent, és ezzel kikozmetikáztuk azt, amilyen valójában volt. Amikor Jézus életéről olvasunk — arról, hogy miket tett, hogyan viselkedett és hogyan mozgott az idő és a tér világában —, olyasvalakit látunk, aki nem illik bele a felébredettségről kialakított konvencionális elképzeléseinkbe. Jézus mégis rendkívül dinamikus személyiség volt, aki hatalmas erővel és félelem nélkül tette lehetővé a szellem számára, hogy úgy nyilvánuljon meg, ahogy óhajt, és igazából ezt jelenti a hiteles önállóság. Az élet mindenkin keresztül más-más módon próbálja kifejezni önmagát, de nehezen tudja ezt tisztán megtenni, amikor az egoisztikus tudatállapottal azonosulunk. Ilyenkor az energia eltorzul, és régi, ismétlődő, ismerős mintákba zárul. Jézus ráébredt az eredendő szabadságra, és ez a szabadság aztán lehetővé tette az élet vagy a szellem virágzását és teljesen új módon történő kifejeződését. Ez az, ami intuitív és tudattalan módon hat az emberekre, és ez az oka annak, ami miatt hosszú évszázadok óta az oltáiraikra helyezik Jézus ábrázolását, és elkötelezett híveivé válnak.

Ugyanez történt a Buddhával is. Úgy tartják, a Buddha a *bódhifa* alatt ülve érte el a nagyszerű megvilágosodást, ennek

ellenére mégsem maradt ott egész hátralévő életében a lelki nyugalom és üdvös boldogság valamiféle ragyogó állapotában pihelve. Nagyon dinamikus életet élt, tanított, és olyasfajta frissességet nyilvánított meg, amilyennel az emberek sohasem találkoztak azelőtt. A szellem időben és térben való új megnyilvánulása volt ez. A Buddha arra való hajlandósága, hogy az legyen, aki — nemcsak lényegében, hanem emberi kifejeződésében is —, hosszú évszázadok óta nagy hatást gyakorol ránk és megszólít bennünket.

Fontos látni, hogy egyikük sem úgy élte az életét, ahogy hajlamosak vagyunk elképzelni. Láttam Jézus életéről szóló filmeket, spirituális hősköteményeket, amelyek gyakran rendkívül szent életű alakként ábrázolják Jézust, aki vízen járt, és csodákat vitt véghez. Olyasvalakinek festik le, aki szinte nem is e világból való. Az életéről szóló írások azonban nagyon más képet mutatnak róla. Jézus oly módon élte az életét, hogy az éles ellentétben állt korának szellemi normáival. A tanítványait halászok és kereskedők között találta meg, nem pedig a felsőbb osztályok soraiból választotta őket. Olyan emberek között járt-kelt, akik nem feltétlenül voltak spirituális vagy jámbor lelkek, hanem inkább hétköznapi, dolgozó emberek, és közülük választotta ki fő tanítványait.

Ha alaposabban megvizsgáljuk, hogyan élte az életét, azt találjuk, hogy egyszerű emberekkel étkezett és érintkezett, valamint prostituáltak, törvényszegők és házasságtörők társaságában töltötte az idejét. Vigasságokat tartott, ahol az emberek összejöttek és borozgatva ünnepeltek. Időnként éktelen haragra gerjedt. Jézus haragjának legismertebb példája az, amikor a templomban felrúgta a pénzváltók asztalait. Sokszor elgondolkodtam, vajon napjainkban mi történne egy templomban, ha valaki oly módon szerezne a pénzét, amelyet egy Jézushoz hasonló figura nem he-

lyeselné. Mi volna, ha valaki besétálna a templomba, és felrúgná az asztalokat? Vajon tisztelnék őt? Vajon azt gondolnánk róla, hogy Isten által ihletett szent? A történet mindenesetre arról szól, hogy Jézus bizony ilyesmit tett. Olyan emberi lényként látjuk őt, aki akár haragra is tudott gerjedni.

A vallási nagyságokról, a spirituális lángelmékről szóló szinte minden történetből kilúgozták az emberi mivoltukra vonatkozó dolgok nagy részét. A Buddha életéről szóló hagyományos ábrázolásokban nem találjuk azt a Buddhát, akinek lettek volna olyan őszintén nehéz pillanatai, amikor például elragadták az érzelmei, vagy nagyon kétségbeesett. Minden vallásban gyakori az a motívum, hogy a szenteket szinte nem is e világból való alakokként ábrázolják. Jézus történetét mégis az teszi erőteljessé, hogy néha nagyon emberi és nagyon erős érzelmei voltak. Amikor a Getszemáni-kertben volt, előre megsejtette, milyen sors vár rá. Ezt látva, szó szerint könyörgött Istennek, hátha elkerülheti valahogy a keresztre feszítést, hátha megváltoztathatja valahogy a sorsát. Nem várnánk ilyet egy szent embertől. Jézus tudta, hogy meghatározott sorssal rendelkezik. Tudta, hogy keresztül kell mennie bizonyos dolgokon, és mivel a szellem emberi lényként nyilvánult meg, azt is tudta, hogy egyszerre emberi és isteni.

A hajlandóság életed betöltésére

Embernek lenni azt is jelenti, hogy megnyílunk a nagyon emberi tapasztalatok előtt. A Jézushoz hasonló emberek ereje és jelleme nem azért tiszteletre méltó, mert sosem éreztek gyötrelmet vagy csalódottságot, hanem azért, mert noha időnként szembesültek nehézségekkel és nagyon kétségbeesettek voltak, mégis végigélték

a sorsukat. Jézus mindent összevetve nagyon hiteles személy volt. Nem próbált elmenekülni az élete, a létezése elől. Nem próbált elbújni valamiféle meditativ állapotban, amely biztosíthatta volna számára, hogy soha ne kelljen éreznie az emberi élet megpróbáltatásait. Az emberi tapasztalása révén pedig egészen rendkívüli életet, nagyon egyedi és dinamikus tanítást sikerült megnyitvánítania.

Embernek születni, ezt az adott formát öltetni emberpróbáló nehézségekkel jár. Az élet nem mindig zökkenőmentes még a felébredettek számára sem. Szeretek emlékeztetni mindenkit arra, hogy még ha eljön is a megvilágosodás, még ha felismered is léted eredendő és természetes szabadságát, ez sem ad felmentést az élet alól. Ez sem jelenti azt, hogy soha nem fogsz keresztülmenni nehézségeken. Épp ellenkezőleg. Minél inkább felébredünk, annál inkább képesek vagyunk megengedni az életnek, hogy egyre nehezebb helyzetek elé állítson bennünket, mivel egyre növekszik az elfogadásra és a lényegünk megtestesítésére irányuló képességünk. Az élet tehát tud reagálni — és reagál is — erre a fejlődésre, és sok szempontból hajlamos egyre többet követelni tőlünk.

Ez sokaknak eszükbe sem jut, amikor a spirituális szabadságra gondolnak. Mintha a legtöbb emberben ugyanaz az elképzelés élne, mint ami régen bennem is élt, miszerint a szabadság a valamitől való szabadságot jelenti. Más szóval, olyan transzcendenssé válhatunk, hogy szó szerint megszabadulunk az élettől. Egy ponton azonban rájövünk, hogy ez viszonylag éretlen elképzelés a szabadságról. Csak a szabadság éretlen elképzelése jelenti a valamitől való szabadságot. Az ettől érettebb szabadság, amely spirituális érésünkkel fejlődik és növekszik bennünk, nem szabadság valamitől, hanem szabadság valamihez. Nézhetjük így is: elég szabadok és elég nyitottak vagyunk *ahhoz*, hogy szembe tudjunk

nézni az étellel? Elég nagy szabadság van bennünk ahhoz, hogy éljük az életet, ahhoz, hogy valóban „a saját helyünkben legyünk”, és két lábbal álljunk életünk talaján? Noha nem vagyunk elkülönültek, noha az egész univerzum bennünk van, még mindig ott van az emberi összetevő, az egyén, akiben megvan a képesség arra, hogy lehetővé tegye a szellem kiáradását a világba. Vagy megnyílunk ez előtt, vagy visszahúzódunk tőle.

Spirituális utunk során, gyakran tudattalanul, egyre inkább felfedezzük saját hiteles önállóságunkat. Gyakran mondom az engem felkeresőknek, hogy nagyon fontos a saját lábukra állniuk, és nem a spirituális folyamat végén, nem a „felébredés” vagy „megvilágosodás” valamiféle eseményének végén, hanem már a kezdet kezdetén.

Egyvalami, amire mindannyian hajlamosak vagyunk, amikor szellemi tanításokat követünk, különösen olyan tanítások esetén, melyeket nem igazán értünk, az, hogy lemondunk a saját önállóságunkról. Folyton találkozom ezzel, amikor emberekkel beszélgetek. Sokan azok közül, akik eljönnek meghallgatni engem, igyekeznek feladni az önállóságukat. Próbálják rám ruházni, én pedig gyakran azt mondom nekik, hogy ezt nem tehetik. Nem teheted meg, még az elején sem, mert óriási illúzió azt gondolni, hogy egy szellemi tanító nyomdokain lépkedve eljuthatsz a megvilágosodáshoz.

Ez nem így működik. Ahhoz hogy felébredjünk, rájőjjünk, mi a megvilágosodás, és megízlelhessük a szenvedés megszűnését, hajlandónak kell lennünk arra, hogy betöltsük az életünket, hogy betöltsük ezt a megtestesülést, ragaszkodás és azonosulás nélkül. Valahogy meg kell találnunk a módját, hogy magabiztosan a saját lábunkra álljunk, anélkül hogy folyton csak azt hajtogatnánk: „ez én vagyok”, „ez az enyém”. A saját hiteles önállóságunk betöltése

nem csupán olyasvalami, ami a spirituális keresés végén történik meg. Már kezdettől fogva szükséges.

Úgy is felmérheted, vajon egy szellemi tanítás hatékony-e, vagy sem, hogy megfigyeled, segít-e abban, hogy hallgass a saját belső bölcsességedre. Mindig jelezni fogja neked, ha egy kicsit kibillensz, ha egy kicsit túl balra vagy túl jobbra térsz le az ösvényről. A valódi szellemi tanítás soha nem veszi el senki önállóságát, soha nem követeli meg tőlünk, hogy lemondjunk a józan ítélőképességünkről. Igen, ne ragaszkodj az ítélkező gondolataidhoz, és ne tarts ki a korlátozt véleményeid mellett, de ne is mondd le a saját önállóságodról, mert mindenki van valami, még a szabadság keresésének kezdetén is, ami az igazságban gyökerezik, és ez nem más, mint annak ösztönös érzése, hogy mi valós, és mi valótlan. Eleinte talán nehéz rátalálni, de a jó szellemi tanítás mindig segít abban, hogy a saját igazságodra összpontosítsd a figyelmedet — hogy el tudj csendesedni, és elég mélyen, elég nyitottan tudj figyelni ahhoz, hogy szó szerint érezni kezd az élet kommunikál veled. Ez a belső bölcsességed. Ez a belső tanítód, és ez a kezdete a hiteles önállóságod betöltésének.

A preferenciáinknak semmi szerepük nincs a spirituális életben

Az ébredésünk és a hiteles önállóságunkhoz való eljutásunk során nagyon könnyen kibillenünk az egyensúlyunkból. Időnként még azelőtt túl sok önállóságot ragadunk magunkhoz, hogy készen állnánk azt a helyén kezelni. A tanítóm egyszer elküldött egy másik tanítóhoz, mert azt mondtam neki, szeretnék részt venni egy hagyományos elvonuláson. Így hát összecsomagoltam a hol-

mimat, és elautóztam egy zen templomba a kaliforniai Sonomába. A templom egy hegy tetején állt, és borzasztó izgatott voltam, hogy ott lehetek. Már évek óta vártam rá, hogy ott lehessenek, és íme, most itt voltam ebben a hagyományos zen templomban, hogy megkezdjem életem első zen *szessin*jét, azaz elvonulását. Tudtam jól, hogy a zen elvonulások egyszerűségükről és szigorukról ismertek. A napirend legalább napi kilenc, valamint az utolsó napon egész éjszakán át tartó meditációs ülést írt elő. Szinte mitikusnak láttam az egészet azok alapján, amiket az ilyen elvonulásokon történekről hallottam.

Sosem fogom elfelejteni az első négyszemközti beszélgetésemet a tanítóval. Megkérdezte, hogyan meditálok, így hát elmondtam neki, hogy alapvetően csak ülök csendben, és többé-kevésbé a saját belső vezetésemre hagyatkozom a tekintetben, hogy éppen mit csináljak. Miután ezt elmagyaráztam neki, nagyon szigorúan rám nézett, és így szólt: „Nem azért jöttél ide, hogy azt csináld, amit akarsz. Azért jöttél, hogy az útmutatásaimmal segíthesselek téged. Mit akarsz?”

Emlékszem, teljesen meg voltam döbbenve. A tanító már a legelső beszélgetés során meghúzta a határvonalat kettőnk közt, és alapvetően annyit mondott, hogy az egómnak itt semmi szerepe nincs. Azért volt meghökkentő számomra, mert azelőtt már hallottam őt előadásokat tartani, és mindig nagyon kedves és barátságos volt. Most pedig már a legelső beszélgetésünk alkalmával ismertette a velem szemben támasztott követelményeit. Pár pillanatig elgondolkodtam a dolgon, és arra jutottam, igaza van. Nem azért jöttem el idáig, hogy egyszerűen mindent úgy csináljak, ahogy szerintem csinálnom kellene. Ezt otthon is megtehettem volna. Maradhattam volna ott, ahol voltam, és csinálhattam volna mindent, ahogy én akarom. Így hát ezt mondtam neki: „Nagyon

fogok figyelni, és igyekszem az útmutatásoknak megfelelően cselekedni.”

