

## ANTHONY DE MELLO: ÉBREDJ TUDATÁRA!

### BEVEZETŐ RIPORT

Bár akkor már több írása is megjelent magyarul, Anthony de Mello nevére és munkáira külföldi barátaim hívták fel a figyelmemet. A könyvet, melynek magyar változatát a T. Olvasó a kezében tartja, életemnek egy olyan szakaszában küldték nekem, amikor többféle értelemben is felborulni látszottak körülöttem azok a dolgok, melyekről azt hittem, hogy az életem keretét alkotják. Először azzal a szándékkal nyitottam fel, hogy gondolataimat erőnek erejével eltereljem azokról a témákról, melyek ismételt átgondolása immár mindennemű értelmet nélkülözött.

Ma már nem emlékszem, hányadik oldalig olvastam különösebb figyelem nélkül. Talán belebelelapozgatva keresgéltem olyan gondolatokat, melyek esetleg megragadnák figyelmemet. Annyi biztos, hogy egyszer csak azon vettem észre magam, hogy valami megérintett; valami olyan sajátos okfejtés, mely egyszerre volt ismerős és újszerű, magától értetődő és meghökkentő, lehangoló és új kedvre derítő.

Mire a könyv végére értem, már tudtam, hogy örök helye lesz a polcomon. Mi több, úgy döntöttem, hogy az első olvasásra legérdekesebbnek tűnő részeket lefordítom a fiam és a barátaim számára. Aztán az előzetes magyarázatok és felvezetések fordítására is sor került, míg végre, szinte észrevétlenül, a teljes magyar szöveg készen állt, bár akkor a kiadás gondolata távolról sem vetődött fel. Csak amikor mégis felmerült, akkor kaptam olyan tanácsokat, hogy a T. Olvasó talán nem bánná, ha valaki kellő áttekintéssel összefoglalná és magyarázatokkal látná el a szerző munkásságát általában, illetve a jelen könyv egyes tételeit konkrétan.

Ezért kerestem föl Nagy Ferenc S.J. atyát, akinek ezúton is köszönetet mondok a könyv lektorálásáért, azokért a - számozott - jegyzetekért, melyek a könyv végén kaptak helyet, valamint azért a beszélgetésért, melyet itt interjúformában ismertetek.

M.J.: Anthony de Mello művei nálunk is, a nyugati országok nagy többségében is igen népszerűek. Tulajdonképpen mi az a minimum, amit az igazán érdeklődő olvasóknak a nemrég elhunyt jezsuita atyáról tudnia kell?

Nagy Ferenc S.J.: Anthony de Mello, S.J, Indiában, Pune (Poona) városban (az Indiai Köztársaság Maharashtra államának 1 200 000 lakosú városa, 124 km-re Bombaytól délre) volt

a Sadhana Institute of Pastoral Counselling direktora, a bombayi jezsuita provincia tagja volt. Angol és spanyol nyelvű országokban közismertek voltak az általa vezetett lelkigyakorlatok, szellemi műhelyek, imádságszemináriumok és pszichoterápiás kurzusok, melyekben a világ számos országában munkálkodott több mint tizennyolc éven át. Bár 1987-ben, 56 éves korában váratlanul elhunyt, írásban és hangszalagra rögzített beszédekben gazdag szellemi örökséget hagyott reánk.

M.J.: Ez az örökség lényegében a könyveit jelenti?

Nagy Ferenc S.J.: Az 1987-ben távozott Anthony de Mello kilenc olyan könyvet írt, amely még az ő életében megjelent, vagy hirtelen halálakor kiadásra készen állt. Egyéb munkák is napvilágot láttak az ő nevével, amelyeket hangszalagra vett előadásaiból mások állítottak össze.

M.J.: Ezek lennének tehát a mi örökségünk?

Nagy Ferenc S.J.: Az attól függ, hogy mit értünk "mi" alatt. Ha minket mint az emberiség nagy családjának tagjait, akkor a feltételezés helyes. Vallási szempontból azonban nem ilyen egyszerű a helyzet. Az az indiai központ, amely de Mello atya szerzői jogait jogutódként birtokolja (székhelye Anand, Gujarat), a következő közleményt adta ki, amelyet minden hiteles könyv elején külön oldalon közölni kell: "Anthony de Mello atya könyvei vallásilag összetett összefüggésben íródtak, hogy segítsék más vallások követőit, agnosztikusokat és ateistákat szellemi/lelki keresésükben; a szerző nem kézikönyvnek szánta őket a katolikus hívőknek a keresztény tanban vagy dogmában való oktatásához." E közleményt megerősítik magának a szerzőnek nyilatkozatai is (pl. A csend szava, 12).

M.J.: Jól tudom, hogy a Hittani Kongregáció egyik közleménye szintén foglalkozott de Mello atya műveinek tartalmával?

Nagy Ferenc S.J.: A katolikus Egyház vatikáni központjának egyik hivatala, a Hittani Kongregáció 1998. június 24-i keltezéssel figyelmeztetés jellegű közleményt adott ki az indiai szerző egyre nagyobb elterjedettségnek és népszerűségnek örvendő műveiről. E művekben, a közlemény szerint, a keleti bölcsesség elemei érvényesülnek, amelyek segíthetik a lelki élet kibontakozását; de Mello első könyvei az ima különféle módjairól tárgyalnak; aztán fokozatos eltávolodás észlelhető a keresztény {értsd: katolikus} hit lényeges pontjaitól.

A krisztusi kinyilatkoztatás helyébe lép Istennek forma és képek nélküli észlelése; Istenről semmi sem mondható, az egyetlen ismerés a nem ismerés; a biblia nem Istenről szóló érvényes kijelentéseket tartalmaz, hanem bevezet a csendbe; a vallások a józan érzék követésének útjában állnak, és akadályai az igazság felismerésének; Isten a kozmikus valóság, személyes jegyét a szerző ignorálja, sőt tagadja.

Jézus tanítványának mondja magát, de szerinte Jézus csak annyiban különbözik másoktól, hogy éber és teljesen szabad; nem Isten Fiaként tárgyal róla, hanem mint aki arra tanít, hogy valamennyien Isten gyermekei vagyunk; végső sorsunkról néha úgy beszél, mint a személytelen Istenbe való feloldódásról; a rosszat a tudatlanságban kell látnunk, egyébként a jó meg a rossz a valóságra erőszakolt értelmi értékelések.

Olyan krédó, hitvallás, amely Istenre vagy Krisztusra utal, akadálya annak, hogy eljussunk az igazságra; a Szentírás bálványozásával az Egyház Istent kiűzi a templomból, és elveszíti a Krisztus nevében történő tanításra szóló tekintélyt.

M.J.: Erre figyelmeztet tehát a Hittani Kongregáció?

Nagy Ferenc S.J.: Ezek a figyelmeztetés legfőbb pontjai. A hivatalos római dokumentumot magyarázó jegyzet egészíti ki, amely számos idézetet hoz az egyoldalú és félreérthető vagy a katolikus hittől (többé-kevésbé, néha elég nyilvánvalóan) elhajló könyvrészletekből.

6

M.J.: A néhai atyának tulajdonképpen hány könyve jelent meg eddig nálunk?

Nagy Ferenc S.J.: Anthony de Melo négy könyve jelent meg magyarul {eddig}. Kifejezetten kifogásolt szakasz ezekben kevés van.

Test és lélek imája. Buddhista és taoista eszmék befolyása ugyan észlelhető a könyvben (pl. a szemlélődés mint öntudatosulás, Isten mint üresség), de egészében a keresztény lelkiséget képviseli.

A csend szava. Egy perc bölcsesség. Néhány, a katolikus hittel nem igen harmonizáló oldal a magyar fordításban: pl. 69 (fent), 82, 103.

A következő két kötet tulajdonképpen egyetlen mű; eredeti címe: A béka imája I-II.

Szárnyalás. Katolikus szempontból némi fenntartással kellene olvasni pl. a következő rövid szakaszokat: 96-97 és 97-98, 112 (középen).

A szív ébredése. Ebben a műben talán nincs különösen kifogásolható rész.

M.J.: Az imént már szó esett arról, hogy de Mello atya nevével egyéb munkák is napvilágot láttak, amelyeket hangszalagra vett előadásaiból mások válogattak. Tudhatnánk valamit arról, hogy az Ébredj tudatára! szövegét ki állította össze?

Nagy Ferenc S.J.: Ezt a munkát Főtisztelendő J. Francis Stroud, S.J., a New York-beli Fordham Egyetem vezető lelkésze állította össze, aki egyben a De Mello Spirituality Center ügyvezető igazgatója is, s aki nyolc éven át Anthony de Mello közvetlen munkatársaként dolgozott.

M.J.: Mit üzen az Ébredj tudatára! olvasóinak?

Nagy Ferenc S.J.: Azt tartom kívánatosnak, hogy valami hasonló nagylélegzetű élményben legyen részük, mint önnek, a könyv magyar fordítójának (és nyilván, már régebben, az élő előadások hallgatóinak). A sokféle megközelítésben, koncentrikus körök formájában előadott alapvető témát (az egyetlen magyar kifejezésben nehezen összefoglalható awareness valóságát) pillantsák meg, jól ragadják meg, "ébredjenek tudatára" (az awareness-nek is meg saját maguknak is); hatoljon beléjük, itassa át őket, legyen kibontakoztatója igazi énjüknek, amelyet aztán nem zavar, nem húz le, nem vezet félre lényüknek, helyzetüknek, világuknak sok olyan tényezője, amely ellenáll a megvilágosodásnak.

Elképzelhető, hogy a szerző filozófiájának és hitvilágának bizonyos elemeivel az olvasó nem ért egyet. Előbbi válaszaiban, valamint a könyv szövegéhez fűzött néhány jegyzetemben megjelölök ilyen elemeket.

Boldog ember, aki ezeken nem bukik ki, és ezek ellenére haszonnal és élvezettel teszi magáévá a könyv lényegi mondanivalóját.

Még valamit ajánlok: Anthony de Mello magyarul is hozzáférhető, még élete során megjelent könyveit. A Test és lélek imája alaposan kidolgozott eszmélődéseket tartalmaz, a másik három könyv pedig az "egy perc bölcsesség" néha meghökkentő, de mindig üdítő és tanulságos gyöngyszemeit.

(A Ford.)

## ELŐSZÓ

Egy alkalommal baráti társaságban Tony de Mellót felkértük arra, mondjon néhány szót munkája mibenlétéről. Ő felállt, elmondott egy történetet, amelyet később konferenciákon is megismételt, és amelyre ráismersz majd az ő Song of the Bird című könyvéből. Meglepetésemre úgy mondta el a történetet, hogy az rám vonatkozott.

Egy ember talált egy sastojsát, és egy kotlós alá tette. A sasfiók és a kiscsirkék együtt bújtak ki a tojásból, együtt nőttek fel.

A sasfiók egész életében azt tette, amit a csirkék; azt hitte, hogy ő csirke. Kapirgált, kukacokat és rovarokat keresgélt. Kárált és kotkodácsolt. Csapkodott a szárnyaival, és repült egy-két métert a levegőben.

Évek teltek el, a sas megöregedett. Egy napon a feje felett a felhőtlen égen látott egy nagyszerű madarat, amely méltóságteljesen vitorlázott az erős szelek között, alig mozgatva izmos, aranyszínű szárnyait.

Az öreg sas ámulva tekintett fel. "Ki az ott?" - kérdezte.

"Az a sas, a madarak királya!" - válaszolta a szomszédja. "Az ég tartozéka. Mi pedig a földhöz tartozunk - mi csirkék vagyunk." Így azután a sas csirkéként élt és halt meg, mivel csirkének hitte magát.

Meglepett? Először úgy éreztem, nyíltan megsértett! Nyilvánosan csirkéhez hasonlított?

Bizonyos értelemben igen, és ugyanakkor nem. Sértetetett? Soha. Olyat Tony nem szokott. De azt mondta nekem és azoknak az embereknek, hogy az ő szemében én voltam az "aranyas", amely nem volt tudatában annak, hogy milyen magasságokban szárnyalhatna. Ez a történet értette meg velem ennek az embernek a léptékét, az ő gyengéd szeretetét és tiszteletét az emberek iránt, miközben mindig az igazat mondta. Ebből állt a munkája, az embereket az ő valódi nagyságuk tudatára ébresztette. Ebben nyújtotta Tony de Mello tudása legjavát, hirdetve az "awareness" üzenetét, látva a fényt, mely mi vagyunk saját magunk és mások számára, felismerve, hogy jobbak vagyunk, mint gondoljuk.

Ez a könyv Tonyt formája csúcsán mutatja, amint - élő dialógusokban és interakciókban éppen ezt teszi, kitérve az összes témára, melyek mindazok szívét megdobogtatják, akik figyelnek.

Nyomatott oldalakon őrizni meg az ő élő szavainak lelkületét és az ő spontaneitását egy közbeszólni és kérdezni kész hallgatóság előtt, ezzel a feladattal kerültem szembe az ő halála után. Nagyszerű támogatást nyújtottak nekem George McCauley, S.J., Joan Brady, John Culkin és mások, túl sokan, hogysem nevüket felsorolhatnám. Ennek köszönhetően sikerült az itt következő oldalakon megjeleníteni amaz izgalmas, élvezetes, provokatív órákat, amelyeket Tony töltött valóságban is jelen lévő emberekkel kommunikálva.

Élvezd ezt a könyvet! Hagyd, hogy a szavak gyorsan és észrevétlenül besurranjanak a lelkedbe, és figyelj, mint Tony tanácsolná, a szíveddel! Hallgasd az ő történeteit, és meghallod majd a sajátodat. Hadd hagyjalak most egyedül Tonyval - egy spirituális vezetővel -, aki egy életen át a barátod lesz.

- J. Francis Stroud, S.J.

De Mello Spirituality Center, Fordham University

Bronx, New York

# ÉBREDJ TUDATÁRA!

Az Anthony de Mello vezette spirituális előadássorozatok egyike az ő saját szavai szerint

ANTHONY DE MELLO, S.J.

Szerkesztette J. Francis Stroud, S.J.

## A TUDATÁRA ÉBREDÉSRŐL

A lelkiesség, spiritualitás azt jelenti: tudatára ébredés. A legtöbb ember, noha nem tud róla, szunnyad. Szunnyad születésekor, szenderegve él, szunnyadva házasodik, álmában nevel gyermekeket, szunnyadva hal meg, anélkül, hogy valaha is felébredne. Sohasem érti meg a szeretetteljes és gyönyörű voltát annak a dolognak, amit emberi létnek nevezünk. Tudod, a misztikusok - katolikusok, keresztények, nem keresztények, lényegtelen mi a teológiájuk, nem számít, mi a vallásuk - mindahányan egyöntetűek egy dologban: abban, hogy minden jól van, minden jól van. Noha minden felfordult, minden jól van. Furcsa paradox, bizonyosan. De, tragikus módon, az emberek többsége sohasem látja meg, hogy minden jól van, mert mindnyájan szunnyadnak. Rémálmot látnak.

A múlt évben a spanyol televízióban hallottam egy történetet arról az úrról, aki bekopog a fia ajtaján. "Jaime - szól oda neki -, ébredj fel!" Jaime azt feleli: "Nem akarok felkelni, Papa." Az apa elkiáltja magát: "Kelj fel, iskolába kell menned!" Jaime azt feleli: "Nem akarok iskolába menni." "Miért nem?" - kérdi az apa. "Három okból" - válaszolja Jaime. "Először is, mert unalmas; másodszor, mert a gyerekek ugratnak engem; harmadszor pedig, mert utálok az iskolát." Mire az apa: "Nos, mondok neked három okot, miért muszáj iskolába menned. Először is, mert ez a kötelességed; másodszor, mivel negyvenöt éves vagy; és harmadszor, mivel te vagy az iskolaigazgató." Ébredj fel! Ébredj fel! Felnőtt vagy. Túl nagy vagy ahhoz, hogy szenderegj. Ébredj fel! Hagyd már a bíbelődést a játékaiddal!

A legtöbb ember elmondja neked, hogy ki akar kerülni az óvodából, de ne higgy nekik! Ne higgy nekik! Csupán annyit akarnak tőled, hogy javítsd meg a tönkrement játékaikat. "Add vissza a feleségemet! Add vissza az állásomat! Add vissza a pénzemet! Add vissza a tekintélyemet, a sikeremet!" Ezt akarják; visszakapni a játékaikat. Mindössze ennyi. Ezt a legjobb pszichológus is megmondja majd neked, mármint azt, hogy az emberek nem igazán akarnak kigyógyulni. Enyhülést akarnak; a kúra fájdalmas.

Tudod, felébredni kellemetlen. Kellemes és kényelmes dolog ágyban lenni. Bosszantó, ha felébredsz. Ez az oka annak, hogy a bölcs guru nem próbálkozik azzal, hogy felébressze az embereket. Remélem, itt bölcs leszek, s nem kísérellek meg felébreszteni titeket, ha nagyon

alusztok. Ez valóban nem feladatom, noha időnként azt mondom nektek: "Ébredjétek fel!"

Rám az tartozik, hogy tegyem a dolgomat, hogy lejtsem a táncomat. Ha hasznotok van belőle, jó; ha nem, nagy baj. Amint az arabok mondják: "Az eső lényege ugyanaz, de a mocsarakban a töviseket növeszti, a kertekben pedig a virágokat."