Egy nem túl érdekesnek, sőt nagyon unalmasnak hangzó meditációs technikát ismerttettem velem. Azt kérte, hogy minden kilégzésnél számoljak. Első kilégzés, „egy”, következő kilégzés, „kettő”, és így tovább egészen tízig, majd visszafelé egyig. Emellett még nagyon speciális módon, egyenes háttal, hátrahúzott vállal, behúzott állal kellett ülnöm, miközben a kezemet és az ujjaimat *mucimnak* nevezett speciális meditációs pozícióban kellett tartanom. Az egész nagyon formálisnak tűnt számomra, de úgy döntöttem, azért jöttem ide, hogy tanuljak ettől az embertől, így azt csináltam, amit javasolt.

Három vagy négy nap elteltével ismét találkoztam vele, és megint azt kérdezte, hogy megy a meditálás. Megkért, üljek le egy párnára, hogy láthassa a testtartásomat, és kíváncsi volt rá, hogyan tartom a kezemet a *mudrá* pozíciójában. Megnézett, és itt-ott korrigált. Ezután beszélgettünk még egy kicsit, és megkérdezte, mi a tapasztalatom a légzés számolásával kapcsolatban. Így válaszoltam: „Hát, elég unalmas, és folyton elvesztem a fonalat, még mielőtt elérnék tízig.”

Megnyugtató, hogy ez természetes, és ne aggódjak miatta. Ha elvesztem a fonalat, csak kezdjek újra egytől számolni, és ne aggódjak, engedjem el a nyugtalankodást. Megígértem, hogy így lesz.

Pár nappal később, miután az elvonulás véget ért, hazamentem, és úgy döntöttem, folytatni fogom a tőle tanult meditációs technikát. Néhány hónap elteltével a következőket írtam neki: „Folyamatosan gyakorlom azt a meditációt, melyet javasolt, és örömmel folytatom tovább, ha úgy gondolja, szükség van rá, de ösztönösen úgy érzem, hogy talán abbahagyhatom a légzésszámlá-

lást. Nem vagyok benne biztos, hogy ez helyes volna-e, vagy sem, de érzésem szerint számomra talán jobb, ha csak csendben ülök a légzés számlálása nélkül.” Az utolsó mondatom ez volt: „De ha úgy gondolja, hogy ez nem helyes, akkor kérem, tudassa velem.” Ezután feladtam a levelet.

Egy hét múlva megérkezett a válasz. A tanító csak egy rövid megjegyzést fűzött a levelem szélére, amelyben ennyi állt: „Ez jó-nak hangzik. Rendben van. Csináld úgy!” Ekkor értettem meg először, milyen valódi kapcsolatban lenni egy szellemi tanítóval. Az, amit a legelső beszélgetésünk során tett, fontosabb volt, mint az, hogy adott egy meditációs technikát. Valami sokkal fontosabb volt annál, mint ami akkor történt. Lényegében anélkül, hogy szakba öntötte volna, azt mondta, hogy az egómnak, a preferenciáimnak semmi szerepük nincs a spirituális életben. Tudatta velem, hogy ő nem fogja az egóm igényeit és vágyait követni, és hogy a kapcsolatunk nem ezen fog alapulni. Meghúzta a határvonalat. Miután azonban egy kicsit el tudtam engedni az egómat, és kezdtem odafigyelni arra, amit mond, intuitív tudást és útmutatást kaptam a belső tanítómtól. Ekkor kezdte visszaadni nekem azt az önállóságot, amit az első találkozásunkkor elvett tőlem. Nagyon ügyes és nagyon bölcs módszer volt. Egy igaz tanító mindig igyekszik visszaadni az önállóságodat, amint vissza tudod venni anélkül, hogy ismét önzővé, önközpontúvá válnál.

Amikor először jönnek hozzám az emberek, mindig elmondom nekik, hogy el kell kezdeniük önmagukban felfedezni ezt a hiteles önállóságot. Örömmel segítek nekik ebben, mert könnyű elvéteni az irányt. Azt azonban fontos tudnod a spirituális életben, hogy el kell engedned minden azzal kapcsolatos elképzelésedet, hogy teljesen lemondasz az önállóságról, lemondasz az önmagadért vállalt felelősségről, és átadod azt egy szellemi tanítónak — vagy

bárki másnak. Nagyon fontos, hogy megvan bennünk a képesség arra, hogy megnyíljunk, figyeljünk, elérhetőek legyünk, hogy olyasmiket halljunk, amihez nem vagyunk hozzászokva, és hogy új módon lássuk a dolgokat. A szellemi tanításnak próbára kell tennie bennünket, a nézeteinket és a gondolkodásmódunkat. Ha egyszerűen megfelel a nézeteinknek és a gondolkodásmódunknak, akkor nem igazán válik a javunkra, mert csak megerősíti bennünk az elkülönültség és felsőbbrendűség illúzióját.

Megengedni a hiteles önállóság virágzását

De hogyan találhatjuk meg a hiteles önállóságunkat? Fontos észben tartanunk, hogy az önállóság nem egyenlő az elkülönüléssel, sőt semmi köze nincs hozzá. A hiteles önállóság nem az énről, nem az egőről szól, hanem magáról az életről. Arról, hogy a szellem testet ölt a formában, belakja az emberi életet, és felemelkedik az adott formában. A paradoxon az, hogy először felébredünk a formából. Felismerjük, hogy sem a testünk, sem az elménk, sem az egónk, sem a személyiségünk nem határozhat meg bennünket. Ezért olyan szemléletes a *felébredés* kifejezés, mert szó szerint felébredünk a személyazonosságunkból, abból, akinek hisszük magunkat. Ezenkívül felébredünk minden kulturálisan meghatározott elképzelésünkéből és minden függőséget okozó érzelmünkéből is.

Sok minden van bennünk, amiből felébredünk, de a szellemi út ezzel nem ér véget. A valódi felébredés csaknem olyan, mint egy felfelé és kifelé irányuló energiamozgás. A bennünk lévő energia szó szerint fel-, majd kiáramlik. Végző soron az történik, hogy ugyanez az energia, ugyanez a tudatosság azután le- és be-

áramlik. Más irányba kezd mozogni. Ismét leszáll, és beáramlik a formába, az emberi mivoltunkba. A szellem úgyszólván visszatér önmagához — vissza a testbe, az elmébe és az emberi életünkbe. Mindeközben elkezd ráismerni, elkezd ráébredni valódi önállóságára, arra az érzésre, hogy teljesen független és ezzel egy időben mégsem elkülönült.

Fontos, hogy ne találjunk ki különféle elképzeléseket ezzel kapcsolatban, hogy ne gyártsunk elméleteket vagy teológiai magyarázatokat a szellem megnyilvánulásának mikéntjéről, arról, hogyan is kellene a szellemnek felfedeznie saját valódi önállóságát. Ha ezt tesszük, azon nyomban újra az elmében találjuk magunkat, és elveszítjük a szabadságunkat és a megvilágosodott kreativitásunkat. Természetesen továbbra is hozzá fogunk férni az elménkhez, amely ily módon csodálatos eszközzé válik. Ám ha az elménk használ minket, hamar újra az egoisztikus tudatosság egyre szorosabb hálójában találjuk magunkat. Nem alkothatunk elképzelést arról, milyennek kellene lennie az életnek, vagy hogyan kellene megnyilvánulnia a szellemnek az életünkben, mert minden ilyen elképzelés csak a múlt terméke volna — valami, amit tanultunk, elképzeltünk, vagy amire vágytunk. Ismét az ismeretlenben találjuk magunkat, de nem az ismeretlen képzetében, hanem annak átélt valóságában. Ez az alázatos, térdre kényszerült, csupasz és az ismerttől megszabadult elme.

Megtalálni önmagadban az igazságot

A tanítómmal történt első találkozás nagyon különös élmény volt. Egy könyv hátsó oldalán bukkantam rá a hölgy nevére, és alig tudtam elhinni, hogy a lakóhelyemtől negyedóránnyira él egy

zen tanító. Mekkora szerencse, hogy létezik egy zen mester, aki szinte csak egy saroknyira él tőlem! Emlékszem, óriási örömet, izgatottságot és várakozást éreztem azon a napon, amikor először látogattam el hozzá. Vasárnap délelőtt volt, mert mindig ilyenkor találkozott a tanítványokkal, és Los Gatos lankás dombjai között autóztam. Végig követtem a tőle kapott útbaigazítást, de valami nagyon furcsának tűnt, mintha valahol rossz irányba kanyarodtam volna. Nem tudom megmondani, miért, de mindenféle földutakon meg kétes kövezett utakon hajtottam, és valamilyen oknál fogva — ki tudja, talán mert ideges voltam — folyton eltévedtem.

Végül odataláltam, látszólag szinte véletlenül. Az első megkezdés számomra az volt, hogy ez a zen tanító a saját otthonában tanított. Tempломra számítottam, hagyományos köntöst viselő szerzetesekre és hasonlókra, azonban egy átlagos lakóházat találtam Los Gatos dombjai között. Leparkoltam az út szélén, majd végigmentem az autófeljárón a házig. Különös autófeljáró volt. Eleinte nem tudtam rájönni, hol a bejárat. A legtöbb háznak annyira egyértelmű bejárata van, de itt a bejárat nem az útra nézett. Beletelt egy kis időbe, amíg megtaláltam, mert több másik ajtó is volt. Addig nem is tudtam, hogy valóban az-e a bejárat, amíg meg nem fogtam a kilincset, és akkor vettem észre a fölé erősített feliratot, melyen az állt, „Zazen”, és egy nyíl mutatott egy kapu felé. Így hát átmentem a kapun, majd keresztül a hátsó udvaron, fel néhány lépcsőn, melyek egy teraszra vezettek, ahol végül megláttam az üveg tolóajtót.

Csak két ember volt bent: egy nő és egy középkorú férfi. Bekopogtam, és a nő ajtót nyitott. Rám nézett, és így szólt: „Üdvözöllek.” A cipőmre mutatott, majd megmondta, hova tegyem. Lerúgtam magamról mindkettőt az ajtó oldalához, mire közölte velem: „Ó, nem így! Légy szíves szépen és egyenesen he-

lyezd el a cipőket.” Így hát megigazítottam őket, és bementem. Akkoriban nem tudatosult bennem, hogy ezzel meg is kaptam az első tanításomat. Azzal, hogy a cipőmre mutatott, és miután csak úgy lerúgtam magamról, megkért, szépen rakjam le, valójában az életemről kezdett tanítani, arról, hogy törődjek az életemmel, hogy legyek éber és tudatos arra, amit épp csinálok. Anélkül, hogy kimondta volna, ezt tudatta velem: „Figyelj oda a cipődre! Maradj tudatos! Maradj ébren! Ne aludj el semmi számára!”

Ezután a konyhába érkeztem, ahol tanítóm a nappali felé mutatott. A bútorok nagy része ki volt pakolva a nappaliból, és ülőpárnák voltak letéve a meditációhoz. Gyönyörű tér volt odabenn, és egy kis Buddha-szobor állt a szoba túlsó végén. Magammal vittem az összehajtogatott bolyhos oroszlános plédemet, amelyen otthon meditálni szoktam, és amikor beléptem a nappaliba, és megláttam a gyönyörű ülőpárnákat, meg néhány meditációhoz készülődő tanítványt, lenéztem a plédemre, és hirtelen úgy éreztem magam, mint egy gyerek, aki az ovis plédjével érkezett ebbe a csodás meditációs központba. Annyira zavarban voltam, hogy a takarómat a hátam mögé rejtve a fal mellé sétáltam, és igyekeztem úgy leejteni a földre, hogy senki ne vegye észre. Újabb tanítást kaptam, ezúttal az alázatról. Persze akkoriban nem tudtam, hogy ezek tanítások voltak; csak utólag visszatekintve tudatosultak bennem.

Elfoglaltam a helyem, megszólalt a csengő, és meditálni kezdtünk. Akkor még nem tudtam, de ezzel vette kezdetét a tanítómmal való tizenhárom évnyi tanító-tanítvány kapcsolat. Ez alatt a tizenhárom év alatt azt mutatta meg nekem, hogyan találjam meg a valódi önállóságomat minden egyes lépésnél. Valahányszor kérdeztem tőle valamit, ő a saját bensőm felé irányított, és feltette a kérdést: „Te mit gondolsz?”

Amikor zavartan hozzá fordultam segítségért, mondván, nem vagyok biztos benne, vajon jól meditálok-e, mindig megkérdezte, mit csinálok. Miután elmondtam neki, azt kérdezte: „Nos, *szérinted* mit kellene tenned?” Erre mindig mondtam valamit, ó pedig apró javaslatokat tett: „Ó, talán egy kicsivel többet ebből, vagy talán egy kicsivel többet abból.” Mindig csak javaslatot tett.

Ő más módszerrel tanított, mint az a zen tanító az elvonulóközpontban, akivel pár évvel később találkoztam, de a tanításának az volt a lényege, hogy lassan, óvatosan terelgessen a saját önállóságom, a saját hitelességem felé. Hosszú éveig frusztrálónak találtam, hogy sosem kapok tőle igazán egyenes választ, legalábbis így gondoltam. Valahányszor négyszemközti beszélgetéseken tettem fel neki kérdéseket a spirituális élettemmel kapcsolatban, mindig visszavezetett önmagamhoz, holott én egy szép, világos, tömör spirituális választ vártam volna, ami biztos kapaszkodót jelenthetett volna az elmém számára. A tizenhárom együtt töltött év alatt egyetlenegyszer sem kaptam tőle ilyen választ. Sok időbe telt, mire rájöttem, milyen nagy ajándékot adott ezzel. Kitartott amellett, hogy önmagamban kell megtalálnom az igazságot. Nem volt hajlandó olyan tanítást adni, amelybe az elmém belekapaszkodhatott és amelyet megragadhatott volna. Egyszerűen mélyebbre irányított önmagamban, és ezáltal kifejleszthettem magamban a képességet arra, hogy befelé figyeljek, kövessem az intuíciómat, és rájőjjek, mi igaz, és mi nem, mi bölcs, és mi nem.

Az első lépés a figyelés

Ismétlem, hosszú éveig nem értettem, mit csinál a tanítóm: hogy már a kezdetektől fogva abban igyekezett segíteni nekem, hogy

rátaláljak az eredendő önállóságomra. Mivel nem volt hajlandó elvenni tőlem minden önállóságomat, egyre mélyebbre jutott önmagam igazsága felé, hogy megtalálhassam a saját utamat. Az egyik kijózanító igazsága a felébredésnek, az egoisztikus tudatállapotból az igaz természetünkre ébredésnek az, hogy senki nem tudja pontosan megmondani neked, hogyan csináld. Ez nem olyan, mint követni egy bevált receptet, aminek során ha odafigyelsz a tanítóra, és pontosan azt teszed, amit mond, és csakis azt, miközben te magad sosem gondolkozol, akkor egyszer csak megvilágosodsz. Ez nem így működik. Fel kell fedeznünk valamit önmagunkban intuitívan, valamit, amit az elménk nem igazán tud megragadni. Már a kezdetektől a sötétben kell tapogatóznunk a saját belső bölcsességünk után kutatva.

A tanítóm mindig azt mondta: „Olyan ez, mint amikor az éjszaka kellős közepén keresed az elveszett párnádat. Egyszerűen a fejed mögé nyúlsz, kitapogatsz a kezeddél, és megtalálsz.” Ezt megértettem, mert már sokszor elvesztettem a párnámat éjszaka alvás közben. Gyakran van úgy, hogy felébredek, és bár semmit nem látok a sötétben, a kinyújtott kezem mégis egyenesen a párnát ragadja meg. Vagyis ilyen hétköznapi példák segítségével arra tanított, hogy bízzak önmagamban, és hogy mindnyájunkban van valami, ami megtalálja az utat. Annyit kell tennünk, hogy nem figyelünk többé az elménkre. Ehelyett a bensőnkben rejlő csendre kell figyelnünk, ahol a figyelés túlvisz bennünket azon, amiről azt gondoljuk, hogy ismerjük.

Ez még akkor is igaz, amikor a súlyos szenvedés állapotaiban vagyunk, amikor egy nehéz helyzet gúzsba köt bennünket, amikor zűrzavar, mély szomorúság, bánat vagy depresszió gyötör minket. Különös módon minél inkább küzdünk azért, hogy kikerülhessünk ezekből az állapotokból, annál mélyebbre süllyedünk ben-

nük. Minél inkább igyekszünk megfejteni őket, annál jobban összezavarodunk, holott igazából csak el kellene kezdenünk figyelni. A figyelés az első lépés önállóságunk felfedezésében. Ez az önállóság, ha saját boldogságunk és szabadságunk érdekében végigvisszük a keresést, egy nap olyan virágba borul, amelyet elképzelni sem tudunk. Az elején azonban kis lépésekkel kell indulnod, és az első lépés az, hogy elkezdesz valóban, mélyen figyelni. Próbáld intuitívan megérezni, hogy mire kell figyelmet szentelned, mit kell megkérdőjelezned, milyen feltételezéseket kell alaposabban megvizsgálnod. Ez csak a kezdete az önállóság felfedezésének. Fogsz hibázni, és tévutakra kerülsz, de pontosan így fogod felfedezni, hol rejlik a valódi önállóságod.

Valamelyest olyan ez, mint amikor biciklizni tanulsz, és próbálsz megtalálni az egyensúlyodat. Senki nem tudja megtanítani neked, hogyan egyensúlyozz biciklizés közben. Javaslatokat tudnak tenni, de lényegében csak el kell rugaszkodnod egyedül. Néha elveszíted az egyensúlyt, és dőlni kezdesz, de mások el tudnak kapni, hogy ne üsd meg magad. Ahhoz, hogy megtalálhassuk a hiteles önállóságunkat, vagy mondjuk úgy, belső egyensúlyunkat, igazán figyelniük kell — egyre mélyebb szinteken. Mi az, amit a csend közölni próbál veled, amire talán nem figyelsz oda?

Igaz önállóságod felfedezésének másik módja az, ha megvizsgálod magadban: mi az, amit tudsz, bár talán nem akarsz tudni róla? Mert mindannyian bölcsőbbek vagyunk annál, mint amilyennek mutatjuk magunkat, és a bölcsességünk többnyire azokon a helyeken rejlik, ahol olyasmiket tudunk, amik kényelmetlenek, kellemetlenek számunkra. Ha odafigyelniük ezekre a helyekre, tudnánk, hogy kihúznának bennünket a rejtekünkéből, és kényelmetlenek volnánk szembenézni valamilyen helyzettel vagy bennünk lévő érzelmi állapottal. Végző soron a hiteles önállóság teljes meg-

engedése annak, hogy a szellem belakja emberi mivoltunkat, és félelemtől mentes hajlandóság arra, hogy megengedjük e szabadság megtörténését.

Bennünk van a szabadság, hogy szeressünk, a szabadság, hogy belemerüljünk valamibe, sőt a szabadság, hogy felkavarodjunk, és végül bennünk van a szabadság, amely lehetővé teszi, hogy az élet virágba boruljon bennünk, és lehetővé teszi, hogy a szellem teljesen ismeretlen módon áramoljon rajtunk keresztül. Ez a szabadság oly mértékben ismeretlen, hogy azt sem tudod igazán, mire vagy hivatott, mert túlzottan leköt, hogy azt éld! Ha valaki megkérdezné tőlem, mit találtam, mire vagyok hivatott, mi az életcélom, minek az elvégzésére hivatott rajtam keresztül a szellem, csak annyit válaszolhatnék, hogy a jelen pillanat az. A jelen pillanat az, és a következő pillanatban is ez az. És az azt követő pillanatban is ez az.

A szeretet mint az élet szenvedélyes elfogadása

Igaz önállóságunkat minden egyes pillanatban felfedezzük. Ez azt kívánja tőlünk, hogy szenvedélyesen elfogadjuk az életet és a létezésünket, mert a spirituális természetünk igaz kifejeződése a szeretet, és a szeretet nem az, aminek hisszük. *A szeretet* az élet szenvedélyes elfogadásának szinonimája. A szeretet az, amikor mindennek és mindenkinek látod önmagad, és ez a látás nem az elmédnek, nem az egodnak szól. Az egoddal sosem láthatod, hogy minden egy. Ezt csak a lényegedből láthatod.

Ott van például Jézus. Az élete a szeretet kifejeződése volt — a viszontagságaival, a gyönyöréi csodáival és az erőt próbáló pillanataival együtt. Mindez az élet szeretetének kifejeződése volt, és

Jézus története több mint kétezer éve az emberek javát szolgálja. Az élete ajándék volt, és a te életed sem kevésbé az. Ez nem azt jelenti, hogy feltétlenül nagy tanító vagy ismert ember leszel. Ennek semmi köze ahhoz, hogy ünnepelet híresség vagy a történelem emlékezetes alakja legyen belőled. Talán így lesz, talán nem. Amíg számít neked, hogy emlékezetes vagy jelentős legyél, addig még nem történt meg a teljes elengedés benned. Mi volna, ha arra jönnél rá, hogy a szellem egyszerű, hétköznapi emberként szeretne megnyilvánulni rajtad keresztül, akiben hatalmas szeretet, hatalmas együttérzés és hatalmas bölcsesség lakozik? Lehet, hogy senki még csak fel sem ismerné ezt. Senki nem méltányolná benned, mégis egyszerűen ez volna, aki és ami vagy. Mi lenne, ha az élet ily módon szeretne megnyilvánulni rajtad keresztül? Rendben volna ez számodra? Megengednéd, hogy így történjen?

Csak az egónk és az elménk gondol önző módon az önállóság fogalmára. Nyilvánvaló, hogy Jézus vagy a Buddha nem törődött azzal, hogyan látják őket az emberek. Nem törődtek azzal, hogy emlékezzenek rájuk. Semmi ilyesmire nem törekedtek. A szeretet és a megvilágosodás dinamikus kifejeződései voltak az idő és a tér világában. Elengedtek mindent, megadták magukat a mindnyájunkban jelen lévő igazságnak, és az életük e szeretet felismerésének felajánlása, kifejeződése és megtestesítése volt. Ne feledjük, Jézust nem mindenki szerette. A tanítása miatt kellett meghalnia! Nem úgy járt-kelt, hogy közben mindenki a lába elé borult. A legkevésbé sem! Vagyis minden elképzelés arról, hogy milyennek kellene lennie egy felébredett életnek, csupán a képzelet műve, és amíg igyekszünk másmilyennek láttatni az életünket, mint amilyen, addig tévelygünk. Csak a saját képzeletünkben bolyongunk.

Életünk valódi jelentősége nagyon-nagyon közel van. Ott van minden lélegzetvételben. A bensőnkben rejlő csend megnyilván-

nulása. A nem született pillanatról pillanatra történő születése. Ennek nincs „hogyanja”, és nem létezik olyasmi sem, hogy ilyennek vagy olyannak kellene lennie. Nem tudom megtanítani senkinek, hogyan kell csinálni. Csak azt tudom elmondani róla, hogy lehetséges. Erezheted, és érezted is egész életedben. Mindig is tudtad, hogy van benned valami, ami szeretne megszületni, ami friss és valódi. Tudod, hogy van benned valami, ami messze meghaladja a képzeletedet, valami, ami próbál kitörni és lenni. Ezt mindenki érzi belül. Ám ahhoz, hogy ilyen nagy elengedéssel lehetővé tudd az életnek, hogy ily módon fejezhesse ki magát, az szükséges, hogy valóban megadd magad az ismeretlennek. El kell engednünk még a nagyszerű felismeréseinket vagy felébredésélményeinket is. Még a legnagyobb bölcsesség pillanata, a legnagyobb „aha!” élménye is csak és kizárólag annak az adott pillanatnak szólt.

A meghívás mindnyájunk számára az, hogy maradjunk a kezdő szellemben. Hogy mindig maradjunk kapcsolatban azzal, ami nem született, halhatatlan és nem teremtett, mert ebből a potenciálból ébredhet fel bennünk valami, ami küzdelemtől és szenvedéstől mentes, szabad, és mindnyájunkban kifejeződésre vár. Közös történelmünk nagy bölcsei mind azt mondták, hogy amit ők felismertek, az mindenki számára érvényes, nem kivételesen csak az övék. Nem olyasvalami, ami a sajátjuk, hanem amiről felismerik, hogy mindenben és mindenkiiben eredendően benne rejlik, mert valójában nem te vagy én vagyunk azok, akik felébrednek. Az élet ébred fel. Az életed annak a kifejeződésévé válik, ami kifejezhetetlen, megmagyarázhatatlan és meghatározhatatlan.

10. Az ellentétek világán túl

A közelmúltban élt egy bölcs Indiában, akit Niszargadatta Mahárádzsnek hívtak. Olvastam egy beszélgetést, amely egy hölgy és közötté zajlott. A hölgy arról mesélt neki, hogyan látja a világot. Beszélt a szenvedésről, a küzdésről, az erőszakról, a haragról, a mohóságról, valamint saját belső zűrzavaros világáról. Megkérdezte a bölcsöt, ő hogyan él ebben a világban, és Mahárádzs nagyon meglepő választ adott: „Ez a te világod. A te világodban én nem létezem. Még csak nem is ismerem a világodat. Az én világomban e dolgok egyike sem létezik.”

Megdöbbsentem, amikor ezt olvastam, és azt gondoltam: „Mit érthet azon, hogy ő nem létezik abban a világban, s hogy az ő világa másmilyen?” Ez Jézus ismert mondását juttatta eszembe, miszerint: „A világban, de nem a világból való vagyok.” Ez nagyon hasonló mondás. Mély igazság tárul fel mindkét tanításban. Mi ez a világ, amelyről Niszargadatta azt mondta, hogy ő nem létezik benne, és amelyre Jézus így utalt: „Benne vagyok, de nem belőle való”?