## SEGÍTLEK TÉGED E LELKIGYAKORLAT SORÁN?

Azt hiszed, bárkit is segíteni fogok? Nem! Ó, nem, nem, nem, nem, nem! Ne várd tőlem, hogy bárkinek is segítségére legyek! Arra sem számítok, hogy bárkinek kárt okozok. Ha téged kár ér, azt te okoztad; és ha segítség, azt te adtad. Valóban te! Azt hiszed, az emberek segítenek téged? Nem. Azt hiszed, az emberek támogatnak téged? Nem.

Egy lelkigyakorlatos csoportban, melyet én vezettem, volt egyszer egy nő. Apáca volt. Azt panasolta: "Nem érzem, hogy a rendfőnök támogatna engem." Így hát azt kérdeztem tőle: "Mit ért ön ezen?" Mire ő: "Nos, a rendfőnök, a tartományi rendfőnök sohasem látogat a reám bízott noviciátusba, soha. Soha nincs egy dicsérő szava sem." Azt mondtam neki: "Rendben van, osszuk ki a szerepeket. Azt játsszuk, mintha ismerném az ön rendfőnökét! Valójában tegyünk úgy, mintha pontosan tudnám, hogy ő mit gondol önről. Így azt mondom önnek (a rendfőnök szerepében): 'Tudja, Mary, azért nem megyek arra a helyre, ahol ön van, mert az az egyetlen hely a tartományban, amely mentes a gondoktól - nincsenek problémák. Tudom, hogy ön vezeti a noviciátust, tehát minden rendben van.' Hogy érzi most magát?" "Remekül!" Akkor azt mondtam neki: "Rendben van, lenne olyan kedves kifáradni a szobából egy-két percre? Ez része a gyakorlatnak." Ő ki is ment. Távollétében ezt mondtam a többieknek a csoportban: "Még mindig én vagyok a tartományi rendfőnök, rendben? Mary, aki most odakint van, a tartomány történetében a legrosszabb noviciátusvezető, aki valaha a kezem alatt volt. Valójában azért nem megyek a noviciátusba, mert ki nem állom látni, hogy mit művel. Egyszerűen szörnyű! De ha megmondom neki az igazat, annak nyomán a novíciák még jobban szenvednek majd. Egy-két éven belül mást teszünk a helyére; valakit, akinek már folyamatban van a felkészítése. Addig is azt gondoltam, az iménti nyájas dolgokat mondom neki, hogy továbbra is tegye a dolgát. Mi a véleményük erről?" Azt felelték: "Nos, valóban ez volt az egyetlen dolog amit ön e körülmények között tehetett." Ekkor visszahívtam Maryt a csoportba, és megkérdeztem tőle, hogy még mindig remekül érzi-e magát. "Ó, igen" - válaszolta. Szegény Mary! Azt hitte, hogy támogatják, pedig dehogy. A lényeg az, hogy a legtöbb dolgot, amit érzünk és gondolunk, saját magunk idéztük a fejünkbe, beleértve azt is, hogy az emberek segítenek nekünk.

Azt hiszed, azért segíted az embereket, mert szereted őket? Nos, újságot mondok neked. Sohasem szeretsz senkit. Csupán szerelmes vagy abba az előítélettel és reménnyel teli gondolatba, amelyet arról a személyről alkottál. Gondolkozz ezen egy percig! Soha nem vagy szerelmes senkibe; abba az előítélettel teli gondolatba vagy szerelmes, amelyet arról a személyről alkottál. Hát nem ez az, ahogyan kiábrándulsz a szerelemből? Másként fogod fel, ugye? "Hogy okozhattál ilyen csalódást, amikor olyannyira bíztam benned?" - mondod valakinek. Valóban bíztál bennük? Soha nem bíztál senkiben. Ezzel ne gyere nekem! Ez a társadalmi agymosás része. Soha nem bízol senkiben. Csupán az ítéletben bízol, amelyet arról a személyről alkottál. Szóval, miről is panaszkodsz? Tény, hogy nem szereted azt mondani: "Pocsék volt az ítéletem." Ez nem túl hízelgő számodra, ugye? Inkább így szólsz: "Hogyan okozhattál ilyen csalódást?" Így van tehát: az emberek nem igazán akarnak felnőni, nem igazán akarnak megváltozni, nem igazán akarnak boldogok lenni. Mint azt valaki oly bölcsen mondta nekem: "Ne próbáld őket boldoggá tenni, csak bajt zúdítsz magadra. Ne próbálj egy disznót dalra tanítani; ez elveszi az idődet és bosszantja a disznót." Mint az üzletember, aki bemegy egy bárba, leül, és látja felebarátját, annak a fülében pedig egy banánt - egy banánt a fülében! És azt gondolja: "Mit tegyek, szóljak neki? Nem, semmi közöm hozzá." Ez a gondolat nem hagy nyugtot neki. Így, miután egy-két italt megivott, odaszól a fickónak: "Bocsásson meg, ah, önnek egy banán van a fülében." A fickó erre azt mondja: "Micsoda?" Az üzletember megismétli: "Önnek egy banán van a fülében." Mire a fickó megismétli: "Mit mond?" "Önnek egy banán van a fülében!" - ordítja az üzletember. "Mondja hangosabban - feleli a fickó -, egy banán van a fülemben!" Semmi haszna sincs. "Add fel, add fel, add fel!" - mondom befelé. "Mondd el a dolgaiddat, majd pedig tűnj el innen! És ha hasznukra válik, jó; ha nem, nagy baj!"

## A HELYES ÖNZÉSRŐL

Először is azt akarom, hogy ha valóban fel akartok ébredni, meg kell értenetek, hogy nem akartok felébredni. Az első lépés a felébredéshez az, hogy elég becsületesek legyetek bevallani önmagatoknak, hogy ez nem tetszik nektek. Nem akartok boldogok lenni. Tegyük egy kis próbát? Lássuk tehát! Pontosan egy percekbe kerül majd. Be is csukhatnátok a szemeteket, amíg elvégzitek, nyitva is tarthatnátok. Nem igazán számít. Gondoljatok valakire, akit nagyon szerettek, aki közel áll hozzátok, valakire, aki fontos számotokra, és gondolatban mondjátok neki: "Inkább a boldogság legyen enyém, mint te." Figyeld, mi történik! "Inkább a boldogság legyen enyém, mint te! Ha választhatnék, nem kérdéses, a boldogságot választanám." Közületek hányan érezték magukat önzőnek, miközben mondtátok? Úgy tűnik, sokan. Látjátok, milyen agymosást kaptunk? Nézzétek, oly mértékben agymosottak vagyunk, hogy azt gondoljuk:



"Hogy lehetek ennyire önző?" De nézd meg, ki az önző! Képzeld, amint valaki neked mondja: "Hogy lehetsz annyira önző, hogy helyettem inkább a boldogságot választod?" Nem éreznéd, hogy olyasmit kellene válaszolni, mint: "Mégbocsáss, de hogyan lehetsz te annyira önző, hogy te követeld, hogy én a boldogság helyett inkább téged válasszalak?"

Egy asszony egyszer elmondta nekem, hogy amikor gyerek volt, egy milwaukeebeli jezsuita templomban adott lelkigyakorlatot az ő jezsuita unokatestvére, aki az ilyen összejöveteleket mindig e szavakkal kezdte: "A szeretet próbája az önfeláldozás, mércéje az önzetlenség." Ez aztán nagyszerű! Megkérdeztem tőle: "Szeretné ön, ha az ön iránti szeretetem a boldogságomba kerülne?" Azt felelte: "Igen." Hát nem elragadó? Nem lenne csodálatos? Ő szeretne engem az ő boldogsága árán, és én szeretném őt az én boldogságom árán, úgyhogy két boldogtalan ember lenne, de sokáig éljen a szeretet!

## AKARNI A BOLDOGSÁGOT

Arról beszéltem, hogy nem akarunk boldogok lenni. Más dolgokat akarunk. Vagyis, tegyük pontosabbá: mi nem akarunk feltétlenül boldog lenni. Készen vagyok a boldogságra, feltéve, hogy ez meg az meg amaz a dolog az enyém. De valójában ez a mondanivaló a barátunknak, Istennek, vagy bárkinek: "Te vagy a boldogságom! Ha nem kaplak meg, megtagadom, hogy boldog legyek." Igen fontos ezt megérteni. Nem tudjuk elképzelni, hogy e feltételek nélkül boldogok legyünk. Nem bizony! Nélkülük nem tudjuk elképzelni a boldogságot. Arra tanítottak, szabjunk feltételeket a boldogságunknak.

Ez tehát az első dolog, amit meg kell tenni, ha a felébredést választjuk. Ez azonos azzal, mintha azt mondanánk: ha a szerelmet akarjuk, ha a szabadságot akarjuk, ha örömet, békét és lelkiséget, spiritualitást akarunk. Ilyen értelemben a lelkiség széles e világon a legpraktikusabb dolog. Felhívok mindenkit, hogy gondoljon ki bármi praktikusabbat, mint az általam meghatározott értelme a lelkiségnek - nem jámborság, nem odaadás, nem vallás, nem imádás, hanem lelkiség - tudatára ébredés, tudatára ébredés. Nézd a szívfájdalmat mindenütt, a fájó egyedülletet, nézd a félelmet, összezavartságot, a konfliktusokat az emberek szívében, a konfliktust belül és kívül. Képzeld, hogy valaki ad neked egy módszert arra, hogy mindezekről megszabadulj! Képzeld, hogy valaki ad egy módszert arra, hogy megállítsd az energiák, az egészség, az érzelmek kárba vesző folyamát, mely a konfliktusokból és összezavartságból származik! Akarnád-e? Képzeld, hogy valaki utat mutat nekünk, melyen járva mi valóban szeretnénk egymást, és békében, szeretetben lennénk. Ki tudsz gondolni bármi praktikusabbat ennél? Ehelyett az emberek azt hiszik, hogy a jövedelmező üzlet sokkal praktikusabb, a politika

sokkal praktikusabb, a tudomány sokkal praktikusabb. Az égvilágon mi haszna van annak, hogy valakit eljuttatunk a Holdra, amikor mi nem tudunk a földön élni?

## PSZICHOLOGIÁRÓL BESZÉLÜNK EZEN A SPIRITUÁLIS TANFOLYAMON?

Praktikusabb-e a pszichológia a spiritualitásnál? Semmi sem praktikusabb a lelkiégnél. Szegény pszichológus, mit is tehet? Csupán könnyítheti lelkünk feszültségét. Én is pszichológus vagyok, alkalmazok pszichoterápiát. Nagy konfliktus dül bennem, valahányszor választanom kell a pszichológia és a spiritualitás között. Nem vagyok biztos abban, hogy ez a jelenlévők közül bárkinek is jelent valamit. Nekem nem jelentett semmit sok éven át.

Megmagyarázom. Nekem sok éven át semmit sem jelentett, majd hirtelen felfedeztem, hogy az embereknek eleget kell szenvedniük egy kapcsolatban ahhoz, hogy illúzióikat veszítsék minden kapcsolat iránt. Hát nem szörnyű egy dolog? Eleget kell szenvedniük egy kapcsolatban, mielőtt felébrednek, és azt mondják: "Belebetegedtem! Az életnek kell más útja is legyen, más, mint az, hogy egy másik embertől függök." És pszichológusként mit tettem? Az emberek jöttek hozzám a problémákkal, melyek az ő kapcsolataikban, másokkal való érintkezéseik során stb. adódtak, és időnként segitettem is rajtuk. De sajnálattal azt kell mondjam, időnként nem, mivel amit tettem volna, továbbra is szendergésben tartotta volna őket. Talán szükségük volt egy kicsivel több szenvedésre. Meglehet, keményen padlót kellett fogniuk, hogy kimondják: "Betege vagyok az egésznek." Csak amikor már a betegségedtől is beteg vagy, majd csak akkor gyógyulsz ki belőle. A legtöbb ember enyhítésért fordul pszichiáterhez vagy pszichológushoz. Ismétlem: enyhítésért. Nem azért, hogy megszabaduljon a szenvedéstől.

Van egy történet a kis Johnnyról, aki, állítólag, szellemileg visszamaradott volt. De bizonyítható, hogy nem volt az, miként megtudható e történetből. Johnny a hozzá hasonló gyerekeknek fenntartott speciális iskolába jár, kézimunkaóra van, szerez egy darab gittet és formázza. Elviszi az osztály egyik sarkába, és játszik vele. A tanárnő odamegy hozzá, és ráköszön: "Szervusz, Johnny!" És Johnny válaszol: "Szervusz!" A tanárnő azt kérdi: "Mi van a kezében?" Johnny azt feleli: "Kaki." A tanárnő tovább kérdez: "Mit csinálsz belőle?" Mire a gyerek: "Tanárnőt."

A tanárnő azt gondolja: "A kis Johnny visszafejlődik." Odaszól tehát az igazgatónak, aki épp akkor megy el az ajtó előtt: "Johnny visszafejlődik."

Így azután az igazgató odamegy Johnnyhoz, és ráköszön: "Szervusz, fiam!" Johnny azt mondja: "Szervusz!" Az iskolaigazgató folytatja: "Mi van a kezében?" Mire a gyerek: "Kaki." "És mit csinálsz majd belőle?" A gyerek azt válaszolja: "Igazgatót."

Az igazgató úgy látja, hogy az eset az iskola pszichológusára tartozik. "Küldjétek valakit a pszichológusért!"

A pszichológus ügyes fickó. Odamegy Johnnyhoz és ráköszön: "Szervusz!" És Johnny válaszol: "Szervusz!" A pszichológus azt mondja: "Tudom, mi van a kezében." "Na, mi?" "Kaki." "Igen." "És tudom, mit csinálsz belőle." "Na, mit?" "Pszichológust csinálsz belőle." "Nem. Ahhoz nincs elég kaki!" És ezt a gyereket mondták szellemileg visszamaradottnak!

Szegény pszichológusok, jó munkát végeznek. Valóban jót. Időnként a pszichoterápia hatalmas segítség, mert mikor valaki a téboly határáig jut, eszt veszti, akkor közel áll ahhoz, hogy lelki beteg vagy misztikus váljék belőle. Ilyen a misztikus, a holdkóros ellentéte.

Tudod, mi az egyik jele annak, hogy felébredtél? Az, hogy megkérded önmagad: "Én örültem meg, vagy ezek mindnyájan örültek?" Valóban ez. Minthogy örültek vagyunk. Az egész világ örült. Bizonyíthatóan holdkóros! Egyetlen oka van annak, hogy nem zárnak intézetbe: túl sokan vagyunk. Így tehát örültek vagyunk. A szeretetet, az emberi kapcsolatokat, az örömet, a boldogságot, mindent felölelő örült ideák szerint élünk. Örültek vagyunk, olyan mértékig, hogy - azt kell hinnem - ha mindenki egyetért valamiben, akkor biztos lehetsz abban, hogy az tévedés. Minden új ideát, minden nagyszerű eszmét a kezdet kezdetén egy egyszemélyes kisebbség képviselt. Az az ember, akit Jézus Krisztusnak hívtak - egy embernyi kisebbség. Abból, amit ő mondott, mindenki valami mást mondott tovább. Buddha - egy embernyi kisebbség. Abból, amit ő mondott, mindenki valami mást mondott tovább. Azt hiszem, Bertrand Russell volt, aki azt mondta: "Minden nagyszerű eszme úgy kezdődik, mint egy istenkáromlás." Ez így helyes és pontos. E napokban rengeteg istenkáromlást fogsz hallani. "Amit mondott, az istenkáromlás!" Mert az emberek agy mosottak, örültek, holdkórosak, és minél előbb meglátod e tényt, annál jobb a mentális és spirituális egészséged szempontjából. Ne bízzál bennük! A legjobb barátaidban se bízzál! Ábrándulj ki a legjobb barátaidból! Ők nagyon ügyesek. Mint ahogyan te is az vagy mindenki mással szemben, miközben ügyeidet intézed, csak talán nem veszed észre. Ah, milyen agyafúrt, nehezen megfogható és ügyes vagy! Nagy szerepet játszol! Nem vagyok túl udvarias, ugye? De ismétlem: állítólag fel akarsz ébredni. Nagy feladatra vállalkozol. És még csak nem is tudsz róla. Azt hiszed, annyira szeretetteljes vagy. Hah! Ki iránt nyilvánul az meg? Még az önfeláldozásod is jó érzéssel tölt el, ugye? "Feláldozom önmagamért! Az ideám szerint élek." De ezen keresztül valamire szert teszel, ugye? Bármit csinálsz is, mindenből mindig szert teszel valamire. Amíg csak fel nem ébredsz. Így tehát meg is van az első lépés. Vedd észre, hogy nem akarsz felébredni! Nehéz dolog felébredni, amikor mindeddig azt a gondolatot hipnotizálták beléd, hogy egy darab öreg

újságpapír egy millió dollárra szóló csekk. Mily nehéz is elszakadnod attól a darab öreg újságpapírtól.