Természetesen mindketten a mi világunkról beszélnek, arról, amelyben a legtöbben léteünk, amikor kinyitjuk a szemünket, végezzük a dolgunkat, és kölcsönös kapcsolatban vagyunk. Ez az a világ, amelyről Jézus azt mondta: „Benne vagyok, de nem belőle

való.” A világ, amelyben a legtöbb ember van, a viszonylagosság, a világos és a sötét, a jó és a rossz, a szeretet és a gyűlölet világa. A legtöbben ebbe születünk: az ellentétek világába. A körülöttünk lévő megnyilvánult világ valójában nem más, mint az ellentétek kölcsönös egymásra hatása: a nappalba forduló éjszaka, az éjszakába forduló nappal, a szeretet és a gyűlölet, a belégzés és a kilégzés, a jó és a rossz, a kellene és a nem kellene. A megnyilvánult világban minden az ellentétek állandó váltakozásán és áramlásán alapul. Bizonyos szempontból ezek a különbözőségek szükségesek. Maga az élet nem is létezhetne ellentétek nélkül, nappal és éjszaka nélkül, belégzés és kilégzés nélkül. Ha közelebről megnézed, azt találsz, hogy minden emberben ugyanezek az ellentétek vannak jelen: a jó és a rossz, a helyes és a helytelen, mit kellene és mit nem kellene tennem, miről képelem, hogy meg kellene történnie, és miről, hogy nem kellene megtörténnie. Az ellentétek e világa áthatja az elméműködésünket; olyan keretet szolgáltat, amelyen belül az elménk működni tud. Hogyan állíthatják hát ezek a bölcsek, hogy ez számukra nem a valós világ, nem az a világ, ahol lényegében vannak? Működhetnek ebben a világban, és látszólag létezhetnek ugyan benne, de a tudatosságuk, az igazi otthonuk egy másik világban van.

Rendkívül fontos megértenünk ezt a két világot. A hétköznapi világ a képzeletünk világa: a kettősség, a helyes és a helytelen világa. Többnyire ebben a világban vagyunk kölcsönhatásban egymással. Amikor az elménk ebben a viszonylagos világban működik, az egyetlen választásunk az, hogy az ellentétek szempontjából viszonyuljunk az élethez. Az egoisztikus tudatállapotot a kettősség határozza meg: a jó és a rossz, a helyes és a helytelen, a forma és a formánélküliség, az anyag és a szellem. Ebben a tudatállapotban vagyunk akkor, amikor az egóval azonosulunk. Ebben a tudatál-

lapotban mindig *vagy* „ez” van, *vagy* „az”. Nem „ez” és „az”. Vagy igazam van, vagy tévedek. Vagy igazad van, vagy tévedsz.

Létezik egy teljesen másfajta tudatállapot, amely nem a kettősség világából való. Ez a tudatállapot az, amire Jézus úgy utalt, hogy „a mennyek országa”. A mennyek országa valójában az a tudatállapot, amely túl van a kettősségen, amely nem a kettősség határain belül létezik. Világos, hogy emberként Jézus a kettősség világában élt, ám a tudatossága nyilvánvalóan máshol volt. A tudatossága a mennyek országában volt, vagy ahogy a Buddha nevezte, a *nirvánában*. A nirvána a „szenvedés kerekétől” való tökéletes szabadságra, valamint a teljesen az egoisztikus tudatállapoton kívül élt életre utal. Mivel a Buddha „leszállt” a szenvedés kerekéről, már nem a helyes és a helytelen, a jó és a rossz, a világos és a sötét látásmódja alapján élt. Amint elkezdünk felébredni az egoisztikus tudatállapotból, eleresztjük a viszonylagos nézőpontok által korlátozott világlátást.

Érdekes módon van valami ebben, ami veszélyesnek hangzik az elménk számára. Mit jelenthet vajon a helyesen és a helytelen, a jón és a rosszon túl létezni? Nem egyszerűen káoszhoz vezetne ez? Milyen alapelv szerint élnének az emberek? Mi akadályozna meg bennünket abban, hogy durva és bántó módon viselkedjünk? Természetesen azonban az effajta kérdések az egoisztikus tudatállapotból erednek, amely a viszonylagosság egyik kifejeződése. Az egoisztikus tudatosság elképzelni sem tud másfajta állapotot. Mindössze annyit tud tenni, hogy kivetíti a másfajta állapotról alkotott megértését, de valójában soha nem tudja elérni azt. A felébredés nem az egonknak szól, hanem mélyebb, belső természetünknek. Annak a forrásnak és lényegnek, ami valójában vagyunk.

A nem maradásban maradni

Sok évvel ezelőtt egy buddhista kolostorban tartózkodtam, és az apátnő — egy csodálatos, bölcs asszony — nagyon érdekes észrevételt tett. Azt mondta: „Mindenki tudja, hogyan ne ragadjon le a pokolban, de nagyon kevesen tudják, hogyan ne ragadjanak le a mennyországban.”

Akkoriban még nem igazán értettem, mit jelent ez. Először azt gondoltam: „Persze, igen, ösztönösen nem akarunk a pokolban ragadni, mégis sokan ott ragadnak.” Aztán azon tűnődtem: „Miért ne akarna valaki a mennyországban ragadni? Miért ne akarna valaki a megvilágosodás állapotában maradni?”

Az apátnő e mondata, miszerint „ne ragadj le a mennyországban”, nagyon furcsának tűnt számomra. Évekbe telt, mire rájöttem, mit értett ezen. Mert ha a mennyországban ragadunk, az éppolyan korlátok közé zár minket, mintha a pokolban ragadnánk. Csaknem olyan, mintha azt mondanánk: „Lélegezz ki egy nagyszerű »aaaaaah«-érzettel! Annyira jó érzés kilélegezni, hogy a kilégzés a cél.” Ám ha csak kilélegeznénk, nagyon hamar meghalnánk. Ahhoz, hogy kilélegezhessünk, be is kell lélegeznünk. Ez a kettő együtt jár, mint a jobb és a bal kéz, mint a fent és a lent a libikókán. Amikor az egoisztikus tudatosságban vagyunk, mindig igyekszünk eltávolodni attól, amit rossznak gondolunk, afelé, amit jónak képzelünk. De természetesen amit jónak képzelünk, az szorosan kapcsolódik a látszólagos rosszhoz is.

Nem számít, milyen messzire vagy mélyre megy is a spirituális felismerésünk, mindig fontos tudnunk, hogyan ne ragadjunk le a mennyországban vagy a pokolban hogy ne ragadjunk le soha sehol. Egy bölcs, idős zen mester így fejezte ezt ki: „a nem ma-

radásban maradni”. Jézus erre az ellentétpárokon túl létező állapotra utalt, amikor azt mondta: „A rókáknak odújuk van, az ég madarainak pedig fészük, az Emberfiának azonban nincs hová lehajtani a fejét.” Az ő sajátos módján így emlékeztette az embereket arra, hogy az, ahol ő van — a mennyek országa —, nem igazán mennyei. A mennyországon és a poklon túl, az ellentétpárokon túl található. Jézus mennyországát a pokol ellentétévé tettük, ám Jézus számára a mennyek országa nyilvánvalóan nem egy ellentétpárok által behatárolt vagy meghatározott valami volt. Számára a mennyek országa teljesen mást jelentett. Egy olyan tudatállapotot, amely egyáltalán nem volt a dualisztikus látásmód börtönébe zárva.

A dualisztikus látásmód nagyon trükkös és nagyon szubtilis. Számos klasszikus szellemi tanítás elirányít bennünket a testtől és az elmétől — az összes formával való azonosulástól. Az ősi tanítások így fogalmaztak: „Nem ez vagy. Nem az vagy. Nem a tested vagy. Nem az elméd vagy. Nem az vagy, aminek gondolod magad.” Ezt úgy hívták, „a tagadás útja”. A tagadás útja felbukkan a hinduizmusban, a buddhizmusban és a kereszténységben is. Ezek a tanítások arra mutatnak rá, hogy ne ragaszkodjunk semmilyen formához, sem durva, sem finom szinten, hogy ráismerhessünk és ráébredhessünk a forrásunkra, mely nem más, mint szellem, jelenlét, az éber tudat nyitott tere, amely egyáltalán nem egy „dolog”. Inkább olyan, mint egy hatalmas, éber és életteli semmi. Ám ha megpróbálunk belekapaszkodni, akkor ismét illúzióban ringatjuk magunkat. Lehet, hogy ez magasabb szintű illúzió, mint az egoisztikus tudatállapotban való megrekedés, de mégiscsak illuzórikus állapot, mert nem teljes. Csupán az egoisztikus állapot ellentéte. A tudatosság forma nélküli állapota csupán ellentéte a tudatosság formával azonosult állapotának.

Végül is nem az a cél, hogy a formával való azonosulásról a forma nélkülivel való azonosulásra váltsunk. Nem arról van szó, hogy valakiből senkivé váljunk. Az igazságot nem lehet meghatározni sem valamiként, sem semmiként. Végső soron sem szellemként, sem anyagként, sem egóként, sem valami egótól eltérőként nem meghatározható. A végső természetünket egyáltalán nem lehet dualisztikus kifejezésekkel leírni. Az elménk számára mindig is rejtély marad, mert a dolgok megértésére irányuló gondolkodási folyamat csak dualisztikus fogalmakban tud gondolkodni. Vagyis az elménk soha nem ismerheti meg közvetlenül a valóságot. Még az érzések szintjén is vagy jól, vagy rosszul érezzük magunkat. Vagy nyitottnak, vagy bezárultnak érezzük magunkat. Vagy boldogok vagyunk, vagy szomorúak. Még az érzelmeink nagy része is a kettősség kifejeződése.

A spiritualitás számos formája azt a benyomást kelti az emberben, hogy az élet szinte elutasítandó, és hogy a lényeg a forma nélküli dimenziója. Ám ha ragaszkodni kezdünk a forma nélkülihez, a lét benső tágasságához, a tiszta tudatossághoz — bár ez sokkal szabadabb, nyitottabb és tágasabb —, ha ott ragadunk, akkor csupán megelégedtünk egy magasabb szintű káprázattal. Mi is tehát ez az igazság, amelyről Jézus beszélt, amikor azt mondta, „a világban, de nem a világból való vagyok”? Mi ez az igazság, melyet úgy fejezett ki, hogy „A rókáknak odújuk van, az ég madarainak pedig fészük, az Emberfiának azonban nincs hová lehajtania a fejét”? Ez a tanítás a viszonylagosságra vonatkozik: a magasra és a mélyre, a valamire és a semmire, a szellemre és az anyagra. Jézus azt mondja, hogy az ő lényege ezen túl van — és nemcsak túl van ezen, hanem magában is foglalja.

Egy nap a Buddha ment az úton, és valaki megkérdezte tőle:
— Mi vagy te? Ember?

Nem, nem vagyok ember — felelte a Buddha.

— Állat vagy?

— Nem, nem vagyok állat.

— Hát akkor Isten vagy?

— Nem, nem vagyok Isten.

Akkor mégis mi vagy? — kérdezte tanácstalanul az illető.

— Ébren vagyok — válaszolta egyszerűen a Buddha.

Így mutatott minden meghatározáson, minden leíráson túlra. Ezt a tudatállapotot a legnehezebb leírni, mert szó szerint leírhatatlan. A legfelsőbb valóság azt jelenti, hogy „ez” is vagy, „az” is vagy, és egyik sem vagy. Egyszerre vagy szellem és ember; egyszerre vagy a nyitott, tágas, éber tudat tere és egy bizonyos emberi megtestesülés. Ez nagyfokú szubtilisságot kíván, valamint mély hajlandóságot arra, hogy túllépjünk az összes képzetünkön, még a jó és a rossz, a helyes és a helytelen képzetein is.

Egy taoista mester így fogalmazott: „Amikor a Nagy Utat elvetették, megjelent a jó és a rossz.” A Nagy Út a végső igazságra, a végső valóságra utal. Amikor tudattalanságba süllyed bennünk a minden kettősségen túli Nagy Út, akkor olyan konvenciókat kell teremtenünk, mint amilyen a jó és a rossz, mert a viszonylagosság világában ez ésszerű. Ésszerű, hogy jobb jónak lenni, mint rossznak — ez érthető —, de lényegében a valóság se nem jó, se nem rossz. Olyasmi, ami mindkettőn túl van.

A szeplőtelen fogantatás. Az ellentétpárokon túl

Találhatunk közös témákat sok világvallásban: a kereszténységben, a buddhizmusban, az iszlámban, a hinduizmusban, valamint azokban a vallásokban is, melyek jóval a mai világvallások kiala-

kulása előtti időkből léteztek. Az egyik leggyakoribb, kultúrákat átívelően megjelenő motívum a szeplőtelen fogantatás fogalma. Mindannyian ismerjük a történetet, mely szerint Jézus szűztől született. A buddhizmusban is ott van Buddha története, aki az édesanyja oldalából jött a világra. Egyszerűen mindkét történet egy mélyebb igazság sajátos kifejezése.

Rendszerint azt tanítják nekünk, hogy e születések történeti vonatkozásaira összpontosítsunk: arra, hogy mi történt, és hogy az érintett szűz volt-e, vagy sem. Így azonban elvétjük a lényegét. Ha csupán valamely vallás történeti tényeit vizsgáljuk, és próbáljuk eldönteni, vajon igazak-e, vagy tévesek, elvétjük a tanítás jelentőségét. A szeplőtelen fogantatásról szóló történetek annak a születésére utalnak, ami az ellentétek egymásra hatása nélkül születik. Az emberi születés az ellentétek megszületése. A férfi és a nő egymásra hatása hozza létre az emberi lényt. Emberi mivoltunk az ellentétek megnyilvánulása, a szívverésünk, a szív-kamráink megnyílása és becsukódása, a tüdők be- és kilégzése. Vagyis a testi születésünk mindig az ellentétek megszületése, ami a maga nemében csodálatos. Az egész körülöttünk lévő világ az ellentétek megnyilvánulása, mindegy, milyen kifejeződéséről van szó. Ezzel szemben a szeplőtelen fogantatás fogalma a „második” születésünkre, a testi születésünk utáni születésünkre utal. Egy olyan látásmód fog a tudatosságunkban, amely nem a kettősségben gyökerezik. Ezek a történetek annak felismerései, hogy az, ami valójában vagyunk, az összes ellentét forrása: a férfinak és a nőnek, az „ennek” és az „annak”. Az egységes látásmód beleszületése az idő és a tér világába.

Jézus szeplőtelen fogantatása azt próbálja elmondani nekünk, hogy ez az ember, Jézus, a Krisztus valójában annak a megnyilvánulása volt, ami az ellentétpárokon túl létezik. És te is ez az ember

vagy. Jézus kétségtelenül rendelkezett emberi testtel és emberi elmével, csakúgy, mint te. „Az ember fia” kifejezéssel utalt önmagára. Később aztán mások „Isten fiaként” kezdték emlegetni. Jézus jól tudta, hogy emberi test-elmével rendelkezik, de a tudatossága mégsem az ellentétek világából való volt. A szeplőtelen fogantatás az egóból történő felébredésünkre mutat. A felébredés pillanatában szó szerint úgy érezzük, hogy újra megszületünk, vagy hogy valami teljesen új és váratlan bukkant fel a tudatosságunkban. Ez szó szerint szűzi születés — nem a kettősség, hanem a nemkettősség megszületése. Az összes kettősséget messze meghaladó születése.

Nem kell messzire mennünk, hogy megtaláljuk ezt a szűzi születést. Itt és most megvizsgálhatjuk a tapasztalatunkat. Mint minden, ami igaz, már most is jelen van. Ha megvizsgálod a jelen pillanatot, és csendessé, érzékennyé válsz, intuitívan érezheted, hogy itt és most van benned valami, ami nem határozható meg férfiként vagy nőként, ekként vagy akként. Létezik benned valami, ami egyáltalán nem határozható meg. Már most is ott van benned egy érzet, melyet nem lehet szavakkal leírni. Ez az önmagát talán épp ebben a pillanatban felismerésbe szülő tudatosság. Eleinte talán csak egy futó bepillantás, egy íz, egy érzés, de ha figyelmet szentelsz neki, fokozatosan felismered, hogy jelen van a tapasztalatodban itt és most.

Igaz természetünk végső soron nem kettős, és éppen ez a magyarázata annak, miért vonzódunk az ellentétünkhöz, amikor beleszületünk ebbe az anyagi világba. Ez nem azt jelenti, hogy minden férfi vonzódik a nőkhöz, és minden nő vonzódik a férfiakhoz, hanem azt, hogy ha alaposan megvizsgálod a mély, meghitt, romantikus kapcsolatokat, azt találod, hogy gyakran van benned valami, ami vonzódik az ellentétedhez, valami, amiről úgy ér-

zed, benned nincs meg. Ez a szellem mély vágya az egyesülésre, az összefonódásra, az egységes természetünkre való emlékezésre. Mindig jelen van az, ami nem is férfi, nem is nő, hanem mindkettő és mindkettőn túli. Ahhoz, hogy ezt lásd, csupán ebben a pillanatban a saját tapasztalatod mélysége felé kell fordulnod. Engedd el az elméd minden meghatározásra irányuló próbálkozását, és magad is látni fogod, hogy ami valójában vagy, az meghalad minden meghatározást.

Egy Huang-po nevű híres zen mestertől származó gyönyörű idézet a szellem egységét írja le, azt, hogy a legigazabb természetünk nem is ez, és nem is az, hanem mindkettő. Elegánsan leírja a valóságban található természetes nemességet is. Ahhoz, hogy elkezdhesd megtapasztalni Huang-po mondásának igazságát, először meg kell értened, hogyan használja az *elme* szót. Ő ugyanarra használja ezt a szót, amire mi a *tudatosság* vagy *szellem* szavakkal utalunk. *Elme* alatt nem a gondolkodási folyamatot érti, hanem azt a kontextust, amelyben minden forma megjelenik, beleértve magát a gondolatot is. Az idézet így szól: „Az elme a Buddha, és a Buddha minden élőlény. Nem teszi kevesebbé az, hogy hétköznapi lényekben nyilvánul meg, és nem teszi többé sem az, hogy a Buddhákban nyilvánul meg.” Ily módon fejezi ki Huang-po azt, hogy minden egy, és hogy akár hétköznapi, akár rendkívüli valami, a szellem egyenrangú kifejeződése. Minden ezzel az alapvető értékkel, alapvető jósággal és alapvető nemességgel rendelkezik. Nem számít, hogy ismert, avagy ismeretlen, magas rangú, avagy jelentéktelen, magas, avagy alacsony. Amikor nyitott szemmel járunk, azt találjuk, hogy lényegét tekintve minden az isteni valóság kifejeződése, és minden alapvető becességgel és értékkel telített.

A kettősség kerekén túl

Az egyik, amit mindig is nagyra becsültem Jézus történetében, az, hogy ő az egész vallástörténet azon kevés alakjainak egyike, aki azt állította, hogy emberi és isteni is egyszerre. Itt van hát ő, aki állítólag Isten fia, és Isten fiának mégis nagyon emberi pillanatai voltak. Adódtak néha gyötrelmes időszakai, és gyötrelme ellenére mégis nyitva állt benne egy kapu valami számára, ami meghaladta azt, amit tapasztalt. Jézus nem igyekezett meghaladni és megúszni az emberi tapasztalást. Látásmódja hatalmas és mérhetetlen volt. Láta, hogy nincs alapvető különbség az emberi és az isteni között. Mint mondta: „A mennyek országa itt van a földön, és az ember nem látja.”

A spiritualitás számos formájában a mennyek országa, a szabadság vagy a nirvána menekvést jelent a kettősség világa előtt. Az emberi létezés viszontagságai és zűrzavara előli menekvésként jelenik meg. Jézus történetében azonban mindig is azt találtam szépnek, hogy ő nem tett ilyen különbséget. Számára maga a világ volt a mennyek országa, és az is a mennyek országa volt, ami ezen a világon túl volt. Jézus számára *minden* Isten kifejeződése volt.

Jézus élete e látásmód átélésének ékes példája. Ő nagyon is belemerült az életbe, és tudta, hogy az életbe való belemerülés egyet jelent azzal, hogy „tűri balsorsa minden nyűgét s nyilait”,⁴ ahogy Shakespeare írta, s hogy ez megnyit bennünket az előtt, milyen az élet valójában: egyszer fent, egyszer lent. Lehetséges, hogy a tudatosságunk olyasvalamiben gyökerezzen, ami e világon túl van, egy olyan mérhetetlen misztériumban, amelyet az elme

⁴ Arany János fordítása.

soha meg nem érthet, csak tapasztalhat. Csak a viszonylagos látás-módunkat, az ítélkezéseinket, elképzeléseinket és hiedelmeinket kell elengednünk hozzá. Nem arról van szó, hogy meg kell szabadulnunk ezektől, hanem egyszerűen látnunk kell: csak viszonylagosak, és alapvetően nem rendelkeznek végső valósággal. Ekkor férhetünk hozzá a tudatosság teljesen új és más dimenziójához — a csend és béke, a tiszta, mérhetetlen szellem dimenziójához.

Rendkívüli módon és hihetetlenül felszabadító érzés felfedezni ezt a dimenziót, ami valójában vagyunk, önmagunk e mélyebb dimenzióját, és mégsem ez a szellemi felébredésünk vége. Végül még ezt is el kell majd engednünk — de nem eltaszítani magunktól, ugyanúgy, ahogy az emberi tapasztalásunkat sem taszítjuk el magunktól. Mind a forma világa, mind a forma nélküli semmi a kettősség kerekén forog, de mi rejlik rajtuk túl? Van-e hozzá bátorságunk, hogy elengedjük a mennyországot és a poklot is, hogy elengedjük nemcsak a földi életet és emberi mivoltunkat, hanem a szellemihez való ragaszkodásunkat is? El tudjuk-e valóban engedni a spirituális nyalánkságainkat, a semmi hatalmas békéjét és szabadságát, annak hatalmas csendjét, hogy a tiszta szellem vagyunk? Megtaláljuk-e a módját, hogy ezekbe se kapaszkodjunk bele?

Mert ha belekapaszkodunk a spirituális valóságba, azzal a dilemmával fogunk szembesülni, amellyel oly sok szellemi kereső szembesül, miután belekóstol a mennyországnak, a forma nélküli dimenziójának az ízébe, és az elméje kapaszkodni kezd belé. Sokan arra jutnak, hogy a forma nélküli dimenzióban akarnak maradni, ám folyton visszahúzza őket a föld, a munkájuk, a családjuk, a gyerekeik és az e világon való létezés és tevékenykedés szükségletei. Ezután egyre csak keresik, kutatják a módját annak, hogy anélkül lehessenek itt, hogy valójában itt volnának. Sok emberrel találko-

zom, aki hallotta már Jézus kijelentését, miszerint „A világban, de nem a világból való vagyok”, és mind azt mondják: „O, igen! Én is ezt szeretném! Szeretnék a világban, de nem a világból való lenni!” Ám ők úgy értik, hogy a világban csak alig szeretnének lenni, és igazából a tiszta tudatosság forma nélküli dimenziójában szeretnének elveszni. Ez viszont nagyon problémás. Először is, teljességgel lehetetlen. A kettősség világában minden jön és megy, mindig ott van az élet és a halál, ez a pillanat és az a pillanat, vagyis végső soron semmibe nem kapaszkodhatunk.

Gyakran emlékeztetem azokat, akik eljönnek meghallgatni engem, hogy bár sokat beszélek, és noha talán sok minden van, amit meg kell látnod, de végső soron az egész spiritualitás az önmegadás, az elengedés folyamata, olyannyira, hogy végül még a legnagyobb spirituális kinyilatkozásaidat is el kell majd engedned. Nem úgy értem, hogy el kell hajítanod, mint valami szemetet, hanem úgy, hogy el kell engedned a hozzá való ragaszkodásodat. Még az általam ismert spirituális közösségekben is nagyon kevesen vannak, akik tudják, hogyan ne ragaszkodjanak a mennysorszaghoz.

A nagy bölcs, Ramana Maharsi egyik jól ismert mondása ehhez kapcsolódik: „A világ illúzió. Egyedül a Brahman valós. A világ a Brahman.” Brahman azt jelenti, „Isten, az isteni.” Az idézet első mondata, mely szerint „A világ illúzió”, felébredésünk első lépése. Látnunk kell, hogy amit gondolunk, amit hiszünk, aminek képzeljük magunkat, az illúzió. Az elménkben élő egész világ nem más, mint csupán egy építmény. Meglehetősen illuzórikus. Egyáltalán nem valós. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy felismerjük: egyedül a Brahman, az isteni az, ami valós, hogy a tudatosság e forma nélküli állapota, a nem született, tiszta lét a valóság. Ebből árad ki az egész világ. Ebben gyökerezik a forma világa.

Könnyű azonban itt ragadni. Az idézet utolsó mondata szükséges ahhoz, hogy tökéletesen megértsük a valódi transzcendens látásmódot: „A világ a Brahman.” Maga a világ az isteni. Ramana ezzel a nemkettősség igazságára, a forma és a forma nélküli alapvető igazságára mutat rá.

A végső valóság mindent magában foglal

Amit itt kutatunk, az az egész dualisztikus nézőpontunk teljes leomlása. Ez egy összekapcsolás, a teljes spirituális látás igaz egyesítése. Ne feledd, nem az a cél, hogy ember *helyett* szellemmé válj, hanem hogy ember *és* szellem legyen egyszerre. Nem az a cél, hogy valakiből isteni senkivé válj. Arról van szó, hogy felismered: ami vagy, az isteni senkiség vagy semmiség, valamint egy meghatározott életet élő valakiség vagy valamiség egyszerre. Nagyon nehéz megnevezni azt, ami mindezek az ellentéteken túl van, nagyon nehéz nevet adni annak, ami nem is ez, és nem is az, nem is magas, és nem is mély, nem is valami, és nem is semmi.

Nincs is szó rá. Néhány keresztény misztikus az *Isteni Lényeg* szóval utalt rá, mondván, hogy az Isteni Lényeg az a forrás, amelyből Isten ered. Nem számít, milyen nevet adunk annak, ami túl van minden kettősségen, azt viszont fontos felismernünk a saját lényünkben, a saját tudatosságunkban, hogy a végső valóság mindent magában foglal. Benne lakozik minden világban, minden nézőpontban. Ez a forma nélküli jelenlét, és az is, ami azon túl van.