## NEM MEGOLDÁS AZ SEM, HA LEMONDASZ

Áltatod magad, valahányszor elítélsz valamit, vagy lemondasz valamiről. Erről mi a véleményed? Hitegetés kerít hatalmába. Miről mondasz le? Valahányszor lemondasz valamiről, örökre hozzákötödsz a dologhoz, amelyről lemondtál. Indiában van egy guru, ő meséli: "Valahányszor egy prostituált jön hozzám, semmi másról nem beszél, csak Istentől. Azt mondja, betegek vagyok az életnek, melyet élek. Akarom az Istent. De valahányszor egy pap jön hozzám, csak a szexről beszél, semmi másról." Így van ez; amikor elítélsz valamit, amikor lemondasz valamiről, örökre hozzátapsz. Amikor küzdesz valami ellen, örökre hozzákötödsz. Mindaddig, amíg küzdesz vele, erőt adsz neki. Pont annyi erőt adsz neki, amennyit arra fordítasz, hogy küzdj ellene.

Ez magában foglalja a kommunizmust és minden mást. "Fogadnod" kell tehát a démonjaidat, mert amikor küzdesz ellenük, akkor erőt adsz nekik. Mondta már ezt neked valaki? Amikor elítélsz valamit, hozzákötödsz. Az egyetlen módja annak, hogy kikerülj belőle az, hogy keresztül nézel rajta. Ne ítéld el, hanem nézz keresztül rajta! Értsd meg valódi értékét, és nem lesz szükséged arra, hogy elítéld, vagy lemondj róla; egyszerűen megváltasz majd tőle. De - természetesen - ha ezt nem látod, ha hipnotizált voltodban azt hiszed, hogy nem leszel boldog ez, az vagy amaz dolog nélkül, - akkor megragadsz benne. Meg kell tennünk érted valamit. Nem azt, amivel a mondvacsinált spiritualitás próbálkozik - nevezetesen, hogy lemondásra, áldozathozatalra, a dolgok elvetésére igyekezzünk rábírnunk. Ezeknek semmi hasznuk. Ezekről továbbra is alszol csak. Amit meg kell tennünk érted, az az, hogy segítünk megérteni, megérteni, megérteni. Ha megértenéd, egyszerűen kihunyna a vágyad iránta. Azaz: ha felébrednél, egyszerűen kihunyna a vágyad iránta.

## FIGYELJ, ÉS FELEJTSD EL A KORÁBBAN TANULTAKAT!

Néhányunkat az élet nyers realitásai ébresztenek fel. Annyit szenvedünk, hogy felébredünk. De az emberek ismét és ismét beleütköznek az életbe. Ők még mindig alvajárók. Ők sohasem ébrednek fel. Tragikus módon soha eszükbe sem jut, hogy lehet más út is. Soha eszükbe nem jut, hogy lehet egy jobb út is. Mégis, ha téged az élet még nem zötykölt össze eléggé, és nem szenvedtél még eleget, akkor van egy másik út: figyelni. Nem úgy értem, hogy egyet kell értened azzal, amit mondok. Az nem lenne figyelés. Hidd el nekem, valójában nem számít, egyetértés-e azzal, amit mondok, vagy sem. Azért nem, mert az egyetértés vagy egyet nem értés szavakhoz,

teóriákhoz, koncepciókhoz kapcsolódik. Ezeknek semmi közük sincs az igazsághoz. Az igazság soha nem fejeződik ki szavakban. Az igazság hirtelen lesz láthatóvá, egy bizonyos attitűd eredményeként. Így folyamatosan eltérhet a véleményed az enyémtől, s mégis látod az igazságot. Kell azonban a nyitottság attitűdje, a szándék, hogy fölfedezz valami újat. Ez a fontos, nem a velem való egyetértés vagy egyet nem értés. Elvégre, amit átadok neked, annak nagy része valóban teória. Nincs olyan teória, amely adekvát módon fedi a valóságot. Így aztán nem az igazságról beszélek neked, hanem az igazság útjában álló akadályokról. Azokat tudom ecsetelni. Az igazságot nem. Azt senki sem képes. Mindössze annyit tehetek, hogy ecsetelem hamis dolgaidat, hogy megválhass tőlük. Csupán annyit tehetek érted, hogy kétségbe vonom, amiket hiszel, és a hitednek azt a rendszerét, amely boldogtalanná tesz. Mindössze annyit tehetek érted, hogy segítlek felejteni. Ez az, amit a tanulás a spiritualitás kapcsán jelent: felejteni, felejteni csaknem mindent, amire tanítottak. Szándékot a felejtésre, és másfelől a figyelésre.

Azért figyelsz, mint a legtöbb ember, hogy megerősítsd, amit máris gondolsz? Figyeld meg a saját reakcióidat, miközben beszélek. Gyakran meghökkentelek majd, vagy megdöbbenlek vagy megbotránkoztatlak vagy irritállak vagy bosszantlak vagy frusztrállak.

Vagy azt mondd majd: "Nagyszerű!"

Vagy azért figyelsz, hogy felfedezz valami újat? Az fontos. Az nehéz azoknak, akik alszanak. Jézus kinyilatkoztatta a jó hírt, de visszautasították. Nem azért, mert jó volt, hanem azért, mert új volt. Gyűlöljük az újat. Gyűlöljük! És minél előbb szembenézel e ténnyel, annál jobb. Nem akarunk új dolgokat, különösen akkor nem, ha azok zavaróak, s kiváltképp nem, ha változást hoznak. Leginkább pedig akkor nem, ha magukban foglalják a kijelentést: "Nem volt igazam."

Emlékszem spanyolországi találkozásomra egy nyolcvanhét éves jezsuitával; harminc vagy negyven évvel ezelőtt professzorom és rektorom volt Indiában. Eljött egy olyan csoportos foglalkozásra mint amilyen ez itt. "Hatvan évvel ezelőtt kellett volna hallanom, amit beszélsz" - mondta. "Tudsz valamit. Egész életemben tévedésben voltam." Istenem! Ezt hallani! Olyan ez, mint a világ egyik csodáját nézni. Ez, hölgyeim és uraim, a nyitottság vállalása! Nyitottság az igazságra, tekintet nélkül a következményekre, arra, hogy a jelenben hová vezet téged, vagy majdan hová fog vezetni, és mikor. Ez nem valaminek az elhívése, hanem a nyitottság vállalása. Az, amit hiszel, jókora biztonságérzetet ad; a nyitottság vállalása viszont maga a bizonytalanság. Nem tudod, mit hoz. Készen állsz követni, és nyitott vagy, kitárt vagy. Kész vagy figyelni. És, jól megjegyezd, nyitottnak lenni nem azt jelenti, hogy könnyen hiszel, nem azt, hogy bármit megetethet veled a szónok. Ó, nem. Mindent kétségbe kell vonnod, amit mondok. De kételyeid

a nyitottság attitűdjéből származzanak, ne a makacsságéból. És kérdőjelezz meg mindent! Emlékezz a Buddha kedves szavaira, amikor azt mondta: "Szerzeteseknek és tudósoknak nem szabad tiszteletből elfogadniuk szavaimat, de elemezniük kell azokat, miként az aranyműves vizsgálja az aranyat - darabolja, megkarcolja, megdörzsöli, megolvasztja." Amikor ezt teszed, akkor figyelsz. Egy újabb nagy lépést tettél a felébredés felé.

Az első lépés, mint már mondtam, az volt, hogy készen állsz elismerni, hogy nem akarsz felébredni, nem akarsz boldog lenni. Mindenféle ellenállás van benned ezzel szemben. A második lépés az, hogy készen állsz megérteni, figyelni, kétségbe vonni hited egész rendszerét. Nem csupán vallásod hittételeit, politikai meggyőződésed összetevőit, a társadalomba vetett hited elemeit, pszichológiai hiedelmeidet, de valamennyit. Készséget arra, hogy valamennyit újraértékeld, a Buddha által adott hasonlat jegyében. És rengeteg lehetőséget nyújtok majd itt neked annak megtételére.

## A JÓTÉKONYSÁG KOMÉDIÁJA

A jótékonykodás valójában olyan önérdék, melyet az altruizmus álarca mögé rejtenek. Azt mondod, nagyon nehéz elfogadni, hogy időnként nem teljesen őszintén törekszel arra, hogy szeretet- és bizalomteljes légy? Hadd egyszerűsítsem. Tegyük annyira szimplává, amennyire csak lehetséges. Ezen kívül tompítsuk, és tegyük annyira extrémé, amennyire lehetséges, legalábbis kezdésként. Az önzésnek két típusa van. Az első típus az, amikor azzal adok gyönyört önmagamnak, hogy gyönyört adok önmagamnak. Ez az, amit általában önközpontúságnak mondunk. A második az, amikor azzal szerzek örömet önmagamnak, hogy örömet szerzek másoknak. Ez lenne egy kifinomultabb fajtája az önzésnek.

Az első teljesen nyilvánvaló, de a második rejtett, nagyon rejtett, s ez okból jóval veszélyesebb, mivel azt kell éreznünk, hogy valóban kiválóak vagyunk. De, mindent összevetve, talán mégsem igazán átlagon felüliek. Tiltakozol, amikor ezt mondom? Persze!

Nos, hölgyem, ön tehát a saját esetét hozza fel: ön egyedül él, időnként elmegy a plébániára, ahol számos órát tölt, erre fordítja az idejét. Ön azt is belátja, hogy valójában önző okból teszi ezt - önnek arra van szüksége, hogy legyen önre szükség. Ön igényli - és ezt is tudja -, hogy olyan módon legyen önre szükség, hogy ön azt érezze, hozzájárul egy kicsit a világhoz, elősegíti annak dolgait. Ön azt is állítja, hogy - mivel nekik is szükségük van ebben önre - ez egy kétirányú utca.

Az ön gondolkodása csaknem világias, felvilágosult! Tanulnunk kell öntől. Úgy bizony. Azt mondja: "Adok valamit, kapok valamit." Igaza van. Megyek és segítek, adok valamit, kapok

valamit. Gyönyörű. Igaz. Valóságos. Ez nem karitatív, hanem világi, felvilágosult gondolkodás adta önérdek.

És ön, uram, rámutat arra, hogy Jézus evangéliuma teljes mértékben az önérdek evangéliuma. Az örök életet jótékonykodás révén érjük el. "Jöjjetek, Atyám áldottai, amikor éhes voltam, ti adtatok ennem"- és így tovább. (Vö. Mt 25, 34-40) Amit ön mond, az pontosan azt erősíti meg, amit én állítok. Ön azt mondja, hogy amikor Jézusra nézünk, látjuk, hogy az ő jótékony tettei alapvetően önérdekűek voltak, lelkek megnyerését szolgálták az öröklét számára. És ön ezt látja az élet végső mozgatójának és értelmének: az önérdek elérését jótékonyági aktusok révén. Rendben van. De tudja, ön csal egy kicsit. Ön behozta a vallást, amihez persze joga van. Jogos a felvetés. De mi lenne, ha az evangéliumokkal, a Bibliával, Jézussal, ennek a lelki gyakorlatnak a vége felé foglalkoznánk? A dolgot tovább komplikálva most csak ennyit mondok. "Éhes voltam, s ti ennem adtatok, szomjaztam és ti innom adtatok" - mire ők mit válaszolnak? "Mikor? Mikor tettük mi ezt? Nem tudtunk róla." Nem voltak tudatában. Időnként elborzadva gondolok arra, hogy ott, ahol a király azt mondja:

- "Éhes voltam, s ti ennem adtatok" - a tőle jobbra állók azt válaszolják:

- "Így van, Uram, tudjuk."

- "Nem hozzátok beszéltem" - folytatja a király. "Nem így van a szentírásban, nem volna szabad tudnotok."

Hát nem érdekes? De ti tudjátok: ismeritek a belső örömet, mely eltölt, miközben karitatív tetteket visztek végbe. Aha! Úgy ám! Ez épp az ellenkezője annak, aki azt kérdi: "Mi olyan nagy dolog abban, amit tettem? Tettem valamit, kaptam valamit. Eszembe sem jutott, hogy bármi jót teszek. Az egyik kezem nem tudta, mit csinál a másik." Tudjátok, egy jó ember sohasem annyira jó, mint akkor, amikor nem tudja, hogy jót cselekszik. Sohasem vagy annyira jó, mint akkor, amikor nem eszmélsz rá, hogy jó vagy. "Egy szent addig szent, amíg nem tud róla." Nem tudva, nem tudatosan.

Néhánytoknak ellenvetése van. Azt mondjátok: "Az öröm - melyet abból szerzek, hogy adok - nem ez az örök élet itt és most?" Nincs tudomásom erről. Számomra az öröm öröm, és semmi más. Egyelőre, legalábbis addig, amíg a későbbiekben a valláshoz nem érünk. De azt akarom, hogy már a legelején megértsétek, hogy a vallás nem - ismétlem - nem feltétlenül kapcsolódik a spiritualitáshoz. Kérlek, tartsátok távol ettől a vallást egyelőre.

Rendben van, azt kérditek, mi van azzal a katonával, aki azért veti rá magát egy gránátra, hogy az másoknak ne okozhasson sérülést? És mi van azzal az emberrel, aki beült egy dinamittal teli teherautóba és nekijáratott az amerikaiak táborának Bejrútban? Vele hogy állunk? "Ennél

nagyobb szeretet senkiben sincs." De az amerikaiak nem így gondolják. Szándékosan tette. Szörnyű volt, ugye? De ő nem így gondolná, efelől biztosítlak. Azt gondolta, az égbe kerül. Úgy bizony. Pontosan azt, amit a ti gránátra vetődött katonátok.

Oda szeretnék kilyukadni, hogy van olyan akció, amelyben nincs self, maga(m),' amelyben az ember éber, s amit tesz, az rajta keresztül tétetik. Ez esetben történésként megy végbe a tett. "Hadd történjen a magam-mal." Ezt nem zárom ki. De amikor az akciót az én hajtja végre, akkor keresem az önzést. Még akkor is, ha az csupán "Úgy emlékeznek majd reám, mint egy nagy hősré", vagy "Nem tudnék élni, ha meg nem tenném. Sohasem tudnék együtt élni a gondolattal, hogy megfutottam." De emlékezz, nem zárom ki az akció másik fajtáját. Azt nem mondtam, hogy ott soha nincs tett, ahol nincs self. Lehet, hogy van. Ezt ki kell kutassuk. Egy anya egy gyermeket ment - "a magam gyermekét mentem", mondja. De hogyan lehet az, hogy nem menti meg a szomszéd gyermekét? Az a gyerek másé. Ugyanígy van ez a katonával, aki meghal "a maga hazájáért". Sok ilyen halál zavar engem. Azt kérdem önmagamtól: "Mindez vajon az agy mosás eredménye?" Zavarnak a mártírok. Gyakran agy mosottak, azt hiszem. Muzulmán mártírok, hindu mártírok, buddhista mártírok, keresztény mártírok, mind agy mosást kaptak.

Fejükbe vették, hogy meg kell halniuk, hogy a halál remek dolog. Semmi veszélyérzet nincs bennük, egyenest belevetik magukat. De nem mind, úgyhogy figyelj jól. Azt nem mondtam, hogy mindnyájan, de nem zárnám ki a lehetőségét. Sok kommunista válik agy mosottá (ezt kész vagy elhinni). Készek meghalni, annyira agy mosottak. Időnként azt mondom magamnak, hogy ama gondolati lépéseink, amelyek például egy Xavéri Szent Ferencet hoztak és hoznak létre, talán pontosan azonosak azokkal, amelyek a terroristákat eredményezik. Rábírhatsz egy embert arra, hogy részt vegyen egy harmincnapos lelkigyakorlaton, és Jézus szeretetétől lángolva fejezze be, de a legcsekélyebb mértékig sem ébred önnön tudatára. A legcsekélyebb mértékig sem. A megtettesült fájdalom lenne, azt gondolná magáról, hogy nagy szent. Nem akarom hírbe keverni Xavéri Ferencet, aki talán nagy szent volt, csak nehéz volt vele együtt élni. Tudod, pocsék egy főnök volt, valóban az! Nézz utána a történelmi feljegyzésekben. Ignácnak újra meg újra közbe kellett lépnie, hogy meg nem történtté tegye a károkat, melyet ez a jóember a türelmetlenségével okozott. Nagyon intoleránsak kell legyetek, hogy elérjétek azt, amit ő. Menj, menj, menj! Nem érdekes, hány holttest marad az út szélén. Xavéri Ferenc egyes bírálói ugyanezt állítják. Xavérinek szokása volt elküldeni a közösségünkben embereket, akik azután Ignáchoz fellebbeztek, aki azt szokta volt mondani: "Gyertek Rómába, és majd megbeszéljük."



És Ignác titokban újra bevonta őket. Vajon mennyire volt jelen az ő helyzetükben az öntudatosulás? Kit ítéljük el, nem tudjuk.

Nem azt mondom, hogy tiszta motiváció nincs. Azt mondom, hogy szokás szerint minden önérdék, amit csinálunk. Minden. Amikor valamit Jézus szeretetéért teszel, akkor az önzés?

Igen. Amikor valamit bárkinek a szeretetéért teszel, az önérdék. Ezt el kell magyarázzam.

Tegyük fel, hogy történetesen Phoenixben élsz és naponta ötszáznál több gyereknek adsz enni.

Ez jó érzést kelt benned? De felkészültél-e arra, hogy {ugyanaz} időnként rossz érzést okoz?

Pedig időnként bekövetkezik. Azoknál fordul elő, akik azért tesznek bizonyos dolgokat, mert

különböen valamilyen rossz érzés szorítaná őket. És ők ezt nevezik jótékonykodásnak. Bűn hajtja

őket. Az nem szeretet. De, hála Istennek, megteszel dolgokat az emberekért, és az élvezetes.