Olvastam, hogy egy szúfi misztikus „ragyogó sötétségnek” nevezte ezt a jelenlétet, és nagyon szeretem azt az érzetet, azt az érzést, amit ez a kifejezés kelt. A ragyogó sötétség nem olyasmi,

amit jellemezni lehet. Ki tudná egyáltalán megmondani, mi az? Ki tudná egyáltalán megmondani, mi van a világoson és a sötétben, a szellemen és az anyagon túl? Ez valóban érett szellemi látásmód. Nem olyan látásmód, amely lehetővé teszi számunkra, hogy elmeneküljünk a világ elől, hanem amely kellőképpen szabaddá tesz minket ahhoz, hogy részt vegyünk benne, hogy szenvedélyes, nyitott szívvel létezzünk a mindennapokban, készen arra, hogy maradéktalanul üdvözöljünk és megtapasztaljunk minden egyes pillanatot. Amikor a tudatosságunk ebben a végső misztériumban, ebben a ragyogó sötétségben, a végső Isteni Lényegben gyökerezik, akkor sem a mennyországhoz, sem a pokolhoz nem vagyunk kötve többé. Nem korlátoz többé sem a szellem, sem az anyag. Valójában és végső soron nem látunk különbséget a kettő között.

Amikor tiszta szemmel látunk, mindenütt az isteni vesz körül bennünket. Kergettük a boldogságot, a szomorúság végét, a békét, a szabadságot, Istent, a megvilágosodást, és amikor végül eljutunk a valóság legmélyebb látásmódjához, arra jövünk rá, hogy soha nem kellett volna mennünk sehová, mert az isteni mindig is jelen volt. Amikor kinézünk az ablakon, fát látunk, szeméttárolót, füvet, virágot, embert. Valójában mind Isten arca. Nézz a tükörbe: ma így fest Isten. Nézz ki az ablakon: amit láatsz, az a valódi éned. Igaz természeted jelen pillanatként történő megnyilvánulása.

Nagyon kevesen értik, mi az igazi elválasztatlanság, de mindnyájunk számára minden pillanatban adott a lehetőség, hogy lássuk: ami vagyunk, az minden és semmi, és messze meghaladja mindkettőt. A mennyország, amit keresünk, most is itt van, épp azon a helyen, ahonnan keressük. Persze az elme azt fogja mondani: „Az nem lehet! Mi a helyzet a sok fájdalommal, bánattal és

szenvedéssel?” A dualisztikus elme mélyen azt akarja, és mélyen azt hiszi, hogy a végső valóságnak valami másnak kell lennie, de természetesen ha minden egy, akkor minden egy, és mindent magában foglal. Nem szükséges továbbra is szenvedést, gyötrelmet és konfliktust tapasztalnunk. Ezek pusztán a zavarodottság állapotának termékei, és abból erednek, hogy az elme nagyon kis részével azonosulunk.

Vagyis nem feltétlenül tény, hogy az élethez eleve hozzátartozik a szenvedés, a küszködés és a szomorúság, de az élet nem is arra lett teremtve, hogy tökéletes és mennyei legyen, mert ezek egyike sem az igazság. A valóság mindkettőn túl található. És amikor érezni kezded vagy akár csak megsejted azt, amire mutatok, teljesen más színben kezded látni a jelen pillanatban kibontakozó életet. De nem kell elfutnod semmi elől, mert nincs hová menni. Itt van az egyetlen létező hely. Itt van az, hogy megnyílik a tudatosságunk, és kitágulnak az önmagunkról alkotott elképzeléseink. Itt található a nem született, halhatatlan természetünk, a tiszta szellemi lényegünk és forrásunk tágabb látomása. És itt még jobban megnyílik, és meghaladja még a valaha tapasztalt legnagyobb mennyszágot is. A ragyogó sötétségre nyílik, a lét legnagyobb misztériumára, ahol az elme mindig zavarban lesz.

A nagy szívszakadás

Néhány ember számára ez nagyon távolinak hangozhat, elérhetetlen helynek, olyan állapotnak tűnhet, amely csak kevesek számára hozzáférhető, de biztosíthatlak afelől, hogy egyáltalán nem kell megváltoznod ahhoz, hogy magad is személyesen megismer-

hesd. Csupán hajlandónak kell lenned arra, hogy leállj. Minél inkább leállunk, és minél több mindent engedünk el, természetes módon annál inkább megnyílik a tudatosságunk. Minél inkább megkérdőjelezzük a következtetéseinket, annál szélesebbre tárul a kapu, és egyre tágabb látomás tárul eléink. Minél mélyebben látunk bele a dolgok valóságába, annál jobban megnyílik a szívünk, hogy mindent magába foglalhasson, mert ha valóban beleérezünk a legmélyebb valóságunkba és igazságunkba, akkor felismerjük: a szívünk nem akar elmenekülni az itt és most elől. Már most is mindent átölel. Megengedhetjük, hogy a szívünk elég nagy legyen ahhoz, hogy megszakadjon.

A tanítóm úgy nevezte a világot, hogy „a nagy szívszakadás”. Amikor igazán elkezdünk ráébredni az igaz természetünkre, tudatosakká válunk a körülöttünk lévő szenvedésre. Sokkal mélyebben együtt érzünk a körülöttünk lévő emberekkel és az életünk eseményeivel, nem pedig érzéketlenebbé válunk. Egyre inkább jelen vagyunk itt és most. Azt találjuk, hogy noha talán kitágult a látásmódunk, noha talán felébredtünk nemcsak a valóságra, hanem a valóságként is, mégsem tudunk irányítani senkit. Mindennek és mindenkinek a saját életét kell élnie, és nem törölhetjük el egyszerűen a szenvedésüket, csak mert kitárult a szívünk. Szeretnénk ugyan, ha mindenki felébredne és boldog lenne, de a szív megszakadásához részben hozzátartozik ennek a pillanatnak, ennek a világnak az elfogadása, éppen úgy, ahogy van.

Egy másik tanítóm azt mondta: „Minden igaz szeretet könnyet hullat. Keserédes.” Egyre inkább igaznak találom ezt. Minél mélyebben szeretek, annál inkább megízlelem a keserűséggel egyes édességet. Ez nem negatív értelemben vett keserűség, hanem olyan keserűség, amely még édesebbé teszi az édeset. Az élet nem csak akkor szép, amikor egy hegycsúcsról eléd táruló csodálatos

látványban gyönyörködsz, és élvezed egy hegyi tó kristálytisza környezetét. Az élet minden egyes pillanatban gyönyörű. Még az emberi szenvedés pillanatait is nemesség és szépség járja át. A szívünk nem akarja, hogy az emberek szenvedjenek; szeretnénk megmenteni őket, de a szívszaggató tény az, hogy nem tudjuk megtenni. A szeretetünk minősége, a szívünk nyitottsága mégis mély hatással van a világra és másokra. Ezt egyszerűen nem tudja kontrollálni a szívünk — és soha nem is akarná.

Ne gondold azonban, hogy a te jelenléted — a testi, anyagi, egyéni jelenléted — nincs nagy hatással körülötted mindenre, mert bizony van. Végső soron nem tudod irányítani azt, ami körülötted van, de igenis nagy hatást gyakorolsz rá. Ez a mi ajándékunk egymás számára: az egység ajándéka, valamint az elme megnyílását követően az igaz, nyitott szív ajándéka. Igen, szívszaggató lesz, és miután megszakad a szívünk, még szélesebbre kell tárulnia, olyan szélesre, hogy ne maradjon semmi és senki, ami vagy aki belekapaszkodhatna ebbe a szívszakadásba. Ám a szívszakadás átvonul a tudatosság áttetszőségén is. Ha hagyjuk olyan szélesre tárulni magunkat, hogy hajlandók vagyunk nemcsak meghaladni ezt a világot, de belakni és megtestesíteni is, akkor mi magunk leszünk azzá a válasszá, amelyet mindig is kerestünk. Mi leszünk az a béke, amelyre minden lény törekszik.

Néha felkavaró felismerni, hogy egy pusztá álmokhoz ragaszkodtunk, de végső soron felszabadító. Hagyhatjuk megszakadni a szívünket; elég nagy hozzá. Az illúziók soha nem hoznak békét és boldogságot. Amikor belefáradtunk abba, hogy az illúzióink folyton háborgatnak bennünket, kezdődhet a megdöbbenés: meg fogunk döbbsenni, hogy nem csupán az illúzióink vagyunk, hanem valami, ami mérhetetlen és megmagyarázhatatlan. Nem olyasvalami vagyunk, ami a mennyországban vagy akár a lét nagy

misztériumán *belül* létezik, hanem *mi vágjunk* a lét nagy misztériuma. Egy zen mester így fogalmazott: „Az egész világ az igaz személyiségem.” Gyönyörű mondás: „Az egész világ az igaz személyiségem.” Ha szeretnéd látni, mi vagy valójában, nyisd ki az ablakot, és minden, amit láatsz, a belső valóságod kifejeződése. Az egészet képes vagy átölelni?

11. Kegyelembe esni

Szeretnék visszatérni a kegyelem témájához és ahhoz, hogyan kapcsolódik a felébredés és a szenvedésen való túllépés útjához. A kegyelem eszméjét nehéz meghatározni, leszögezni. Gyakran meglehetősen pozitív pillanatként vagy eseményként gondolunk rá, azonban mindannyian éltünk már át szélsőségesen nehéz pillanatokot, amelyekről visszanézve látjuk, hogy olyan időszakok voltak, amelyek során a legnagyobb átalakuláson mentünk keresztül, és a személyes fejlődésünk legnagyobb lépését tettük meg. Visszatekintve utunk szükséges lépéseinek látjuk ezeket a nehézségeket. Erezzük, hogy ezeket az eseményeket kegyelem járta át. Ajándékok voltak, amelyeket azért kaptunk, hogy a segítségükkel felébredhessünk.

Lényegében minden kegyelem, ami elősegíti a valódi megnyírást: az elménk, a testünk, az érzelmeink és a szívünk megnyírást. Néha a kegyelem szelíd és szép. Belátásként jelenik meg. Hirtelen megértésként vagy egyszerűen a szívünk virágzásaként, az érzelmi testünk kitérülésaként bukkan fel, hogy mélyebben érezhessünk, és mélyebb szinten tudjunk kapcsolódni egymáshoz és azzal, ami van. A kegyelem meglehetősen kíméletlen is tud lenni. Vannak nagy erőpróbát jelentő időszakok az életünkben. Ilyenkor nehéz lehet felismerni a kegyelmet, ám ha visszagondolunk ezekre az

erőteljes időszakokra, megláthatjuk, milyen nagyszerű ajándékban részesültünk általuk.

Emlékszem, egyszer hallottam egy nagyon híres tibeti tanítót beszélni, aki sok évet töltött egy apró kőkunyhóban a Fiimalája hegyei között. Nyomorék volt, azaz nem tudta használni egyik lábát sem. Elmesélte, hogyan törte össze mindkét lábát egy lezuhanó szikladarab, és hogy azért töltött oly sok évet egy kőkunyhóban, mert nem tudott mást tenni. Összetört lábbal nem igazán tudott közlekedni a hegyekben. Mesélt a kis kunyhóban töltött időszakról, és ezt mondta: „Az, hogy oly sok éven át be voltam zárva ebbe a kis kunyhóba, a legnagyobb dolog volt, ami történhetett velem. Hatalmas kegyelem volt, mert ha ez nem történik meg, sosem fordultam volna befelé, és sosem találtam volna rá arra a szabadságra, amely ez idő alatt feltárult bennem. A lábaim elvesztésére úgy tekintek vissza, mint egész életem egyik leghathatósabb és legszerencsésebb eseményére.” Normális esetben a legtöbben nem gondolnánk, hogy mindkét lábunk használhatatlanná válása a kegyelem műve. Megvannak az elképzeléseink arról, hogyan szeretnénk, hogy megjelenjen a kegyelem. Ám a kegyelem egyszerűen az, ami megnyitja a szívünket, ami képes belépni és feltárni az élettől kapcsolatos felfogásainkat.

Számomra azon a napon jelent meg a kegyelem, amikor négyévnyi buzgó és hiábavaló meditálás után teljesen frusztrált lettem. Mint említettem, abban a pillanatban azt tapasztaltam, hogy enynyi volt. Sosem fogok tudni áttörni, és sosem fogom megtudni, mi is a megvilágosodás. Megsemmisítő pillanat volt. Mintha teljesen kimerült volna bennem minden. Őszintén úgy éreztem, hogy vereséget szenvedtem, és ez is történt. Semmi nem akarta tovább folytatni bennem. A legkisebb remény sem volt bennem a jövőre nézve. Emlékszem, ahogy ott ültem a kis meditációs kunyhóban,

és teljesen megsemmisültem. Meg voltam győződve róla, hogy ezzel véget is ért az egész spirituális életem, és emlékszem, ez járt a fejemben: „Most mihez fogok kezdeni? A spirituális életemnek annyi. Kudarcot vallottam.” És ahogy ott ültem a végső és abszolút vereség pillanatában — a vereségben, mely olyannyira teljes volt, hogy még csak sajnálni sem tudtam magam —, e pillanat kellős közepén egyszerűen kezdett virágba borulni a szívem. Olyan volt, mintha arany fényű szeretet árasztotta volna el a lényemet. Mintha mindent hallottam volna, és minden ettől a szeretettől átítatva énekelt volna.

Kimentem a kunyhóból, és minden, amire ránéztem, ennek a szeretetnek a kifejeződése, megnyilvánulása volt. Az egész univerzum nem volt más, mint ez a hatalmas, végtelen szeretet, amelyben fürödtem. Akkor hangot hallottam, ami nagyon furcsa volt számomra, mert a spirituális életem során nem volt jellemző, hogy látomásaim lettek volna, vagy hangokat hallottam volna. Fogalmam sem volt, honnan jön, de azt mondta: „Így szeretlek én téged, és így fogsz szeretni minden lényt mindenhol.” Amikor meghallottam a hangot, tudtam, hogy igaz. Ez a belső hang olyasmit mondott, amit már az elejétől fogva tudtam, csak sosem tudtam kapcsolatba lépni vele. Arról viszont nem tudtam, hogy ez a szeretet egész életem során áradt felém, csak sosem voltam teljesen nyitott felé. Ez a szeretet kihívás elé is állított. Azt mondta: „Így fogsz szeretni mindent és mindenkit.”

Emlékszem, azt gondoltam: „Fogalmam sincs, hogyan csináljam! Hogyan volna lehetséges, hogy így szeressek?” Hullámokban árasztott el ez a mérhetetlen, feltétel nélküli szeretet, és elképzelni sem tudtam, hogyan szerethetnék én ugyanígy, de valahogy mégis tudtam, hogy lehetséges. Valahogy tudtam, hogy így lesz. Nem tudtam, mikor és hol, csak egyszerűen tudtam.

Kegyelmi pillanat volt. Az egész élmény maga volt a kegyelem. A teljes legyőzöttség érzése, a kiúttalanság érzése és a spirituális keresés abszolút reménytelenségének érzése — *minden* kegyelem volt. A kegyelem néha úgy hasít fel minket, mint egy kés. Ez a vereség volt az, ami felnyitott — felnyitotta a testemet és az elmémet —, és csak a legyőzöttség megtapasztalása révén tudtam végül megnyílni e feltétel nélküli szeretet mérhetetlensége előtt.

Nem ez volt az utolsó alkalom, hogy legyőzöttnék éreztem magam, és nem ez volt az utolsó alkalom arra sem, hogy a kegyelem megmutatkozott előttem. Ahogy teltek-múltak az évek, az egész spirituális életem vereségek sorozatává vált. Ám minden egyes vereséggel, minden egyes pillanatban, amikor úgy éreztem, fálnak ütközöm, és nem tudok átjutni rajta, egyre inkább leállásra kényszerültem. És minden egyes alkalommal, amikor leállásra kényszerültem, feltárult a kegyelem. Idővel rájöttem, hogy nem kell olyan keményen küzdenem sem az élettel, sem önmagammal ahhoz, hogy megnyílhassak a kegyelemnek. Rengeteg vereséget kellett azonban átélnem, mielőtt készségesen meg tudtam nyílni, és meg tudtam adni magam a mindig jelen lévő kegyelemnek.

A valódi ima ereje

Sokszor elmondtam már, hogy a szellemi utam a vereség útja volt, és hogy csak a megsemmisítő vereség révén tárulhatott fel a felébredés számomra. Az emberek kuncognak, amikor ezt hallják, de leginkább nem igazán értik meg. Természetesen a legtöbben mind igyekszünk elkerülni az effajta vereséget — a kegyelem e mély vágását —, mintha legalábbis az életünk múlna rajta. Igazából senki nem *akar* ilyen módon vereséget szenvedni. Mindnyájan él-

tünk már át olyan pillanatokot, amikor le- vagy elnyomva éreztük magunkat, de az a fajta vereség, amelyről beszélek, valódi önmegadás, valódi megnyílás, amikor tisztában vagyunk azzal, hogy nem tudjuk, merre tovább. Ilyen értelemben pedig a vereség egy valódi ima, és a valódi ima nagyon erőteljes. Gyakran felhívom az emberek figyelmét, hogy amikor elmondanak egy valódi imát, jobb, ha vigyáznak, mert meg fogják kapni azt, amiért imádkoznak. „Valódi ima” alatt pedig azt az imát értem, amely akkor fakad bened, amikor kitárulsz az egész univerzum előtt, és olyan helyről fakad, ahol nem tudsz és nem is vársz különösebben semmit.

Amikor először mondtam el valódi imát magamban, egy hatalmas kaliforniai sivatagban ültem egy buszmegállóban. Hosszú sivatag volt, amely két hegylánc között terült el. A spirituális életmről merengtem magamban, amikor hirtelen indíttatást éreztem arra, hogy imádkozzak. Akkoriban nem imádkoztam gyakran, valahogy mégis éreztem ezt a késztetést. Ezt mondtam az univerzumnak: „Adj nekem bármit, amire szükségem van a felébredéshez! Nem érdekel, mibe kerül. Nem érdekel, hogy a hátralévő életem könnyű lesz-e, vagy épp pokoli. Akármilyen is hozzá, azt akarom. Meghívom az életembe. Adj bármit, ami szükséges ahhoz, hogy felébredhessek az elkülönültségből!” Amikor ezt az imát elmondtam, mintha visszaadtam volna az irányítás kulcsát az univerzumnak. Nagyon ijesztő volt. Emlékszem, ez járt a fejemben: „Mit csináltam? Milyen erőt engedhettem vajon szabad-jára?”

Világossá vált számomra, hogy valamilyen hatalmas erőt engedtem szabadon. Abban a pillanatban visszaadtam az irányítás illúzióját egy felsőbb intelligenciának, és persze viszonylag rövid időn belül meg is kaptam mindent, amire szükségem volt ahhoz, hogy valóban megnyílhasson a tudatosságom. Ezek némelyike cso-

dálatos volt, könnyedséggel, szeretettel és nyitottsággal teli, némelyik pedig meglehetősen borzasztó, nagyon nehéz és erőt próbáló. Visszatekintve azonban el kellett ismernem, hogy megkaptam mindent, amit kértem. Pontosán azt kaptam, ami szükséges volt ahhoz, hogy a tudatosságom felébredhessen az elkülönültségből. Soha ne becsüld hát alá az ima erejét és képességét arra, hogy megnyisson a kegyelem előtt.

Amikor azt kérjük Istentől vagy az univerzumtól, hogy ezt vagy azt tegye, akkor még nem igazán nyíltunk meg — még mindig ego nézőpontjából beszélünk. Ám amikor megvalljuk szívünk legmélyebb vágyódását, és meghívjuk Istent, hogy adjon meg nekünk bármit, ami a felébredésünkhöz szükséges, akkor könnyedén meg is kaphatjuk. Ahhoz, hogy megnyílhassunk ennek a kegyelemnek, az igazság áramlásának, ki kell lépnünk önmagunkból. El kell engednünk azt az illúziókat, hogy mi irányítjuk az életünket. Amint átadjuk az irányítást, úgy fogjuk találni, hogy „kegyelembe esünk”, belehullunk ebbe a világosságba, nyitottságba és szeretetbe, egyenesen az elkülönültségből történő felébredés kegyelmébe zuhanunk, ahol felismerjük igaz spirituális lényegünket: ezt a gyönyörű, ismeretlen, nem született jelenlétet, amely mindenben megnyilvánul, amit látunk.

A nyitott szív ereje

Minden szellemi tanítás nagyon könnyen és gyorsan fogalmivá és elvonttá válhat. Emlékszem, hogy a tanítóm gyakran figyelmeztetett: „Mindez oly könnyen csupán beszéddé, üres szavakká válhat.” A szavak mégis fontosak, és fontos az is, ahogyan kommunikálunk. Soha ne feledjük, hogy minden szó, beleértve minden

szellemi tanítást is, „holdra mutató ujj”, ahogy a zenben mondják. Ez nemcsak azt a holdat jelenti, amely felé tartunk — a boldogság, a béke és azon nagyobb látásmód felé, amelyről reméljük, hogy egy nap majd eljön, ha végigjárjuk a szellemi utunkat —, hanem azt is látnunk kell, hogy ez a „hold”, azaz igaz szívünk vágya valójában már itt és most is jelen van.

A tanítóm mindig azt mondta, hogy „A *dharma* jó az elején, jó a közepén, és jó a végén.” A *dharma* az igazságra vagy valóságra utal, amely a legalapvetőbb alapból, az emberi szívből, a legmélyebb őszinteségünkéből és becsületességünkéből indul ki. Ezt kell belevinnünk minden szellemi tanításba vagy életünk bármely aspektusába. A legfontosabb összetevő az, amit beleviszünk ezekbe a tanításokba. Milyen a tudatállapotunk? Nyitottak és elérhetőek vagyunk? Őszintén akarjuk az átalakulást? Igazán szeretnénk felébredni, vagy pusztán az illuzórikus életünkön akarunk módosítani?

Életem egyik legjelentősebb pillanata az első zen elvonuláson történt. Az ötnapos program harmadik napján Kwong Rósi, az elvonulás vezetője elmesélt egy történetet, amely a nem sokkal azelőtti indiai tartózkodása alatt esett meg. Egy kis falu földútjának közepén állt, és néhány gyereket figyelt, akik az út szélén játszottak. Észrevette, hogy az egyik gyereknek csúnyán deformált az arca, és a többiek kötözködnek vele. A fiú kiközösített volt. Kwong csak nézte ezt a szerencsétlen kisfiút, és miközben ott állt, és nem tudta, mit tegyen, egyszerűen kitört belőle a zokogás.

Még a történet felidézése közben is, ahogy ott ült előttünk fedelmi meditációs pózban, a gyönyörű zen köntösében, őszintén sírt. Akkor ismertem meg valójában, milyen nyílt a szíve, és milyen hatalmas a bátorsága. Ott ült előttem a zen egyik legnagyobb szellemi tekintélye, és nyíltan sírt, anélkül hogy bezáródott volna,

anélkül hogy eltakarta volna az arcát, anélkül hogy szégyenlősen visszahúzódott volna. Mélyen megérintette a kisfiú fájdalma, és ott állt az út közepén azon tűnődve, mit tehetne érte. Pár pillanat múlva úgy döntött, odamegy hozzá. Mivel nem beszéltek egymás nyelvét, Kwong kézen fogta a fiút, és ott álltak együtt az út közepén kéz a kézben. Ekkor Kwong meglátott egy jégkrémárust. Odavezette a fiút, benyúlt a zsebébe, és adott neki néhány pénzérmét. Jelezte neki, hogy azt szeretné, vegyen a többieknek is és magának is jégkrémet. Amikor a fiú jelezte a többi gyereknek, hogy jégkrémet fog venni neki, azonnal ő lett a hős, és a figyelem középpontjába került. A többi gyerek azonnal boldogan, szeretettel és elfogadással ölelgette őt. Mindnyájuknak jégkrémet vett, és mindannyian mosolyogtak. A kiközösített és szomorú kisfiú egy pillanatra boldog volt, és ismét a csoporthoz tartozhatott.

Ez volt minden, amit Kwong abban a pillanatban tenni tudott. Csak egy kis gesztus volt, mégis a nyitott szív és elme erejének példája. Bár nem tudta, mit tegyen, valahogy, intuitívan, mert az elméje nyitott volt, egyszerűen odasétált, és megfogta a kisfiú kezét. Számomra ez a megvilágosodott cselekedet példája. Annak a példája, amikor az elme képtelen kisilabizálni, hogyan reagáljon, ám a nyitott és felébredett szív át tudja venni az irányítást, és valami szépet kínál az adott pillanatban. Bizonyos fokig mindnyájuknak az effajta őszinteséggel, nyitottsággal és szeretettel kell kezdenünk.

A kapcsolatunkat bármilyen tanítással nyitott szívvel és nyitott elmével kell kezdenünk. A lehető legnyitottabbnak kell lennünk, és mindnyájuknak saját magunknak kell felismernünk, hogy mi adjuk hozzá a legértékesebb összetevőt az élet minden egyes pillanatához. Ez pedig nem más, mint a nyitottságra és vizsgálódásra való készségünk, a hajlandóságunk arra, hogy törődők és kedvesek legyünk.

Gyakran elmondom a tanítványaimnak, hogy az a személy, aki felé a legnehezebb megnyílnod, és akit a legnehezebb fenntartások nélkül szeretned, te magad vagy. Amint ezt meg tudod tenni, automatikusan és feltételek nélkül szeretni tudod az egész világetemet. De az egész veled kezdődik. Ezek a tanítások is veled kezdődnek. Te vagy a leglényegesebb összetevőjük.

Amikor nyitott és őszinte vagy, akár még a legkisebb dolog is képes megváltoztatni az egész világot, alapjaiban képes átváltani a látásmódot, és elkezdhetsz kilépni a szenvedésből. Ez nem azt jelenti, hogy meg fogod úszni mindazt a szenvedést és nehézséget, ami azzal jár, hogy ebben a világban élsz, de a szíved elég nagygyá válik ahhoz, hogy átölhelhesd a világot úgy, ahogy van, minden szépségével és minden szomorúságával. És e folyamat során olyasvalakivé leszel, aki valami forradalmi tud nyújtani ennek a világnak: őszintén nyitott elmét, nyitott szívet és nyitott tudatosságot.

Zuhanj a most közepébe!

A kegyelem mindenhol ott van körülöttünk, ha van szemünk hozzá, hogy lássuk. A jó pillanatok a kegyelem művei, a nehéz pillanatok a kegyelem művei, és a zavarba ejtő pillanatok szintén a kegyelem művei. Amikor eléggé meg tudunk nyílni ahhoz, hogy felismerjük a kegyelmet minden élethelyzetben, minden egyes emberben, akivel találkozunk, attól függetlenül, mennyire kellemesnek vagy kellemetlennek érzékeljük őket, akkor virágba borul a szívünk, és képesek leszünk kifejezni azt a békét és szeretetet, amely mindnyájunkban ott van.