Csodálatos! Egészséges egyén vagy, mivel az érdekeidet nézed, ami egészséges.

Hadd foglaljam össze, mit mondtam az önzetlen jótékonykodásról. Azt mondtam, kétféle önzés létezik; talán azt kellett volna mondanom, három.

Először: amikor teszel valamit, vagy inkább, amikor azt az örömet adod önmagadnak, hogy önmagad kedvére teszel.

Másodszor: amikor azzal szerzel magadnak örömet, hogy másoknak szerzel örömet. Ezzel ne büszkélkedj. Ne hidd, hogy nagy ember vagy. Nagyon is hétköznapi ember vagy, csak kifinomult az ízlésed. Az ízlésed a jó, nem a lelkeséged minősége. Amikor gyerek voltál, a Coca - Colát szeretted; most már idősebb vagy, és értékeled a jól behűtött sört egy forró napon. Most már jobb az ízlésed. Amikor gyerek voltál, szeretted a csokoládét; most már idősebb vagy, élvezel egy szimfóniát, egy verset. Most már jobb az ízlésed. De mindvégig örömet szerzel önmagadnak, kivéve, hogy az most már a másoknak szerzett örömben van.

A harmadik típusú kielégülés a legrosszabb. Ezt akkor kapod, amikor azért teszel valami jót, hogy elejét vedd egy rossz érzésnek. Nem jó érzésért cselekszel, a vállalás tulajdonképpen rossz érzést kelt benned. Gyűlölöd. Szeretetteljes áldozatokat hozol, de zsörtölödsz. Hah! Mily keveset tudsz magadról, amíg azt hiszed, hogy a dolgaidat nem így rendezed.

Ha lett volna egy dollárom minden alkalommal, valahányszor olyan dolgokat tettem, melyek rossz érzést okoztak, mostanára milliomos lennék. Tudod, hogy megy ez. "Találkozhatnék ma este önnel, atya?" "Igen, jöjjön el." Nem akarok találkozni vele, utálok találkozni vele. Ma este a TV-show-t akartam nézni, de hogyan kosarazzam ki? Nincs meg bennem a bátorság nemet mondani. "Jöjjön el!" - és közben azt gondolom: "Istenem, meg kell alkudnom ezzel a tövissel." Nem jó érzés találkozni vele, nem jó érzés nemet mondani sem neki, így a kisebbik rosszat választom, és azt mondom: "Rendben, jöjjön el." Örülök majd, amikor vége ennek a dolognak,

és ejtethem az arcomról a mosolyt, de a megbeszélést azzal kezdem: "Hogy van?"

"Nagyszerűen" - válaszolja, és mondja és mondja, hogy mennyire élvezzi a közös foglalkozásokat.

Arra gondolok: "Istenem, mikor tér már a lényegre?" Végül rátér a lényegre, mire képletesen pofon vágom, és így szólok: "Nos, akárki bolond meg tudná oldani az effajta problémát" - és elküldöm. "Tyű! Megszabadultam tőle" mondom. És a következő reggelen a reggelinél (mivel úgy érzem, hogy goromba voltam) odamegyek hozzá, és azt kérdem: "Milyen az élet?" Mire ő: "Egész jó." Hozzáteszi: "Tudja, amit múlt éjjel mondott nekem, az valóban segített.

Találkozhatnék önnel ma, ebéd után?" Ó, Isten!

Az a jótékonykodás legrosszabb fajtája, amikor azért teszel valamit, hogy ne legyen rossz érzésed. Nincs merszed azt mondani, hogy egyedül akarsz maradni. Azt akarod, higgyék rólad, hogy jó pap vagy. Amikor azt mondod: "Nem szeretem megsérteni az embereket", én azt mondom "Hagyd ezt! Nem az igazat mondod." Senkinek sem hiszek, legyen bár férfi vagy nő, aki azt mondja, hogy nem szereti megsérteni a másikat. Imádunk sértegetni, különösen bizonyos embereket. Örömmel leljük benne. És amikor valaki más sérteget, az is kedvünkre való. Csakhogy mi magunk nem akarjuk vállalni a sértés megvalósítását, mivel az árthat a jó hírünknek. No, ebben érhető tetten a dolog! Ha mi sértegetünk, másoknak rossz véleménye lesz rólunk. Ők nem szeretnek majd minket, rosszat mondanak majd rólunk, és mi ezt nem szeretjük.

## MI JÁR AZ ESZEDBEN?

Az élet egy bankett. És a tragédia az, hogy a legtöbb ember éhen hal. Ez az, amiről valójában beszélek. Van egy kedves történet néhány emberről, akik a brazil partok közelében egy tutajon haldokoltak a szomjúságtól. Fogalmuk sem volt arról, hogy tutajjuk édesvízen sodródik. A folyó olyan erővel ömlött a tengerbe, hogy a sodrás bevitte az édesvizet a parttól néhány mérföldre, úgyhogy ahol ők voltak, ott édesvíz volt. De fogalmuk sem volt róla. Hasonló módon, minket öröm, boldogság és szeretet vesz körül. A legtöbb embernek azonban fogalma sincs erről. Az ok: agymosást kaptak. Az ok: hipnotizálták őket; alszanak. Képzeld el egy színpadot, melyen egy mágus hipnotizál valakit, hogy az illető olyasmit lásson, ami nincs ott, azt pedig ne lássa, ami ott van. Erről szól a dolog. Lásd másként a dolgokat, és fogadd el a jó hírt. Ébredj fel! Ne pityeregj a bűneid miatt. Miért pityeregnél olyan bűnök miatt, amelyeket még alvóként követtél el? Sírni fogsz azért, amit hipnotizált állapotban követtél el? Miért akarsz azonosulni egy ilyen emberrel? Ébredj fel! Ébredj fel! Lásd másként a dolgokat! Végy fel új gondolkodásmódot! Végy új látásmódot! Minthogy "a királyság itt van!" (Vö. pl. Lk 10,9; 17, 21.) Ritka az a keresztény, aki ezt komolyan veszi. Mondtam nektek, hogy az első dolog, amit meg kell

teneteket, az, hogy felébredtek, szembenéztek a ténnyel, hogy ti nem örültök annak, hogy felkeltenek titeket. Sokkal inkább szeretnétek az összes olyan dolgot, melyekről a hipnózis miatt azt hiszitek, hogy oly drágák számotokra, oly fontosak számotokra, oly fontosak az életeitek és fennmaradásotok szempontjából. Másodszor, értsd meg. Értsd meg, hogy talán rosszak az ideáid, és éppen ezek befolyásolják az életedet, ezek okozzák benne a felfordulást, ezek tartanak álomban. Ideák a szerelemről, ideák a szabadságról, ideák a boldogságról és így tovább. És nem könnyű figyelni valakire, aki kihívást intéz eme, számodra oly drága ideáid ellen.

Született néhány érdekes tanulmány az agymosásról. Kimutatták, hogy agymosott vagy, amikor rákapsz mások ideájára, "introjektálsz", a természet, a külvilág tárgyaira kivetíted azt, ami nem a tiéd, ami másé. És a furcsa a dologban az, hogy ezért az ideáért készen állsz majd meghalni. Hát nem furcsa? Vajon már agymosott vagy, és introjektáltál hitet és meggyőződést? Ennek első tesztje abban a pillanatban adódik, amikor támadás éri azokat. Megdöbbenés, reakciód érzelmi alapú. Ez igen jó jele - nem csalhatatlan, de igen jó jele annak, hogy agymosással van dolgunk. Kész vagy meghalni egy ideáért, amely sohasem volt a tiéd. Terroristák és szentek (így nevezik őket) rákapnak egy ideára, teljesen befalják, és készek meghalni érte.

Nem könnyű meghallgatni ezt a tanácsot, különösen nem, amikor érzelmileg viszonyulsz egy ideához. Még ha nem is válsz érzelmileg elkötelezetté, akkor sem könnyű figyelmet szentelni neki; mindig a beprogramozott, a feltételeket támasztó, a hipnotizált állapotodból figyelsz. Minden elhangzó dolgot rendszerint a hipnotikus állapotodnak megfelelően értelmezel, vagy a feltételeid alapján, vagy ahogy beprogramoztak. Hasonlóan ahhoz a leányhoz, aki egy mezőgazdasági tárgyú előadáson figyel, majd megszólal: "Bocsánat, uram, tudja, teljes mértékben egyetértek önnel, hogy a legjobb trágya az öreg ló trágája. Megmondaná nekünk, hogy optimálisan mennyire legyen öreg a ló?" Látod, merről közelít? Mindnyájunknak megvan a beállítottsága, ugye? És mi ezekből a hadállásokból figyelünk. "Henry, nagyon megváltoztál! Oly magas voltál, s hogy összetöpörödtél. Olyan jókötésű voltál, s annyira elsatnyultál. Olyan derűs voltál, s mily komor lettél. Mi történt veled, Henry?" Henry azt feleli: "Nem Henry vagyok, hanem John." "Ó, a nevedet is megváltoztattad?" Hogyan vehetnénk rá az ilyen embereket arra, hogy meghallgassák a tanácsot?

A világon a legnehezebb dolog meghallgatni a tanácsot, látóvá lenni. Nem akarunk látni. Gondolod, hogy egy kapitalista akarja látni, mi a jó a kommunista rendszerben? Gondolod, hogy egy kommunista akarja látni, mi a jó és egészséges a kapitalista rendszerben? Gondolod, hogy egy gazdag ember akarja látni a szegényeket? Nem akarunk látni, mert ha mégis, akkor esetleg megváltozunk. Nem akarunk látni. Ha valaki lát, akkor nem képes többé arra az

életvezetésre, amellyel oly bizonytalankodva tartja össze a mindennapjait. És így az egyetlen dolog, amire a felébredés érdekében szükséged van, nem energia vagy erő vagy fiatalság, még csak nem is nagy intelligencia. Az egyetlen dolog, amire mindenekelőtt szükséged van: a készség arra, hogy valami újat tanulj. Annak valószínűsége, hogy fel fogsz ébredni, egyenes arányban áll az igazságnak azzal a részével, melyet fel tudsz vállalni anélkül, hogy megfutnál. Mennyit vagy kész vállalni? Abból, amit eddig drágának tartottál, mennyit vagy hajlandó feladni? Mennyire vagy hajlandó összetöretni anélkül, hogy megfutnál? Mennyire vagy kész arra, hogy valami szokatlanra gondolj?

Az első reakció a félelem reakciója. Nem arról van szó, hogy félünk az ismeretlentől. Nem félhetsz attól, amit nem ismersz. Senki sem fél az ismeretlentől. Ami valóban aggaszt, az az ismert elvesztése. Ettől félsz.

Hogy egy példával éljek: már kifejtettem, hogy mindent, amit teszünk, megfertőz az önzés. Ezt nem könnyű hallani. De gondolj bele egy percre, menjünk egy kicsit mélyebben bele. Ha minden, amit teszel, világi vagy más értelemben vett önérdekből fakad, miként érinti ez a te jótékonykodásod és összes jó tetteid? Hogy érzed, ezekkel mi történik? Adok egy kis feladatot. Gondolj mindazon jó tettekre, amelyeket végrehajtottál, vagy közülük néhányra (minthogy csupán néhány másodperc áll a rendelkezésedre). Most lásd be, hogy azok valójában önérdekből fakadtak, akár tudtad, akár nem. Mi történik a büszkeségeddel? Mi történik a hiúságoddal? Mi történik a jó érzéssel, melyben magadat részesítetted, mi azzal, hogy barátságosan vállon veregetted önmagad, valahányszor azt gondoltad, hogy tetted mily jótékony? Ellaposodik, ugye? Mi történik fölényes lenézéssel ama szomszédod iránt, akit oly önzőnek tartottál? Az egész dolog megváltozik, ugye? "Nos - mondod -, a szomszédomnak rosszabb az ízlése, mint nekem." Te vagy a sokkal veszélyesebb ember, valóban te. Úgy tűnik, Jézus Krisztusnak kevesebb problémája volt másokkal, mint a hozzád hasonló típusú emberekkel. Sokkal kevesebb problémája. Neki olyan emberekkel volt gondja, akik valóban arról voltak meggyőződve, hogy ők jók. Úgy tűnik, nem sok problémát okoztak neki a másmilyen típusú emberek, akik nyíltan önzők voltak, és tudták is, hogy azok. Látod, mennyire felszabadít ez? Hé-kás! Kelj fel! Ez felszabadít. Ez gyönyörű! Depressziót érzel emiatt? Talán igen. Pedig hát nem csodálatos ráeszmélni arra, hogy nem vagy jobb a világon senki másnál? Hát nem csodálatos? Elkedvetlenedtél? Nézd, mit hoztunk a felszínre! Mi történik a hiúságoddal? Abból kívánnál jó érzést szerezni, hogy jobb vagy, mint mások. De nézd, hogy hoztunk felszínre egy tévedést!

## JÓ, ROSSZ VAGY SZERENCSES

Számomra úgy tűnik, az önzés az öfenntartás ösztönéből fakad, amely a legmélyebb és legelő álló ösztön. Hogyan is dönthetnénk az önzetlenség mellett? Ez csaknem olyan lenne, mint a nemlét mellett dönteni. Számomra a nemléttel azonos dolognak tűnne. Bárhogy legyen is, azt mondom: ne legyenek rossz érzéseid annak kapcsán, hogy önző vagy; mindnyájan egyformák vagyunk. Valaki egyszer egy igazán csodálatos dolgot mondott Jézusról. Valaki, aki még csak nem is volt keresztény. Azt mondta: "A nagyszerű dolog Jézussal kapcsolatban az, hogy annyira otthonosan mozgott a bűnösök között, mert megértette, hogy ő sem volt jobb, mint amazok." Másoktól - például a bűnözőktől - csupán abban különbözünk, amit teszünk vagy nem teszünk, s nem abban, amik vagyunk. Az egyetlen különbség Jézus és a többiek között is csak az volt, hogy ő már tudatára ébredt, amazok pedig nem. Nézd meg azokat az embereket, akik a lottón megütik a főnyereményt. Azt mondják-e: "Örülök, hogy átvehetem ezt az összeget, nem önmagam, de a nemzetem és a közösségem számára." Mond-e bárki is ilyesmit, amikor megüti a főnyereményt? Nem. Mert ők szerencsések, szerencsések. Nyertek a lottón, övék a főnyeremény. Van ebben valami, amivel büszkélkedni lehet?

Hasonlóképpen, ha elérnéd a megvilágosodást, akkor a self érdekében tennéd, és szerencsés lennél. Akarsz-e ezzel kérkedni? Mi van ezzel kérkedni való? Nem látod, milyen tökéletesen ostoba dolog hiúnak lenni jó tetteid kapcsán? A farizeus (Vö. Lk 18, 11) nem volt gonosz ember, ő buta ember volt. Buta volt, nem gonosz. Nem állt meg gondolkodni. Valaki egyszer azt mondta: "Nem merek megállni gondolkodni, mert ha megtenném, nem tudnám, hogyan induljak el ismét."

## MÁSOKKAL KAPCSOLATOS ILLÚZIÓINK

Így tehát, ha belegondolsz, meglátod, hogy semmi sincs, amivel oly nagyon büszkélkedni lehetne. Hogy érinti ez másokkal való kapcsolatodat? Miről is panaszkodsz? Egy fiatalember jön, és panaszkodik, hogy a barátnője csalódást okozott, megcsalta. Miről is panaszkodsz? Jobbat vártál? Számíts a legrosszabbra; önző emberekkel van dolgod. Te vagy az idióta - te magasztaltad fel őt, vagy nem? Te gondoltad azt, hogy egy hercegnő, te gondoltad azt, hogy kedvesek az emberek. Nem azok! Nem kedvesek. Ugyanolyan rosszak, mint te vagy!

Roszzak, érted? Alszanak, akárcsak te. És mit gondolsz, mire törekednek majd? Tulajdon érdekeikre, akárcsak te. Nincs különbség. El tudod képzelni, mennyire felszabadít, hogy soha többé nem fogod illúziódat veszteni, soha többé nem fogsz kiábrándulni? Soha többé nem érzed úgy, hogy becsaptak. Nem érzed, hogy visszautasítanak. Fel akarsz ébredni? Boldogságot

akarsz? Szabadságot akarsz? Itt van: válj meg a téves ideáktól. Nézz át az embereken. Ha átnézel önmagadon, mindenkin át fogsz nézni. Akkor szeretni fogod őket. Máskülönben egész idő alatt viaskodni fogsz a téves képpel, melyet te alkottál róluk, ama illúzióiddal, amelyeket a valóság újra és újra megcáfol.

Talán túlon túl riasztó sokatok számára azt észbe venni, hogy - ama ritka embereket kivéve, akik felébredtek - mindenkitől önzés várható, valamint az önérdek követése, történjék az durva vagy kifinomult módon. Ez elvezet annak meglátásához, hogy semmi ok sincs a kiábrándulásra, sem arra, hogy úgy érezd, becsaptak. Ha mindvégig kapcsolatban lettél volna a valósággal, akkor sohasem csalódtál volna. De te az emberek ragyogó színekkel való lefestését választottad; úgy döntöttél, hogy nem nézel keresztül az emberi lényeken, mert nem azt választottad, hogy átnézel önmagadon. Így most megfizeted az árát.

Mielőtt ezt megvitátjuk, hadd meséljek el egy történetet. Valaki egyszer azt kérdezte: "Mihez fogható a felvilágosultság? Mihez hasonlít a tudatára ébredés?" Ahhoz a londoni csavargóhoz, aki éppen fekhelyet keresett magának éjszakára. Előzőleg alig tudott egy kis kenyérhéjat enni. Akkor eléri a rakpartot a Temzénél. Finoman szitált az eső, így ő összehúzta magát rongyos köpenye alatt. Már csaknem elaludt, amikor hirtelen egy sofőr vezette Rolls-Royce húz oda. A kocsiból kilép egy gyönyörű fiatal hölgy, s így szól hozzá: "Jóember! Ezen a rakparton szándékszol eltölteni az éjszakát?" És a csavargó azt feleli: "Igen." Mire a nő: "Ezt nem hagyhatom. Velem jössz a házamba, kényelemben töltöd az éjszakát, és kapsz egy jó vacsorát." A hölgy erősködik, hogy a csavargó szálljon be a kocsiba. Nos, kihajtanak Londonból, és eljutnak egy helyre, ahol a hölgynek hosszan elnyúló urasági kastélya van, körülötte nagy parkok. Szertartásosan bejelenti és bevezeti őket a komornyik, akinek a hölgy azt mondja: "James, kérem, intézkedjék, hogy ezt az embert helyezték el a személyzeti szálláson, és bánjanak jól velé." James pedig intézkedik. A fiatal hölgy levetkőzött és már lefekvéshez készült, amikor hirtelen eszébe jut a vendége. Felkap magára valamit, nesztelenül végighalad a folyosón a személyzeti szállásig. Látja, hogy egy résen át fény szűrődik ki abból a szobából, amelybe a csavargót szállásolták. Halkan kopog az ajtón, kinyitja, és a férfit ébren találja. Azt mondja a hölgy: "Jóember! Mi a gond, nem kaptál jó vacsorát?" A férfi azt válaszolta: "Hölgyem! Jobb vacsorát soha életemben nem ettem." "Elég meleg van itt?" A férfi azt feleli: "Igen, kellemes meleg az ágy." A hölgy felteszi a kérdést: "Talán társaságra van szükséged? Miért nem jössz közelebb egy kicsit?" És közelebb megy a férfihoz, és a férfi is közelebb húzódik - és beleesik a Temzébe.

Ha! Nem számítottál erre a fordulatra? Felvilágosultság! Felvilágosultság! Ébredj fel! Amikor kész vagy illúzióidat valóságra cserélni, amikor kész vagy álmaidat tényekre cserélni, ezeken keresztül mindezt megleled. Ez az, ahol az élet végül jelentést nyer. Az élet gyönyörű lesz. Van egy történet Ramirezről. Ramirez öreg, és fent lakik egy domb tetejére épült várban. Bénán ágyban fekszik, és amikor kinéz az ablakon, látja az ellenségét. Az ellensége is öreg, akárcsak ő, már bottal jár; felfelé kapaszkodik a dombon lassan, fájdalmasan. Vagy két és fél óráig tart, amíg feljut a domb tetejére. Ramirez semmit sem tehet, a személyzet kimenőt kapott. Így az ellensége kinyitja az ajtót, bejön egyenesen a hálószobába, a köpenye alól kihúzza egy pisztolyt. Odaszól: "Végre, Ramirez, elszámolunk egymással!" Ramirez mindent megpróbál, hogy lebeszélje. Azt mondja: "Miket beszélsz, Borgia, ezt nem teheted meg. Tudod, hogy többé nem vagyok az az ember, aki rosszat tett neked évekkal ezelőtt, s te sem vagy többé az a fiatal fickó. Hagyd ezt." "Ó, nem - inti őt le az ellensége -, a szép szavaid ezúttal nem fognak eltéríteni isteni küldetésemtől. Bosszút akarok, és semmi sincs, amit ez ellen tehetnél." Ramirez pedig azt válaszolja: "De igenis, van." "Micsoda?" - kérdi az ellensége. "Fel tudok kelni" - mondja Ramirez. És megteszi: felkel. - Ehhez hasonlít a felvilágosultság. Amikor valaki azt veti oda neked: "Ez ellen semmit sem tehetsz", mondd azt: "De, tehetek, felébredhetek!" Hirtelen az élet megszűnik ama rémálom lenni, melynek látszott. Ébredj fel!

Valaki feltett nekem egy kérdést. Mit gondoltok, mit akart megtudni? Azt kérdezte tőlem: "Ön felvilágosult?" Mit gondoltok, mi volt a válaszom? "Mit számít az!"

Különb válaszra vártok? A külön válaszom az lenne: "Honnan tudjam? És ti honnan tudnátok? Mit számít az?" Tudod, mit mondok? Ha bármit túl erősen akarsz, nagy bajban vagy. Mondják valami mást? Ha felvilágosult lennék, és azért figyelnel rám, mert felvilágosult vagyok, akkor nagy bajban volnál. Hát te készen állsz agymosást elfogadni egy felvilágosult embertől? Tudod, bárki agymoshat téged. Mit számít az, hogy valaki felvilágosult-e, vagy sem? Csakhogy támaszkodni akarunk valakire, ugye? Valaki olyanra akarunk támaszkodni, akiről azt hisszük, hogy már elérte a célt. Örömmel halljuk, hogy az emberek elérték. Reményt ad nekünk, ugye? Miben akarsz reménykedni? Ez nem a vágy egy másik formája?

Reménykedni akarsz valamiben, ami jobb, mint a jelenlegi helyzeted, ugye? Különbben nem reménykednél. Akkor meg elfelejted, hogy az máris a tiéd, csak éppen nem tudsz róla. Miért nem összpontosítasz a most-ra, ahelyett, hogy az eljövő jobb időkben reménykedsz? Miért nem érted meg a most-ot, ahelyett, hogy elfeledkezel róla, és a jövőben reménykedsz? A jövő vajon nem egy másik csapda?

## ÖNMEGFIGYELÉS

Hogy valaki segítségére legyen, arra az egyetlen mód az, hogy kétségbe vonja az ideáidat. Ha készen állsz arra, hogy figyelj, s készen vagy arra, hogy a többiek kétségbe vonják nézeteidet, akkor egyetlen dolgot tehetsz, de senki sem segíthet neked. Mi ez az összes között legfőbb dolog? Úgy nevezik: önmegfigyelés. Ebben senki sem segíthet. Senki sem adhat módszert. Senki sem mutathat technikát. Mihelyt technikára találsz, abban a pillanatban megint programozott vagy. De az önmegfigyelés - önmagad figyelése - fontos. Ez nem ugyanaz, mint az önabszorpció. Az önabszorpció belefeledkezés önmagadba, melynek során magadra összpontosítasz, önmagadért aggódsz. Én önmegfigyelésről beszélek. Az micsoda? Azt jelenti, hogy - amennyire lehetséges - mindent megfigyelsz belül és kívül, és úgy figyeled, mintha valaki mással történne. Mit jelent ez az utolsó mondat? Azt jelenti, hogy nem vonatkoztatod önmön személyedre azt, ami veled történik. Azt jelenti, hogy úgy tekintesz a dolgokra, mintha semmilyen kapcsolatban sem állnál velük, függetlenül attól, hogy milyenek.

Szenvedsz a depressziódtól, aggodalmaidtól, s ennek oka az, hogy azonosulsz velük. Azt mondod: "Kudarcc az életem." De ez tévedés. Nem kudarc alkotja. Mondhatod, ha pontos akarsz lenni: "Éppen most kudarcot gyakorlok." De azt aligha mondhatod: "Kudarcc vagyok." Nem a kudarc alkot téged, nem abból állsz. Az csupán egy furá fajtája a gondolkodás trükkjeinek, egy furá fajta illúzió. Noha nem tudatosult benned, az a gondolat vezet, hogy benned a kudarc van, hogy te vagy a kudarc, hogy téged a saját örömed, érzelmeid hullámozása alkot. "Dinamizmus vagyok!" Mondanom sem kell, nem vagy dinamizmus. Dinamizmus lehet benned, mint ahogy lehet benned elragadtatás éppen most, e pillanatban, de várj egy kicsit, hamarosan elmúlik; az nem tartós: sohasem tartós; állandóan változik: mindig változásban van. Felhők jönnek és mennek: közöttük néhány fekete, néhány fehér, néhány nagy, mások kicsik. Ha az analógiát követni akarjuk: te lennél az ég, mely megfigyeli a felhőket. Passzív, különálló megfigyelő vagy. Ez sokkoló, különösen valakinek, aki a Nyugat kultúrájában él. Nem avatkozol bele a dolgok lefolyásába. Ne avatkozz bele semmibe! Ne "fixálj", ne javíts ki semmit! Láss! Figyelj meg!

Az emberekkel az a probléma, hogy minduntalan fixálják, kijavítják a dolgokat, melyeket pedig még csak nem is értenek. Mi minduntalan kijavítjuk a dolgokat, ugye? Soha nem ötlük eszünkbe, hogy a dolgokat nem kell kijavítani. Valóban nem. Nagyszerű megvilágosodás. A dolgokat meg kell érteni. Ha megértenéd a dolgokat, megváltoznának. {Pontosan fogalmazva: ha megértenéd a dolgokat, észrevennéd, hogy olyanok, amilyenként jónak gondolod őket.}



## TUDATOSÍTÁS - ANÉLKÜL, HOGY MINDENT KIÉRTÉKELNÉNK

Meg akarod változtatni a világot? Mi lenne, ha önmagaddal kezdenéd? Mi lenne, ha önmagad transzformálnád először? Hogyan éred azt el? Megfigyeléssel. Megértéssel. Úgy, hogy részedről nincs sem beleavatkozás, sem megítélés. Mert amit megítélsz, azt nem tudod megérteni. Amikor azt mondod valakiről, hogy "ez a férfi egy kommunista", a megértés abban a pillanatban már meg is állt. Címkrét nyomtál rá. "Ez a nő egy kapitalista." A megértés abban a pillanatban már meg is állt. Címkrét nyomtál rá, és annál rosszabb, ha a címke alig kivehető helyeslést vagy helytelenítést is hordoz! Hogyan fogod megérteni, hogy adott esetben mivel értesz egyet, mivel nem?

Mindez úgy hangzik, mint egy új világ, ugye? Nincs ítélet, nincs megjegyzés, nincs állásfoglalás: valaki csupán figyelemmel kísér, megfigyel, tanulmányoz anélkül, hogy a megfigyelt, figyelemmel kísért tanulmányozott dolgot meg akarná változtatni. Azért, mert ha azt, ami van, azzá kívánod változtatni, aminek szerinted lennie kellene, akkor többé nem érted. Az idomár megpróbál megérteni egy kutyát, hogy betaníthassa bizonyos mutatványok előadására. A tudós azonban egyszerűen megfigyeli a hangyák viselkedését, s a szeme előtt nem lebeg más, mint megfigyelni a hangyákat, minél többet megtudni róluk. Nincs más célja. Nem kísérli meg betanításukat, vagy azt, hogy bármire jusson velük. A hangyák érdeklők, azokról akar tudni minél többet. Így áll a dologhoz. Azon a napon, amikor közel ilyen álláspontra helyezkedsz, csodában lesz részed. Megváltozol erőfeszítés nélkül, helyes irányba. Végbemegy majd a változás, nem kell keresztülvinned. Ha tudatára ébredsz, akkor tájékozatlanságodon úrrá lesz ez a megvilágítás, minden eltűnik, ami gonosz. És ez tápot ad mindannak, ami jó. Ezt kell majd megtapasztalnod.

De ez fegyelmezett elmét követel. És amikor azt mondom: fegyelmezett, nem erőlködésről beszélek. Valami másról beszélek. Tanulmányoztál már valaha egy atlétát? Legyen bár férfi vagy nő, az egész élete sport, de micsoda fegyelmezett életet él. És nézz meg egy folyót, amint a tenger felé halad. Általa jönnek létre a partok, amelyek megszabják a medrét. Amikor van benned valami, ami a helyes irányba tart, akkor az létrehozza önnön fegyelmét. Attól a pillanattól kezdve, hogy a tudatára ébredés, mint valami bogár, megcsíp téged. Ó, mily csodálatos! A világ legcsodálatosabb dolga: a legfontosabb, a legcsodálatosabb. Semmi sincs olyan fontos a világon, mint a tudatára ébredés. Semmi. És, természetesen, a maga módján ez is fegyelem.

Semmi sincs oly csodálatos, mint tudatában lenni. Szívesebben élnél tudatlanságban? Inkább cselekednél, és nem lennél tudatában akcióidnak, beszélnél, és nem lennél tudatában szavaidnak? Szívesebben figyelnél az emberekre, és nem lennél tudatában annak, amit hallasz, vagy látnál dolgokat, és nem lennél tudatában annak, amit nézel? A nagy Szókratész azt mondta: "Nem érdemes tudatára ébredés nélkül élni." Ez magától értetődő igazság. A legtöbb ember nem él tudatára ébredten. Gépies életet él, sárba tapadt gondolatokkal - általában valaki máséval -, önkéntelen érzelmekkel, mechanikus cselekedetekkel, mechanikus reakciókkal.

Akarod látni, hogy valójában ilyen vagy te is? "Tyű, milyen cuki ing van rajtad!" Kellemes ezt hallanod. Egy ing kapcsán, az ég szerelmére! Büszke vagy, amikor ezt hallod.

Indiában a misszióm központjába jönnek az emberek, és azt mondják: "Milyen kedves hely, ezek a szemet gyönyörködtető fák" (melyekről egyáltalán nem tehetek), "ez a nagyszerű éghajlat." És már jó érzéssel tölt el, amíg rajta nem kapom magam a jó érzésen, s akkor azt mondom: "Hohó, micsoda ostobaság!" Nem tehetek ezekről a fákról; nem rám bízták a hely kiválasztását. Az időjárást sem én rendeltem; egyszerűen ilyen. De itt bekerül a "magam", ami jó érzéssel tölt el. Megelégedéssel tölt el a "magam" kultúrája és a "magam" nemzete. Mekkora ostobaság telik ki tőled? Komolyan kérdezem. Azt mondják nekem, hogy az én nagyszerű indiai kultúrámmal produkálta mind a nagy misztikusokat. Nem én produkáltam őket. Nem tehetek róluk. Vagy azt mondják nekem: "Az ön országa és az ottani szegénység - az undorító." Bár nem én teremtettem azt, mégis szégyenérzés tölt el. Mi folyik itt? Megálltál-e valaha, hogy belegondolj?

Az emberek azt mondják neked: "Azt hiszem, ön elbűvölő" - így tehát jó érzés tölt el.

Megcirógatnak (ezért az emberek azt mondják rá: én oké vagyok, te oké vagy). Egy napon írok majd egy könyvet, ez lesz a címe: Szamár vagyok, szamár vagy. A világon az a legfelszabadítóbb, legcsodálatosabb dolog, amikor nyíltan bevallod, hogy szamár vagy. Az csodálatos. Amikor az emberek azt mondják nekem: "Tévedsz!", azt válaszolom: "Hát mire számíthatsz egy számartól?"

Mindenki el kell hagyja a páncélját, a vértetét. A végső megszabadulásban én szamár vagyok, te szamár vagy. Szokott körülmények között ez úgy történik, hogy megnyomok egy gombot, s már fel is ajzottalak; megnyomok egy másikat, s már meg is nyugodtál. És ez tetszik neked.

Hány embert ismersz, akire nincs hatással a dicséret vagy a megvetés? Az nem emberi, szoktuk mondani. Az emberi azt jelenti, hogy egy kis majomnak kell lenned, hogy mindenki megcsavargathassa a farkadat, és hogy bármit megtegyél, amit illene megtenned. De ez az

emberi? Ha engem vonzónak találsz, az azt jelenti, hogy éppen most jó hangulatban vagy, semmi többet.

Ez azt is jelenti, hogy rajta vagyok a bevásárlási listádon. {Valamennyiünknek van egy listája arról, hogy mire van szüksége a napjai során.} Mi mindnyájan összeírtuk, miket kell bevásárolnunk. És mintha ezt a listát mindenüvé magunkkal vinnénk, és ehhez méricskélénk - magas, hmm, sötét hajú, hmm, jóképű az én ízlésem szerint. "Tetszik nekem annak a férfinak a zengő hangja." Azt mondom: "Szerelmes vagyok." Nem vagy szerelmes, te buta számár.

Valahányszor szerelmes vagy - ezt nem szívesen mondom -, különösen ostoba csacsi vagy. Ül le, és nézd meg, mi történik veled. Elfutsz önmagadtól. Menekülni akarsz. Valaki egyszer azt mondta: "Köszönjük Istennek a valóságot, és a módokat arra, hogy elfussunk előle." Ez tehát az, ami végbemegy. Mennyire gépiesek vagyunk, mennyire dróton rángatottak!

Könyveket írunk arról, hogy kontroll alatt vagyunk, és hogy milyen csodálatos dolog kontroll alatt lenni, és hogy mennyire nagy szükség van arra, hogy az emberek azt mondják neked, hogy klassz vagy, oké. És csak így lesz majd önmagad kapcsán jó érzésed. Milyen csodálatos dolog bebörtönzöttnek lenni! Vagy, mint azt valaki tegnap mondta nekem, a kalitkában lenni.