Beleengedjük magunkat a kegyelembe. A kegyelem olyasvalami, amibe belezuhanunk, mint amikor valaki karjaiba zuhanunk,

vagy mint amikor lehajtjuk a fejünket a párnára, és álomba zuhanunk. Hajlandóság ez arra, hogy ellazuljunk, még a feszültség kellős közepén is. Hajlandóság arra, hogy megálljunk egy pillanatra, lélegezzünk, és észrevegyük, hogy valami más zajlik, mint az elménk által mesélt történet. Ebben a kegyelmi pillanatban látjuk, hogy bármi legyen is az, amit tapasztalunk — akár érzelmi nehézség, akár ok nélküli öröm —, mind a béke, a csend és az alapvető jóllét mérhetetlen terében zajlik.

Ha csak egy pillanatra el tudjuk engedni magunkat, ha el tudunk lazulni, ha bele tudunk zuhanni a most közepébe, akkor közvetlenül találkozhatunk azzal a szabadsággal, melyet mindannyian keresünk. Itt van, és most van. Nem a jövőben található. Nem akkor fog eljönni, amikor majd megváltozik az életünk, amikor a hétköznapi valóságunk körülményei másmilyenek lesznek. A szabadság olyasvalami, ami jelen van ennek a pillanatnak a kellős közepén. Amikor elkezdünk lemondani arról az igényünkről, hogy az életnek meg kell változnia, hogy az életnek idomulnia kell az elképzeléseinkhez, akkor minden megnyílik. Felébredünk az elkülönültség és küzdés álmából, és felismerjük, hogy a kegyelem, amit mindig is kerestünk, valójában ott van a saját létezésünk középpontjában. Ez a felébredés lényege: annak felismerése, hogy ami után mindig vágyódtunk, az éppen az, ami legmélyebb valóságunkban mindig is voltunk. A szabadság mindig elérhető számunkra. Azokban a pillanatokban, amikor tudjuk, hogy semmit sem tudunk, amikor nyílt szívvel hátrafelé lépünk, akkor behelünk a kegyelembe.

Adyashanti
**VILÁGOD
VÉGE**



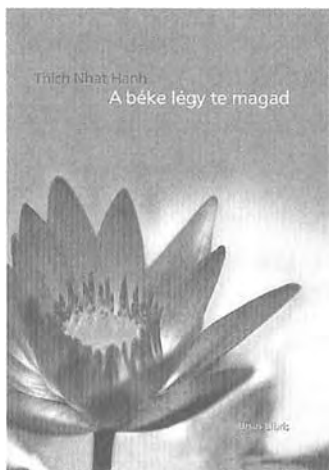
Adyashanti:

Világod vége

Őszinte tanítások a
megvilágosodás természetéről

„Napjainkban az a jelenség tapasztalható a világban, hogy egyre több ember ébred fel, és nyer hiteles bepillantásokat a valóságba. Azt értem ezen, hogy vannak olyan pillanataik, amikor felébrednek énjük és a világ megszokott érzékeléséből, és ráébrednek

egy sokkal nagyobb valóságra - valamire, ami messze meghalad mindent, aminek a létezéséről addig tudtak... Hirtelen másképpen érzékelik a világot, és megszűnik az elkülönültség érzete önmaguk és a világ többi része között" - írja Adyashanti, az Egyesült Államokban élő neves tanító, aki maga is megtapasztalta mindezt, és már hosszú ideje ad tanácsokat olyanoknak, akik hasonlókat éltek át. Bátor, őszinte és a maga nemében egyedülálló könyvéből ilyen részletességgel nagyon ritkán hozzáférhető információkhoz juthat hozzá az olvasó a spirituális felébredés természetéről, következményeiről, buktatóiról, a bekövetkezése után lehetséges életről és szinte minden, a témához kapcsolódó kérdésről.



Thich Nhat Hanh:

A béke légy te magad

Meditáció a mindennapi
életben

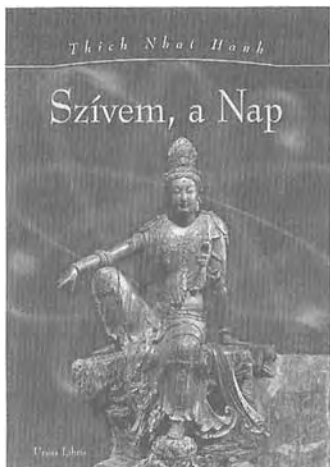
Thich Nhat Hanh korunk egyik legnépszerűbb és leghitelesebb buddhista szerzője. Több, mint száz könyvet írt, amelyekben mindennapi életünk dolgaira összpontosítva, közérthető, helyenként költői stílusban mutatja be a buddhizmus

lényegét, alapvető filozófiai és erkölcsi tanításait. Ez a kötet az első magyarul megjelenő műve.

„ Amit nap mint nap teszünk, ahogyan élünk, annak mind köze van a békéhez.

Ha tudatosítjuk magunkban az életstílusunkat, a fogyasztási szokásainkat, a nézőpontunkat, tudni fogjuk, hogyan teremthetünk békét abban a pillanatban, amelyben élünk - a jelen pillanatban/”

„Ha békések vagyunk, ha boldogok vagyunk, kinyílhatunk, mint egy virág, és békénk egész családunkra, egész társadalmunkra jótejkony hatással lesz.”



Thich Nhat Hanh:

Szívem, a Nap

Az éber tudatosságtól
a szemlélődésből fakadó
felismerésekig

Hogyan tehetjük
harmonikusabbá
mindennapjainkat egyszerű
meditációs gyakorlatok
segítségével? Hogyan
nyerhetünk bepillantást
univerzumunk alaptörvényeibe?

Nhat Hanh a hétköznapok dolgaitól elindulva vezet olvasóit a természet csodáin át egészen a modern fizika és a buddhista bölcsélet közötti összefüggések feltárásáig.



Jon Kabat-Zinn:

Az éber figyelemről - *örök*
kezdőknek

Hódítsuk vissza a jelen
pillanatot - és az életet!

Vágyakozhatunk a teljességre,
de az igazság az, hogy már
a miénk. Az éber figyelem
gyakorlása többet kínál a hamar
tovatűnő meglegedettségnél:
egy mélyebb, életünket
körülelő egység valódi

megtapasztalását. Jón Kabat-Zinn könyve arra hív meg,
hogy megtanuljuk átalakítani azt a módot, ahogyan
gondolkodunk, érzünk, szeretünk, játszunk és dolgozunk -
és eközben ráébredjünk arra, hogy kik vagyunk valójában.

Az éber figyelemmel élt élet receptje egyszerűnek tűnik:
bármi is történik éppen velünk, térjünk vissza újra és
újra az éberséghez. De ha megpróbáljuk ezt, akkor ki fog
derülni, hogy itt merül fel az összes kérdés és kihívás.
A kötet örömmel ad válaszokat és kínál módszereket annak
elősegítésére, hogy minden egyes pillanatban, minden
élethelyzetben tisztább, megbízhatóbb, szeretettelibb
viszonyt alakítsunk ki önmagunkkal és a világgal.

A kötet elejétől végéig olvasható érdekes műként éppúgy
megállja a helyét, mint bárhol fellapozható elmélkedések és
gyakorlatok gyűjteményeként vagy „napi egy lecke” jellegű
tankönyvként az éber figyelem gyakorlásához.



Jon Kabat-Zinn:

Bárhová méz, ott vagy

Éberségmeditáció a
mindennapi életben

Az éber figyelem gyakorlását a buddhista meditáció szívének tartják, de a lényege univerzális, és mély gyakorlati haszna van mindenki számára. Elménk hajlamos a gépies működésre és arra, hogy elveszítse a kapcsolatot a most-tal, azzal az egyedüli idővel, amelyben

élünk, növekedünk, érzünk, szeretünk. Többnyire nem vagyunk ébren a jelen pillanatban feltáruló különleges szépségek és lehetőségek számára. Az éber figyelem lényegében a felébredettségről szól, a meditáció pedig nem más, mint a jelen pillanat éberségének módszeres kifejlesztése.

Jon Kabat-Zinn, a ma már világszerte népszerű éber figyelmen alapuló stresszcökkentő tréning kidolgozója nagy sikert aratott művében olyan útmutatást ad az éberségmeditáció gyakorlásához, melynek a mindennapi életünkben is hasznát vehetjük. Elsősorban személyes tapasztalatait osztja meg az olvasóval. Egyaránt szól a kezdőkhöz és a tapasztalt gyakorlókhoz, bárkihez, aki szeretné újra meg újra átélni a jelen pillanat gazdagságát.



Csogyam Trungpa:

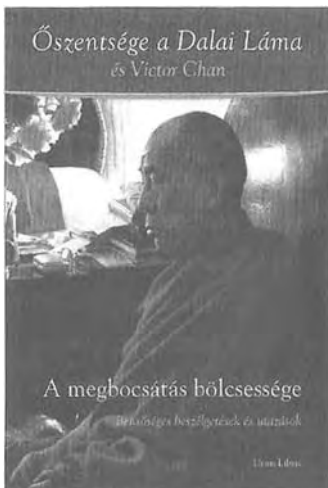
Munka, szex, pénz

Életünk az éber figyelem
ösvényén

Csogyam Trungpa, a múlt század egyik legnagyobb buddhista mestere - aki Nyugatra költözése után szakított a szerzetesi életformával, mert akadálynak érezte a tanításban - számos alkalommal tartott előadásokat mindennapjaink legnagyobb

kihívást jelentő kérdéseiről: a munkáról, a szexről és a pénzről. Fontosnak érezte, hogy ezeket a „földi” dolgokat ne próbáljuk lekicsinyelni és elhanyagolni, hanem épp ellenkezőleg: bontsuk le magunkban azt a határvonalat, amely elválasztja őket spirituális életünktől, és ismerjük fel eredendően szakrális jellegüket.

Ebben a bátor és őszinte kötetben nem a gyakorlati tanácsokon van a hangsúly. Mély bölcsességek és meglepő összefüggések tárulnak fel, amelyek alapot nyújthatnak ahhoz, hogy életünk e területeire a beteljesedés és az öröm forrásaiként tekintsünk. Az ego és az énképünk, a karma, az éber figyelem, a cselekvő meditáció, a lelki és szellemi materializmus éppúgy szóba kerül benne, mint a bódhiszattvaösvény vagy a tantrikus tanítások.



Őszentsége a Dalai Láma és Victor Chan:

A megbocsátás bölcsessége

Bensőséges beszélgetések és utazások

Az eddigi legmeghittebb betekintés Őszentsége a Dalai Láma életébe és gondolataiba.

Victor Chan 1972-ben találkozott először a Dalai Lámával.

Kínai származása ellenére Őszentsége szívélyesen fogadta,

és hamarosan barátság szövődött kettőjük között. Később Chan abban a páratlan lehetőségben részesült, hogy a tibeti vezető engedélyével számos alkalommal bepillantást nyerhetett mindennapjaiba. Módja volt megfigyelni a Dalai Láma együttérzésen alapuló világszemléletének gyakorlati magvalósulását: Vajon létezik-e egy „szolgálaton kívüli” személyisége, amelyben megmutatkozna, milyen is valójában? Vajon kevésbé hiteles spirituális mester-e, mint amilyennek tűnik? Vajon nem is olyan kedves az ellenségeihez? /A megbocsátás bölcsessége/ többek között feltárja azokat a körülményeket, amelyek között a Dalai Láma el tudja képzelni, hogy erőszakos cselekedetet kövessen el; felfedi, hogy mit tesz naponta spirituális fejlődése érdekében; és elmeséli, miért van az, hogy a hatvanas évei vége felé járó szent ember szíve az orvosok szerint olyan, akár egy húszévesé. Victor Chan egyedülálló lehetősége révén a mindeddig legbensőségesebb bepillantást kapjuk napjaink egyik legnagyobb spirituális vezetőjének érzéseibe és gondolataiba.

Készült az Ursus Libris Bt. gondozásában, a 2014. évben.
www.ursuslibris.hu

Nyomta: Kontaktprint Nyomda, Gyál
Felelős vezető: Aba Béla

2700 Ft



9 789639 718678



ursuslibris.hu

A spirituális élet legmélyebb aspektusa azonban, minden tanításon túl, a kegyelem. A kegyelem akkor jön el hozzánk, amikor valamilyen módon teljesen elérhetőek vagyunk, amikor megnyílik a szívünk és az elménk, és hajlandók vagyunk elfogadni azt a lehetőséget, hogy talán nem is tudjuk, amiről azt gondoljuk, hogy tudjuk. A nem tudás e részében, a mindenféle következtetés felfüggesztése során az élet és a valóság egy teljesen másfajta összetevője áramolhat be. Ez az, amit kegyelemnek hívok. Ez az „aha!” pillanata: a felismerés pillanata, amikor olyasmire jövünk rá, amit korábban el sem tudtunk képzelni.

A könyvben szereplő tanítások egyszerűen azt szolgálják, hogy megnyíljunk a kegyelem számára, hogy megnyíljunk a fény azon rejtélyes összetevője számára, mely a rejtett és csendes pillanatokban mutatkozik meg. Ez forradalmasítja, ahogyan az életet érzékeljük, és ez a forradalom hathatós segítséget nyújt, hogy véget vethessünk a szenvedésnek és a küzdelemnek, amellyel oly sok ember nap mint nap együtt él.

Részletek a könyvből