Szeretsz börtönben lenni? Szeretsz külső kontroll alatt lenni, dróton rángatott lenni? Hadd mondjak neked valamit: ha bármikor hagyod, hogy annak kapcsán legyen jó érzésed, hogy az emberek azt mondják, hogy klassz vagy, kiteszed önmagad annak, hogy rossz érzésed legyen, amikor azt mondják, nem vagy az. Amíg azért élsz, hogy más emberek elvárásainak megfelelj, ügyelj arra, hogy mit viselsz, merre fésülsz a hajadat, hogy kifényesítetted-e a cipődet - egyszerűen hogy megfelelj az ő minden rohadt elvárásuknak. Ezt nevezed emberinek?

Ezt fogod felfedezni, ha megfigyeled önmagadat! Elborzaszt majd, amikor ráébredsz erre!

Tulajdonképpen klassz sem vagy, de az ellenkezője sem. Talán csupán az éppen fennálló trendhez, hangulathoz vagy divathoz illesz. Ez jelenti azt, hogy klassz lettél? Azon múlik, hogy mit gondolnak rólad az emberek? Jézus Krisztus ugyanám "nem klassz" kellett legyen e mértékek szerint. Nem vagy klassz, nem vagy nem klassz, te te vagy. Remélem, ez lesz a nagy felfedezés legalább néhánytoknak. Ha ezekben a napokban, melyeket együtt töltünk, közületek hárman vagy négyen erre a felfedezésre jutnak, egek, micsoda gyönyörűség! Különleges! Hajítsd ki mind az összes "klassz" meg "nemklassz" limlomot; szabadulj meg az összes ítélettől, és csupán figyelj, tarts szemmel! Nagy felfedezéseket teszel majd, melyek változtatnak rajtad. És ez még csak a legcsekélyebb erőfeszítésedbe sem kerül majd, hidd el nekem.

Erről jut eszembe egy fickó Londonban, a háború után. Üldögél a villamoson, az ölében egy barna papírba göngyölt csomag, nagy, nehéz tárgy. A kalauz odamegy hozzá, és azt kérdi: "Mi

van az ön ölében?" És az ember azt feleli: "Ez egy fel nem robbant bomba. A kertben ástuk ki, és most a rendőrsége viszem." Mire a kalauz: "Ne az ölében cipelje, tegye az ülés alá!" Pszichológia és lelkiség (amit általában ez utóbbin értünk) csak áthelyezik a bombát az öledből az ülésed alá. Igazából nem oldják meg a problémát. Kicszerélik problémáidat másmilyen problémákra. Eszedbe ötlött ez már valaha? Volt egy problémád, most kicszeréled azt egy másikra. Mindig is így megy majd, amíg meg nem oldod a problémát, melyet úgy neveznek:"te".

## A JUTALMAK ILLÚZIÓJA

Addig sehová sem jutunk. A Kelet nagy misztikusai és mesterei azt mondják majd: "Ki vagy te?" Sokan azt hiszik, hogy a világon a legfontosabb kérdés az: "Kicsoda Jézus Krisztus?" Téves! Mások úgy gondolják, hogy a legfontosabb kérdés: "Isten létezik?" Téves! Ismét mások: "Van élet a halál után?" Téves! Senkit sem látni azzal a problémával küszködve: "Van-e élet a halál előtt?" Mégis úgy tapasztalom, hogy pontosan azok az emberek, akik nem tudják, mit kezdenek ezzel az élettel, éppen ők módfelett izgatottak és zaklatottak annak kapcsán, hogy mihez kezdenek egy másik élettel. Annak, hogy tudatára ébredtél, az az egyik jele, hogy füttyülsz rá, mi történik majd a következő vagy az Isten tudja mikori életben. Nem törödsz vele, nem érdekel. Nem vagy érdekelt, kész, vége, pont, ennyi.

Tudod, mi az örökkévaló élet? Azt hiszed, hogy az egy véget nem érő élet. De a tulajdon teológusaid mondják majd meg neked, hogy ez örültség, minthogy a véget nem érő még mindig időn inneni. Az a mindvégig tartó idő.

Az örökkévaló időtlenséget jelent, időnélküliséget. Az emberi elme nem képes azt megérteni. Az emberi elme képes megérteni az időt, és képes tagadni azt. Ami időnélküli, az meghaladja felfogóképességünket. Mégis, a misztikusok azt állítják, hogy nekünk az örökkévalóság "rögvestmost" van. Hogy is áll a jó hírrel? Az "rögvestmost" van. Az emberek annyira vigasztalanok, amikor azt mondom nekik, hogy felejtsek el a múltjukat. Olyannyira büszkék a múltjukra. Vagy annyira szégyellik. Őrültek. Egyszerűen boríts fátylat a múltra! Amikor azt hallod: "Bánd meg a múltadat!", vedd észre, hogy az a figyelemelvonás egy magasztalt fajtája, mely akadályoz abban, hogy tudatára ébredj. Ébredj fel! Ezt jelenti a bűnbánat. Nem pedig azt, hogy "pityeregj a bűneid miatt". Ébredj fel! Fogd fel a dolgokat, hagyd abba a sírást. Fogd fel a dolgokat! Ébredj fel!

## MEGTALÁLVA ÖNMAGAD

A nagy mesterek elmondják nekünk, hogy a legfontosabb kérdés a világon: "Ki vagyok én?" Vagy még inkább: "Mi az `én'?" Mi ez a dolog, amit úgy hívok: `én'? Mi ez a dolog, amit úgy hívok: "self", "én magam"? Azt akarod ezzel mondani, hogy minden mást megértettél a világon, és ezt nem értetted meg? Valóban azt akarod mondani, hogy megértetted a csillagászatot és a fekete lyukakat és a kvazárokat, megismerted a számítástechnikát, és nem tudod, ki vagy te? Egek, még mindig szunnyadsz! Alvó tudós vagy. Azt akarod ezzel mondani, hogy megértetted, mi a Jézus Krisztus, és nem tudod, ki vagy te? Honnan tudod, hogy megértetted Jézus Krisztust? Ki az a személy, aki a megértést véghezviszi? Ezt találd ki először. Ez mindennek az alapja, ugyebár? Éppen mivel nem értettük ezt meg, éppen ezért keveredik ennyi ostoba vallásos ember mindezekbe az ostoba vallási háborúkba: mohamedánok küzdenek zsidók ellen, protestánsok katolikusok ellen, és sorolhatnám itt a többi hasonló bárgyúságot. Nem tudják, kicsodák ők, mert ha tudnák, nem lennének háborúk. Mint a kisleány, aki azt kérdezte egy kisfiútól: "Presbiteriánus vagy?" Mire ő: "Nem, mi egy más szörnyűséghez tartozunk."

De amit most ki szeretnék emelni, az az önmegfigyelés. Reám figyelsz, de vajon közben felfogsz-e minden más zajt a hangom mellett, miközben reám figyelsz? Tudatában vagy-e a te reakcióidnak, miközben reám figyelsz? Ha nem, akkor agyamosott leszel. Vagy más oldalról nézve: befolyásolnak majd a benned lévő azon erők, amelyeknek egyáltalán nem is vagy tudatában. És még akkor is, ha tudatában vagy annak, ahogy reagálsz rám, tudatában vagy-e egyúttal annak is, hogy honnan jönnek a reakcióid? Talán egyáltalán nem is figyelsz reám; talán a papád figyel reám. Gondolod, hogy ez lehetséges? Hát persze, hogy az. Csoportjaimban ismét és megint rábukkanok olyan emberekre, akik egyáltalán nincsenek jelen. Az apucijuk van jelen, az anyucijuk van jelen, de ők maguk nem. Soha nem is voltak. "Én vagyok, aki él, mégsem én élek, hanem a papám él bennem." (Vö. Gal 2, 20.) Nos, ez teljes mértékben, szó szerint igaz. Részekre szedhetnélek, darabonként, és megkérdézhetnélek: "No, ez a mondat vajon apucitól jön, avagy anyucitól, nagymamától, nagypapitól, vagy kitől?"

Ki él benned? Elégé elszörnyülködtet, amikor megtudod. Azt hiszed, szabad vagy, de talán nincs egyetlen gesztusod, gondolatod, érzésed, elvi álláspontod, hittételed sem, amely nem valaki mástól került beléd. Hát nem szörnyű? És nem is tudsz róla. Egy gépies életről beszélsz, melyet az agyadba véstek. Erős meggyőződés van benned bizonyos dolgokról, és azt gondolod, hogy te vagy az, aki az erős meggyőződést táplálja. De valóban te vagy te? Jó adag tudatára-ébredtség kell, hogy legyen benned annak megértéséhez, hogy az a dolog, amelyet "én"-nek nevezel, egyszerűen egy halmaza, egy konglomerátuma múltbeli tapasztalataidnak, kondicionáltságodnak és programozottságodnak.

Ez fájdalmas. Valójában, amikor kezdesz ennek tudatára ébredni, nagy fájdalmat tapasztalsz. Fáj látni, amint összetörnek az illúzióid. Mindaz összedől, amiről azt gondoltad, hogy fölépítetted. Ez fájdalmas. Erről szól az egész bűnbánat; erről szól az egész tudatára ébredés. Így tehát mi lenne, ha arra szánnál egy percet, - pontosan ott, ahol most ülsz, és még miközben beszélek -, hogy tudatára ébredj annak, amit a testedben érzel, és annak, mi jár az eszedben, továbbá annak, hogy milyen érzelmi állapotban vagy. Tudatában vagy-e a táblának, ha nyitva a szemed, e falak színének, és annak, hogy milyen anyagból készültek? Tudatában vagy-e az arcomnak, és annak, hogyan reagálsz az arcomra? Merthogy reagálsz rá, akár tudsz róla, akár nem. És lehet, hogy a reakció nem is a tiéd, hanem kondicionáltak téged arra, hogy ilyen reakciód legyen. És tudatában vagy-e némely, általam épp az imént mondott dolgoknak, noha ez még nem jelzi, hogy valóban tudatára ébredtél, minthogy ehhez először is csak emlékezet szükséges.

Tudatosítsd magadban, hogy jelen vagy ebben a teremben. Mondd belül: "Én ebben a teremben vagyok." Olyan ez, mintha nem önmagadon belül lennél, kívülről néznéd önmagad. Vedd észre a korábitól enyhén különböző érzést, amely olyankor tölt el, amikor megnézed a szobában a tárgyakat! Vedd észre ezt is. Később azt fogjuk kérdezni: "Ki ez az ember, aki nézelődik?" Én nézem magam. Mi az "én"? Mi a "magam"? Egyelőre elég annyi, hogy az én figyelemmel kísérem a magam-at. Ha esetleg azt veszed észre, hogy önmagad elítéli önmagadat vagy épp helyesel neki, akkor ne hagyd abba az elítélést, a megítélést, a helyeslést, csak figyeld meg. Én elítélem magam; én nem értek egyet magammal, én egyetértek magammal. Csak vedd szemügyre, kész, és pont, ennyi. Ne próbáld megváltoztatni! Ne utasítsd el azzal: "Ó, azt mondták nekünk, hogy ezt ne tegyük." Csak figyeld meg, hogy mi megy végbe. Mint azt korábban már említettem neked, az önmegfigyelés azt jelenti; figyelemmel kísérsz - megfigyelsz mindent, bármi is zajlik benned és körülötted, mintha valaki mással történe.

## LEHÁNTVA AZ "ÉN" BURKAIT

Javaslom, vegyünk most egy másik gyakorlatot. Kérlek, írd le egy darab papírra, határozd meg valami tömör kifejezéssel, mi is vagy. Például: üzletember, pap, emberi lény, katolikus, zsidó, bármi.

Néhányan, amint látom, olyasmiket írtak, mint eredményes, világjáró, kompetens, élő, türelmetlen, összpontosított, alkalmazkodó, békítő, szerető, az emberi faj tagja, túlszervezett. Ez tehát, bízom benne, önmagatok megfigyeléséből ered. Mintha egy másik embert néznének.

Vedd észre, hogy az "én" nézte a "magam"-at. Ez egy érdekes jelenség, amely mindig is tűnődésre készítette a filozófusokat, misztikusokat, tudósokat, pszichológusokat, hogy tudniillik az "én" képes megfigyelni a "magam"-at. Úgy tűnik, az állatok egyáltalán nem képesek erre. Úgy tűnik, hogy bizonyos nagyságú intelligencia szükséges ahhoz, hogy valaki ezt képes legyen megtenni. Amit most adok nektek, az nem metafizika; nem filozófia. Egyszerű megfigyelés és józan ész.<sup>5</sup> A Kelet nagy misztikusai valóban erre az "én"-re utalnak, nem a "magam"-ra. Tulajdonképpen e misztikusok közül néhányan azt magyarázzák nekünk, hogy először dolgokkal kezdünk, a dolgok tudatára ébredünk, majd a gondolatokéra (ez a "magam"); végül pedig a gondolkodóéra. Dolgok, gondolatok, gondolkodó. Amit mi valójában keresünk, az a gondolkodó. Ismerheti-e a gondolkodó önmagát? Tudhatom-e, mi az "én"? E misztikusok közül egyesek ezt hozzák fel: megvághatja-e a kés önmagát? Megharaphatja-e a fog önmagát? Láthatja-e önmagát a szem? Ismerheti-e az "én" az "én"-t?" De engem most egy határtalanul praktikusabb dolog érdekel, mégpedig az, hogy mi nem az "én". Olyan lassan haladok majd, amennyire lehet, mivel a következtetések megsemmisítőek, kétségbe ejtők. Szörnyűek vagy elborzasztóak, attól függően, hogy mi a meglátásod.

Ezt hallgasd meg: Én vagyok-e a gondolataim, a gondolatok, melyeket gondolok? Nem. A gondolatok jönnek és mennek; én nem vagyok a gondolataim. Én vagyok-e a testem? Arról informálnak minket, hogy testünkben sejtek milliói cserélődnek vagy újulnak meg minden percben, úgyhogy minden hetedik év végén egyetlen olyan sejtünk sincs, amely hét évvel korábban a testünkben lett volna. A sejtek életre kelnek és elpusztulnak. De, úgy tűnik, az "én" megmarad. Így tehát én vagyok-e a testem? Nyilvánvalóan nem.

Az "én" valami más és több, mint a test. Mondhatnád, hogy a test része az "én"-nek, de az egy változó rész. Mozgásban, változásban van. Ugyanazzal a névvel illetjük, de az állandóan változik. Mint ahogy ugyanazon a néven nevezzük a Niagara-vízesést, pedig a Niagara-vízesést víz alkotja, amely szakadatlanul változik. Ugyanazt a nevet használjuk egy örökkön-örökké változó realitásra.

Hogy van ez a nevemmel? Az "én" az én nevem? Nyilván nem, minthogy megváltoztathatom a nevemet anélkül, hogy az "én" változnék. És a karakteremmel {?} hogy van ez? Hogy van ez a hitem dogmaival? Azt állítom, katolikus vagyok, vagy zsidó. Ez alapvető része az "én"-nek? Amikor áttérek egyik vallásról a másikra, akkor megváltozott az "én"? Új "én"-em vane, avagy ugyanaz az "én" változott? Más szavakkal, a nevem alapvető része-e az "én"-emnek? A vallásom alapvető része-e az "én"-nek? Már szoltam a kislányról, aki azt kérdezi a fiútól: "Presbiteriánus vagy?" Nos, valaki mesélt nekem egy másik történetet, Paddyről. Paddy egy belfasti utcán sétált,

és érzi, hogy pisztolyt nyomnak a tarkójához, és egy hang így szól: "Katolikus vagy-e, avagy protestáns?" Nos, Paddynek most gyorsan kell, hogy járjon az esze, azt válaszolja: "Zsidó vagyok." És hallja, amint a hang megszólal: "Alighanem én vagyok a legszerencsésebb arab egész Belfastban."

Oly fontosak számunkra a címkék. Állítok valamit: "Én republikánus vagyok." De vajon valóban az vagy? Nem gondolhatod komolyan, hogy amikor átigazolsz egy pártból egy másikba, akkor új "én"-ed van. Avagy nem ugyanannak a régi "én"-nek van új politikai meggyőződése? Emlékszem, beszéltek nekem egy emberről, aki megkérdezi a barátját: "Azt tervezed, hogy a republikánusokra szavazol?" A barát azt feleli: "Nem, a demokratákra fogok szavazni. Az apám demokrata volt, a nagyapám demokrata volt, és az ükapám is demokrata volt." Mire az ember: "Őrült egy logika. Úgy értem, ha az apád lótolvaj lett volna, és a nagyapád lótolvaj lett volna, és az ükapád lótolvaj lett volna, akkor te mi lennél?" "Ah - felelte a barát -, akkor republikánus lennék."

Életünk oly nagy részét töltjük azzal, hogy címkékre reagálunk, a magunkéra és másokéra. Azonosítjuk a címkét az "én"-nel. Gyakori címkék a katolikus és a protestáns. Egyszer egy ember felkeresett egy papot és így szólt: "Atya, misét akarok mondatni a kutyámért." A pap méltatlankodott. "Mit ért ön azon, hogy misét mondatni egy kutyáért?" "A kedvenc kutyám" - magyarázta az ember. "Szerettem azt a kutyust, és szeretném, ha ön misét mondana érte." A pap azt válaszolta: "Itt mi nem mondunk misét kutyákért. Próbálkozzék talán a másik felekezettel, amely ugyanebben az utcában van. Vesse fel nekik, talán megteszik, amit ön kér." Távozás közben az ember ezt mondta a papnak: "Nincs ez így jól. Valóban szerettem azt a kutyust. Azt terveztem, hogy egymillió dollárt ajánlok fel fizetségként a miséért." Mire a pap: "Várjon csak! Eddig miért nem említette, hogy az ön kutyája a mi felekezetünkbe tartozott?"

Osztoztatva a címkéket, miféle értéket képviselnek azok az "én" szempontjából? Állíthatjuk-e, hogy az "én" nem azonos egyetlen ráaggatott címkével sem? A címkék a "magam"hoz tartoznak. Ami állandóan változik, az a "magam". Változik-e az "én" egyáltalán? Változik-e a megfigyelő egyáltalán? Tény, hogy bármilyen címkére gondolj is, azt a "magam"ra kell alkalmaznod (kivéve talán, ha a címke az emberi lény). Az "én" nincs ezek között. Így tehát, amikor kilépsz önmagadból, és megfigyeled a "magam"-at, többé nem azonosulsz a "magam"-mal. És a szenvedés a "magam"-ban létezik, amikor tehát azonosítod az "én"-t a "magam"-mal, megkezdődik a szenvedés.

Tegyük fel, hogy félelmeid vannak vagy kívánságaid vagy aggodalmaid. Amíg az "én" nem azonosul pénzzel, névvel, nemzetiséggel vagy személyekkel vagy barátokkal, vagy bármilyen



minőséggel, tulajdonsággal, sajátssággal, addig az "én" nincs veszélyben. Nagyon aktív lehet, de semmi sem fenyegeti. Gondolj bármire, ami fájdalmat, rettegést vagy nyugtalanságot okozott, vagy jelenleg is okoz. Először is megleled a vágyat a szenvedés alatt, azt, hogy valamit szenvedélyesen kívánsz, máskülönben nem szenvednél. Mi ez a vágy? Másodszor, ez nem egyszerűen egy vágy, jelen van az azonosulás is. Valahogy így szóltál önmagadhoz: "Az `én'-em jóléte, mondhatni az egész léte e vágyhoz kötődik." Minden szenvedés oka az, hogy azonosulok valamivel, legyen bár az a valami önmagamon belül vagy kívül.

## NEGATÍV ÉRZELMEK MÁSOK IRÁNT

Egyik konferenciámon valaki így foglalta össze a véleményét:

"Meg akarok osztani veled valami gyönyörűt, ami velem történt. Moziba mentem, majd röviddel utána, munka közben meggyűlt a bajom három emberrel. Így szóltam tehát: `Rendben van, miként azt a filmen láttam, kilépek önmagamból.' Néhány órán keresztül ismerkedtem az érzelmeimmel, azzal, hogy milyen helytelenül viseltetem ama három ember iránt. Azt mondtam: `Tényleg utálok azokat az embereket.' Majd azt gondoltam: `Jézus, mit tehetsz te minderről?' Kicsivel később sírni kezdtem, mert rájöttem, hogy Jézus éppen ezekért az emberekért halt meg, akik nem is tehetnek arról, hogy olyanok, amilyenek. Azon a délutánon be kellett mennem az irodába, ahol beszéltem azokkal az emberekkel. Megmondtam nekik, mi a problémám, és ők egyetértettek velem. Nem acsarkodtam rájuk, és többé nem utáltam őket."

{Bármikor bárki iránt pozitív érzéseid vannak, illúzióban élsz. }Bármikor bárki iránt negatív érzéseid vannak, illúzióban élsz. Van benned valami határozottan hibás. Nem látod a valóságot. Valami meg kell változzon benned. De általában mit teszünk, amikor negatív érzésünk van? "Az ő hibája, őmiatta van. Meg kell változnia." Nem! A világgal minden rendben van. Akinek meg kell változni, az te vagy.

Egyikőtök említette, hogy egy intézményben dolgozik, ahol egy értekezlet során valaki hangosan megjegyezte: "Az embert itt felveti az ételszag", és a hivatásos diétás nővér máris a plafonon volt. Azonosította magát az étellel. Így szól benne egy hang: "Aki az étellel kapcsolatban fintorog, engem gyaláz; megtámadva érzem magam." Pedig az "én"-t sohasem fenyegetik; csupán a "magam"-at.

De képzeld, hogy tanúja vagy valami ízigvérig igazságtalan dolognak, valaminek, ami szemlátomást és objektíve rossz. Nem az lenne a helyes reakció, ha rámutatnál, hogy ennek nem kellene megtörténni? Hát nem akarnál beavatkozni, korrigálni a hibás helyzetet? Valaki a szemed láttára kegyetlenül kínoz egy gyereket. Mit szólnál egy efféle dologhoz? Ugye, nem

feltételezed, hogy azt tanácsolom, ne tégy semmit. {Másról beszélek. } Azt mondtam, ha nem lennének negatív érzéseid, sokkal hatékonyabb lennél, jóval hatékonyabb. Mert amikor a negatív érzések megjelennek, elvakulsz. Belép a "magam" a képbe, s minden összezavarodik és elromlik. Addig csak egy problémát kellett kezelni, azután már kettőt. Sokan tévesen feltételezik, hogy a mentesség az olyan negatív érzésektől, mint amilyen a harag, a sértődés és a gyűlölet, azt jelenti, hogy egy ilyen helyzetben semmit sem teszel. Ó, nem, dehogy! Érzelmileg {kívül maradsz, }nem vagy érintett, de máris cselekszel. {Éppenhogya }Igen fogékonyá válsz a körülötted lévő dolgok és emberek iránt. Az öli a dolgok felfogására irányuló képességünket, amit sokan a kondicionált ego-nak, self nek neveznek; amikor annyira azonosulsz a "magam"-mal, hogy túl sok lesz belőle ahhoz, hogy a dolgokat objektíven, tárgyilagosan lásd. Nagyon fontos: amikor akcióba lendülsz, légy képes elfogulatlanul látni a dolgokat. De ebben akadályoznak a negatív érzelmek.

Akkor hát minek nevezzük azt a szenvedélyt, amely motiválja vagy aktivizálja az energiát, hogy tegyen valamit a ténylegesen gonosz dolgok ellen? Bármi legyen is az, az nem reakció; az akció. Közületek néhányan azon tűnődnek, hogy van-e egyáltalán köztes szakasz, mielőtt végérvényesen kötődne valaminek, mielőtt bekövetkezik az azonosulás. Tegyük fel, hogy meghal egy barát. Helyénvalónak, nagyon emberinek látszik efelett szomorkodni. De mi ez a reakció? Önsajnálát? Mi miatt bánkódsz? Gondold ezt végig. Amit mondok, az szörnyűségnek hangzik majd számodra, de előre jeleztem, hogy egy másik világból jövök. A reakciód személyes veszteség, ugyebár? Sajnálod a "magad"-at, vagy azokat az embereket, akiknek a barátod örömet szerezhetett volna. De ez {egyszerűen }sajnálkozás olyan emberek miatt, akik sajnálják önmagukat. Ha nem önmagukon sajnálkoznának, akkor mi felett sajnálkoznának? Sohasem szomorkodunk, amikor olyasmit veszítünk el, amit már szabadjára engedtünk, vagy amit sohasem próbáltunk meg birtokba venni. A szomorkodás egy jel, mely arra mutat, hogy a boldogságom ettől a dologtól vagy személytől függővé tettem, legalábbis bizonyos mértékig. Annyira hozzászoktunk ennek ellenkezőjét hallani, hogy amit mondok, az embertelennek hangzik, ugye?

## A FÜGGŐSÉGRŐL

De ez az, amit a múlt összes misztikusai már régen ismételtetnek nekünk. Nem azt mondom, hogy a "magam", a feltételek által korlátolt ego, a kondicionált self, időnként nem esik majd szokványos sablonjaiba. Ez az, ahogyan és amilyenné kondicionáltak minket. De felveti azt a

kérdést, hogy vajon elképzelhető-e egy olyan élet, amelyben annyira egyedül lennél, hogy senkitől sem függnél.

Mindnyájan függünk egymástól mindenféle szempontból, igaz? Függenk a hentestől, a péktől, a gyertyakészítőtől. Kölcsönös az egymásrautaltság. Ez rendben is van! Így alkotjuk a társadalmat, és különféle funkciókat osztunk különböző embereknek mindenki jóléte végett, hogy majd jobban lássuk el a dolgunkat, és hatékonyabban éljünk, legalábbis ezt reméljük. De mástól pszichológiai értelemben függeni - mástól érzelmi alapon függeni -, mit hoz ez magával? Azt jelenti, hogy a boldogságom tekintetében egy másik embertől függök.

Gondold ezt át. Mert ha ez létrejön, a következő dolog az lesz, akár tudsz róla, akár nem; hogy követelni fogod más emberek hozzájárulását a te boldogságodhoz. Akkor jön a következő lépés: egymás kölcsönös ellenőrzése, félelem a másik elvesztésétől, félelem az elidegenedéstől, félelem a visszautasítástól. A tökéletes szeretet elűzi a félelem ördögét. Ahol van szeretet, ott nincs követelés, nincs elvárás, nincs függőség. Nem követelem tőled, hogy tégy boldoggá; a boldogságom nem benned leledzik. Ha elhagynál engem, nem sajnálkoznék önmagamon; roppantul élvezem a társaságodat, de nem kötődöm hozzád.

Kötődés nélkül élvezem a társaságodat. Amit valóban élvezek, az nem te vagy; az a valami mindkettőnkénél nagyobb. Valami, amit felfedeztem, egyfajta szimfónia, egyfajta zenekar, amely egy melódiát játszik a jelenlétedben. De amikor elmégy, a zenekar akkor sem áll le. Amikor valaki mással találkozom, a zenekar egy másik melódiát játszik, amely szintén csodálatos. És amikor egyedül vagyok, akkor is tovább játszik. Nagyszerű repertoárja van, és sohasem szűnik meg játszani. Ez jelenti a felébredést.

És ennek hiánya az, ami miatt hipnotizáltak vagyunk, agymosottak, szendergők. Szörnyűnek látszik megkérdezni, de mondható-e rólad, hogy szeretsz engem, ha kötődsz hozzám, és nem engedsz utamra? Ha nem hagysz békében? Mondható-e rólad, hogy szeretsz, ha pszichológiailag, érzelmileg szükséged van rám a boldogságodhoz? Ez szembeszáll a szentírás, minden vallás, minden misztikus egyetemes tanításával. "Miért, hogy oly sok éven át nem vettem ezt észre?" Újra és újra ezt kérdelem magamtól: "Hogyan lehet, hogy nem láttam?"

Amikor az Evangéliumban elolvasod azokat a radikális dolgokat, gondolkodni kezdesz: Őrült ez az ember? De egy idő után kezded hinni, hogy mindenki más örült. "Ha nem gyűlölöd apádat és anyádat, fiú- és leány-testvéreidet, ha nem ítélsz el és adsz fel mindent, amit birtokolsz, nem lehetsz a tanítványom." (Vö. Lk 14, 26.) Mindezekről meg kell válnod. Ugye érted, nem fizikai értelemben vett lemondás. Az könnyű. Amikor padlóra kerülnek az illúzióid, akkor a realitással kerülsz végre kapcsolatba, és higgy nekem, soha többé, de soha többé nem leszel újra magányos.

A magányt nem gyógyítja az emberi társaság. A magányt a realitással való kontaktus gyógyítja. Ó, erről annyi mondanivalóm van. Lépj kapcsolatba a realitással, válj meg az illúzióktól, keresd a kapcsolatot a valódival. Bármi is az, nincs neve. Csak azáltal ismerhetjük meg, hogy megválunk a valótlantól. Csak akkor tudhatod, mi az egyedüllét, amikor nincsenek már kötődéseid, amikor nincs már függőséged. De ehhez az első lépés az, hogy igényeld ezt. Ha nem látod kívánatosnak, akkor hogyan jutsz majd valamiképp közel hozzá?

Gondolj a magányosságra, amely a tiéd. Elveheti-e azt valaha emberi társaság? Csupán a figyelem elterelésére szolgál. Üresség van belül, ugye? És amikor az üresség a felszínre tör, mit szoktál tenni? Elfutsz, bekapcsolod a tévét, bekapcsolod a rádiót, könyvet olvasol, mások társaságát keresed, szórakozás után nézel, igyekszel elterelni a figyelmedet. Mindenki így szokott tenni. Ez manapság nagy üzlet, szervezett iparág, mely azért működik, hogy elterelje figyelmünket, kikapcsolódást, szórakozást adjon számunkra.

## HOGYAN SZÜLETIK A BOLDOGSÁG

Térj haza önmagadba! Figyeld önmagad! Ezért említettem már korábban, hogy az önmegfigyelés oly nagyszerű és kivételes dolog. Egy idő után nem kell erőfeszítést tenned, mert, hiszen mivel az illúziók kezdenek összeomlani, kezded megismerni ama dolgokat, amelyek nem körülírhatók. Ezt hívják boldogságnak. Minden megváltozik, és rászoksz, hogy tudatában légy. Van egy történet egy tanítványról, aki felkereste a mestert, és azt kérdezte tőle: "Hallhatnék öntől egy bölcs szót? Mondana nekem valamit, ami életem végéig elvezet?" A mester aznap csendesnapot tartott, felkapott tehát egy jegyzetömböt. Ez állt rajta: "Légy tudatában!" Ezt látva a tanítvány azt kérdezte: "Részleteznéd egy kicsit? Ez túl tömör." A mester visszavette a papírt és azt írta: "Légy tudatában, légy tudatában, légy tudatában!" A tanítvány nyugtázta: "Igen, de mit jelent ez?" A mester ismét visszavette a tömböt, és ezt írta: "Légy tudatában, légy tudatában! Tudatában lenni azt jelenti - tudatára ébredni."

Ez az, amit önmagad figyelése jelent. Senki sem képes megmutatni neked hogyan vidd végbe, minthogy ezzel technikát adna, programozna téged. De figyeld önmagad. Amikor valakihez beszélsz, tudatában vagy-e ennek, avagy egyszerűen azonosulsz a helyzettel? Amikor valaki felmérgetett, tudatában voltál-e mérgetednek, avagy egyszerűen azonosultál a mérgetteddel? Később, amikor már volt időd rá, átgondoltad-e a történeteket, és tettél-e kísérletet megértésükre? Honnan származtak? Mi idézte elő azokat? Más utat nem ismerek ahhoz, hogy tudatára ébredj. Csak azt változtatod meg, amit értelemmel felfogsz. Amit nem fogsz fel, és

aminek nem vagy tudatában, azt elfojtod{ vagy lesüpped}. Nem változol. De amikor az értelméd felfogja azt, akkor az megváltozik. {Amit az értelméd felfog, az képes megváltozni benned.}

Időnként azt kérdezik tőlem: "Fokozatosan ébredünk tudatára, avagy ez egy villámcsapásszerű, amolyan 'whammo' (elvarázsolt) dolog?" Van néhány szerencsés ember, aki egy villanásnyi idő alatt meglátja. Egyszerűen tudatára ébrednek. Mások hosszabb időn keresztül nőnek bele, lassan, szakaszosan, fokozatosan. Kezdi látni a dolgokat. Egyik illúzió a másik után hal el, a fantázia burkai lehámlanak a dolgokról, melyek kapcsolatba kerülnek a tényekkel. Általános szabály nincs. Van egy híres történet egy oroszlánról, aki rátört egy nyájra, és meglepetésére talált a bárányok között egy oroszlánt. Azt az oroszlánt a bárányok nevelték fel kölyökkorától kezdve. Bégetett, mint egy bárány, és úgy futkározott egyik helyről a másikra, mint egy bárány. Az oroszlán egyenesen felé tartott, s amikor a bárányok közt felnőtt oroszlán a valódi oroszlán előtt állt, minden ízében reszketett. És az oroszlán ezt kérdezte tőle: "Mi dolgod itt, a bárányok között?" A bárányok neveltje azt válaszolta: "Bárány vagyok." Mire az oroszlán azt mondta: "Ó, nem vagy az. Velem jössz." Elvezette a bárányok között felnőtt oroszlánt egy tócsához, és így szólt: "Nézd!" És amikor a bárányok neveltje meglátta a vízben a tükörképét, akkor hatalmasat bődült, és abban a pillanatban más lett, átalakult. Többé nem volt ugyanaz.

Ha szerencsés vagy, és az istenek kegyesek, vagy ha bírod az isteni kegyelmet (használd tetszés szerint bármilyen teológiai kifejezést), hirtelen megértheted, kicsoda az "én", és többé nem leszel ugyanaz, soha többé. Semmi sem lesz képes ismét megérinteni, és senki sem lesz képes ismét megsérteni.

Senkitől sem félsz majd, semmitől sem félsz majd. Hát nem rendkívüli? Úgy élsz majd, mint egy király, mint egy királynő. Ezt jelenti a "főúri módon élni" kifejezés. Nem olyasfajta hitvány, szemétre jutó dolog, mint megjelentetni a fényképedet az újságban, vagy rendelkezni egy csomó pénz felett. Az mind badarság, ostobaság. Senkitől sem félsz, mivel tökéletesen elégedett vagy azzal, hogy senki vagy. Füttyülsz a sikerre vagy kudarcra. Azok semmit sem jelentenek. Tisztelet, megszegyenülés semmit sem jelentenek. Ha azt választod, hogy bolond leszel, az sem jelent semmit. Hát nem csodálatos egy létállapot? Néhány ember fájdalmak árán jut el ehhez a célhoz, lépésről lépésre, hónapok és hetek tudatos hozzáállásával, tudatára ébredve. De azt megígérem neked: sohasem ismertem egyetlen embert sem, aki időt szentelt a tudatára ébredésnek, és nem látott valami változást néhány héten belül.

Életük minősége megváltozik, többé már nem bizalom {és félelem }kérdése. Látják, hogy mások, mint korábban voltak. Másképp reagálnak. Kevesebb a reakciójuk, több az akciójuk. Úgy látod a dolgokat, mint korábban sohasem.

Sokkal energikusabb, sokkal elevenebb vagy. Az emberek azt hiszik, hogy kínozó vágyak, sóvárgás nélkül kárba veszne az életük. Valójában elveszítenék a belső feszültséget. Szabadulj meg a bukástól való félelemtől, a sikert célzó belső feszültségtől, s önmagad leszel.

Megnyugszol. Többé nem fordul elő, hogy egyszerre nyomod a féket és a gázt. Ez történik majd. Felenged majd benned a feszültség.

Egy nagy kínai legendában, a Tranxuban, van egy aranyos mondás. Nem voltam rest megtanulni. Így hangzik: "Amikor az íjász nem díjat akar nyerni a nyíl kilövésével, minden ügyessége felett rendelkezik; amikor egy rézgyűrűt, akkor már ideges; amikor az aranyéremért küzd, akkor vakság száll rá, kettős látása lesz, és elveszti a józan esztét. Az ügyessége nem változott, de a díj megosztottá teszi. Érdekelt. Többet gondol a győzelemre, mint a lövésre, és a győzelem epedése megcsapolja az energiáját{ és szétzilálja képességeit}." Hát nem úgy fest ez, mint a legtöbb ember? Amikor nem tűzöl ki célt, minden ügyességed felett rendelkez, megvan minden energiád, pihent vagy, nincs benned törődés, nem érdekes, hogy nyersz vagy vesztesz. Emberi élet nyílik számodra. Erről szól az élet. Ez csak akkor jöhet, ha tudatára ébredtél; annak révén megérted majd, hogy a tisztelet semmit sem jelent. Társadalmi konvenció, csupán ennyi. Ezért van, hogy a misztikusok és a próféták cseppet sem törődnek vele. Tisztelet vagy megszegés semmit sem jelentett nekik. Egy másik világban éltek, azok világában, akik már tudatára ébredtek. A siker vagy kudarc semmit sem jelentett számukra. Ez volt az attitűdjük: "Én számár vagyok, te számár vagy, hol van hát a probléma?"

Valaki egyszer azt mondta: "A három legnehezebb dolog egy ember számára nem a fizikai tettek vagy az intellektuális teljesítmények közül való. Ezek: először is, gyűlöletért szeretettel fizetni; másodsor, számításba venni a kizártat; harmadszor, belátni, hogy tévedsz." De ha nem azonosultál a "magam"-mal, akkor ezek a világ legkönnyebb dolgai. Ilyesmiket mondhatsz: "Tévedek! Ha jobban ismernél, látnád, mily gyakran tévedek. Mit várnál egy számártól?" De ha nem azonosultam a "magam" aspektusaival, akkor nem tudsz engem megsérteni. Kezdetben a nemrég feladott függőség még megteszi a magáét, depressziós és nyugtalan leszel. Bánkódsz és sírsz majd, és így tovább. "A megvilágosodás előtt depressziós voltam: a megvilágosodás után továbbra is depressziós vagyok." De ott a különbség: többé nem azonosulok vele. Tudod, milyen nagy különbség?

Kilépsz önmagadból, megnézed azt a depressziót, és nem azonosulsz vele. A kisujjadat sem mozdítod azért, hogy elhessensz; eltökélt szándékkal folytatni az életedet, amíg az áthalad rajtad és eltűnik. Ha nem tudod, hogy ez mit jelent, akkor valóban van valami, ami elé várakozással tekintsz. És a nyugtalanság? Nini! Ott jön, és nem zavar. Milyen különös. Nyugtalan vagy, de nem zavar.

Hát nem paradox? És szándékodban áll beengedni ezt a felhőt, mert minél jobban küzdesz ellene, annál több erőt adsz neki. Szándékodban áll megfigyelni azt, amint tovahalad. Boldog tudsz lenni az aggodalmadban. Hát nem örület? Boldog lehetsz a depresszióban. De nem lehet téves elképzelésed a boldogságról. Azt hitted, a boldogság izgalom, vagy az érzelm kellemes hulláma? Ez az, ami a depressziót okozza. Nem hallottad ezt még mástól? Felkap az érzelm kellemes hulláma, rendben van, de ezzel máris előkészítöd az utat a következő depresszió számára. Kellemesen ringat a hullám, de mögötte ott találsz a nyugtalan törődést: hogyan tehetnénk tartóssá? Ez nem boldogság, ez egyfajta kábítószer-függőség.

Kíváncsi lennék, hány olyan ember van közöttetek, aki úgy hallgatja ezt, hogy mentes az ilyen függőségtől. Ha csak némileg is hasonlítotok egy átlagos csoportra, akkor kevés, nagyon kevés. Ne nézd le az alkoholistákat és kábítószer-élvezőket: talán éppúgy szenvedélybeteg vagy, mint ők.

Első pillantásra ez az új világ borzasztó volt számomra. Megértettem, hogy ez egyet jelent az egyedülléttel, hogy sehol sem hajthatod nyugalomra a fejedet, mindenkit szabadon kell engedned, és magad is szabad kell légy, kiemelt kapcsolataid senkivel sem lehetnek, mindenkit szeretned kell - mert ezt teszi a szeretet. Az egyformán sugárzik a jókra és rosszakra, az hoz esőt szentekre és bűnösökre egyaránt. (Vö. Mt 5, 45.)

Mondhatja-e a rózsa, hogy csak a jó embereknek illatozik, a rosszaknak nem? Vagy mondhatja-e a lámpa, hogy ebben a szobában csak a jó embereknek ad fényt, de visszafogja azt a gonoszoktól? Mondhatja-e egy fa, hogy az árnyékát csak az alatta megpihenő jó embereknek adja, de visszatartja azt a rosszaktól? Ezek szóképek, hasonlatok arra, hogy mi is a szeretet.

Az mindvégig itt volt, és most is itt van, szemünkbe néz a szentírásból, noha sohasem törekedtünk arra, hogy meglássuk, mivel annyira beletemetkeztünk abba, amit a mi kultúránk szeretetnek tekint a szerelmi dalaival és verseivel - melyeknek semmi közük a szeretethez, annak épp az ellenkezői. Azokban vágy és kontroll és birtoklás van. Manipuláció, félelem és nyugtalanság van bennük, ami nem szeretet. Azt mondták nekünk, hogy a szeretet valami puha, bársonyos, egyenletes kedélyállapot, egy menedék. Holott ezek egyike sem. Mi nehezen

megfogható, kifinomult módon függővé tesszük boldogságunkat más dolgoktól, mind magunkban, mind környezetünkben. Így szólunk: "Megtagadom, hogy boldog legyek, amíg fennáll a neurózisom." Jó hírem van számodra: Már is boldog lehetsz, a neurózissal együtt. Még ennél is jobb hírre gondoltál? Egyetlen oka van, hogy nem tapasztalod azt, amit Indiában mi úgy hívunk: "anand" mennyei, zavartalan boldogság. Annak, hogy most, e pillanatban nem tapasztalod a zavartalan boldogságot, egyetlen oka van, ez pedig az, hogy a gondolkodásod azt figyel, hogy mit nem birtokolsz. Máskülönben átélnéd a mennyei boldogságot. Arra fókuszolsz, amivel nem rendelkezel. Pedig már most megvan mindened ahhoz, hogy zavartalan boldogságban élj.

Jézus a józan ész szerint terjesztette tanait a világi, laikus embereknek, az éhezőknek, a szegényeknek. (Vö. Lk 6, 20-21) Jó hírt mondott nekik: "A tietek! Csak a kezeteket kell kinyújtatnotok!" De ki figyel? Inkább szunnyadnak. (Vö. Mt 26, 43)

## FÉLELEM - AZ ERŐSZAK GYÖKERE

Néhányan azt állítják, hogy csak két dolog van a világon: Isten és félelem; szeretet és félelem, csak ez a kettő. Csak egyetlen gonosz dolog van a világon, a félelem. És egyetlen jó dolog van a világon, a szeretet. Azt olykor másként nevezik. Időnként boldogságnak vagy szabadságnak vagy békének vagy örömmek vagy istennek vagy bármi másnak nevezik. De a címke nem igazán számít. És nincs olyan gonosz dolog, amelyet ne lehetne visszavezetni a félelemre. Egy sincs. Tudatlanság és félelem, félelem okozta tudatlanság, ez az, ahonnan minden gonosz származik, ahonnan a benned lévő erőszak származik. Az az ember igazán erőszakmentes, az igazán képtelen az erőszakra, aki félelemtől mentes. Csak amikor félsz, akkor nő harag benned. Gondolj a legutolsó esetre, amikor dühös voltál. Folytasd csak! Gondolj az utolsó percre; mikor haragos voltál. Minek az elvesztésétől féltél? Mitől féltél, mit vesznek majd el tőled?

Ez az, amiből a harag származik. Gondolj egy haragos emberre, olyasvalakire, akitől talán tartasz! Legyen bár férfi vagy nő; látod, milyen rémült? Itt, ez az úr valóban ijedt, csakugyan. Ott, az a hölgy is rémült, különben nem lenne dühös. Végző soron csupán két dolog van, szeretet és félelem.

E lelkigyakorlat során ezt a dolgot inkább ennyiben hagyom, strukturálatlanul, lepkézve egyik példától a másikig, újra és újra visszatérve témákra, minthogy ezen a módon lehet valóban megragadni azt, amit mondok. Ha első alkalommal nem is ér célt nálad, talán megteszi majd másodsor, és ami célt téveszt egyik embernél, talán telibe talál a másiknál. Különböző témáim vannak, de mind ugyanarról a dolgról szól. Nevezd azt bár tudatosulásnak, nevezd szeretetnek,



nevezd spiritualitásnak vagy szabadságnak vagy tudatára ébredésnek vagy bárminek. Valójában mind ugyanaz.

## TUDATÁRA ÉBREDTEN, ÉS KAPCSOLATBAN A REALITÁSSAL

Figyelni mindenre belül és kívül, és amikor valami történik veled, akkor azt úgy látni, mintha valaki mással történne, megjegyzés nélkül, ítélet nélkül, attitűd nélkül, beavatkozás nélkül, csupán megérteni, anélkül, hogy a megváltoztatására kísérletet tennél. Amint ezt teszed, kezded észrevenni, hogy fokozatosan megszűnteted azonosulásodat a "magam"-mal. Avilai Szent Teréz azt mondja, hogy őt élete vége felé Isten rendkívüli kegyben részesítette. Természetesen ő nem ezt a modern kifejezést használja, de ami végül is leszűrhető belőle, az az ő önmagával való azonosulásának elhalványulása.<sup>6</sup> Ha valaki másnak rákja van, és nem ismerem az illetőt, akkor egyáltalán nem vagyok érintett. Ha volna bennem szeretet és fogékonyság mások iránt, akkor talán segítenék, de érzelmileg érintetlen vagyok. Ha te kell vizsgát tegyél valamiből, én egyáltalán nem vagyok érintett. Képes vagyok szinte filozófusi alapállásból így szólni: "Nos, minél inkább idegeskedsz, a dolog annál rosszabb lesz. Inkább kikapcsolódásra lenne szükséged, nem tanulásra." De amikor rajtam van a sor vizsgát tenni, nos, az valami más, ugye? Az ok az, hogy azonosultam a "magam"-mal - a családommal, a hazámmal, a javaimmal, a testemmel, magammal. Mi lenne, ha Isten megadná a kegyet, hogy ne tekintsem e dolgokat sajátomnak? Leválnék; elhalványulna az önmagammal való azonosulásom. Ez az, amit a "magam", az ego, a self elvesztése, megtagadása, elhalatása jelent.

## A HELYES VALLÁS - A SZENDERGÉS ANTITÉZISE

Egyszer egy konferencián valaki odajött hozzám, és azt kérdezte: "Mi a véleménye a 'Fatimai Szűzről'?" Mi a véleménye róla? Amikor ilyen kérdéseket kapok, ezek engem ama esetre emlékeztetnek, amikor a Fatimai Szűz szobrát repülőgéppel vitték egy zarándoklat helyszínén tartandó istentiszteletre. És amint Franciaország déli része felett repültek, a gép imbolyogni és rázkódni kezdett, és úgy látszott, darabokra fog esni. És a csodálatos szobor felkiáltott:

"Lourdes-i Szűzanya, imádkozz értünk!" És minden rendbejött. Hát nem csodálatos, hogy az egyik "Miasszonyunk" segített a másik "Miasszonyunk"-nak?

Mexikóban is volt egy ezer fős csoport, amely zarándoklatra ment Mexico Citybe, hogy hódoljon a Guadalupei Szűzanya emlékéért őrző kegyhelyen. A csoport tagjai leültek a szobor elé, amiatt tiltakozva, hogy az egyházmegye püspökének bejelentése szerint a "Lourdes-i Szűz" az egyházmegye patrónusa. Biztosra vették, hogy a Guadalupei Szűzanyát mélyen bántja a dolog, a tiltakozást a sértés jóvátételéül szánták. No, ez a gond a vallással, ha nem vigyázol.

Amikor hindukhoz beszélek, azt mondom nekik: "A papjaitok nem örülnek majd ennek hallatán" (figyeld meg, mennyire óvatos és körültekintő vagyok ma reggel); "de Jézus Krisztus szerint Isten sokkal boldogabb lenne, ha lélekben megváltoznátok, mint ha liturgiáznátok. Sokkal több elégedettséget keltene benne, ha szeretet jönne belőletek, nem pedig imádás." (Vö. Mt 9, 13; 12, 7) Amikor pedig mohamedánokhoz beszélek, azt mondom: "Az ayatollahotok és a mullahjaitok nem örülnek majd ennek hallatán, de Isten sokkal elégedettebb lesz attól, ha szerető emberekké váltok, mint attól, ha azt mondjátok: `Allah, Allah'. Ennél összehasonlíthatatlanul fontosabb, hogy tudatára ébredjete." Ez a spiritualitás, ez minden. Ha ennek birtokában vagy, Isten a tiéd. Akkor imádkozol "lélekben és igazságban." (Vö. Jn 4, 23-24.) Amikor szeretetté válsz, amikor szeretetté transzformálódsz. Martini bíboros, Milánó érseke elmesélt egy kedves történetet, amely láttatja, milyen veszélyt idézhet elő a vallás. A történet egy házasságra készülő olasz párhoz kapcsolódik, akik előre megbeszélték a plébánossal, hogy egy kis ünnepséget tartanak a templomkertben. De esett az eső, és ők nem tudták megtartani az ünnepséget. Azt kérdezték tehát a plébánostól: "Baj lenne, ha az ünnepséget a templomban tartanánk meg?"

Mármost az atya cseppet sem volt boldog afelett, hogy fogadást rendezzenek a templomban, de ők azt felelték: "Eszünk egy kis süteményt, éneklünk egy kicsit, iszunk egy kis bort, és hazamegyünk." Így hát meggyőzték az atyát. De, minthogy derék, életszerető olaszok voltak, ittak egy kis bort, énekeltek egy kicsit, aztán ittak még egy kis bort, és énekeltek még néhány dalt, és fél órán belül nagy ünnepelgetés folyt a templom falain belül. És mindenki jól érezte magát, volt sok tréfa és csintalan dévajkodás. Az atya viszont tele volt feszültséggel, fel s alá járt a sekrestyében, háborogva a társaság keltette zaj miatt. A segédlelkész bejön, és így szól:

"Látom, ön tele van feszültséggel."

"Hát persze, hogy feszült vagyok. Hallgassa csak a lármát, amit ezek csinálnak! És mindezt az Isten Házában! Az ég szerelmére!"

"Nos, atya, ezeknek az embereknek valóban nincs hova menniük."

"Tudom! De muszáj nekik ilyen zenebonát csapni?"

"Nos, atya, ugyebár nem szabad elfeledjünk, hogy Jézus is jelen volt egy esküvőn!"

Mire az atya: "Tudom, hogy Jézus Krisztus jelen volt egy esküvői banketten, ÖN aztán nem kell elmondja nekem, hogy Jézus Krisztus jelen volt egy esküvői banketten! De ott nem volt Oltáriszentség!"

Tudod, vannak még hasonló esetek, amikor az Oltáriszentség fontosabb, mint Jézus Krisztus. Amikor az ima fontosabb lesz, mint a szeretet, amikor az Egyház fontosabb, mint az élet. Amikor Isten fontosabbá lesz, mint a szomszéd. És így tovább. Ez a veszély. Ez az, felfogásom szerint, amire Jézus nyilvánvalóan felhívott bennünket - elöl állnak a legfontosabb dolgok! Az emberi lény sokkal fontosabb, mint a Sabbath. Megtenni, amit mondok nektek, azzá válni, amit jelzek nektek, az sokkal fontosabb, mint Allah, Allah. De a ti mullahotok - biztosítlak róla - nem lesz boldog ennek hallatán. A papjaitok nem lesznek boldogok ennek hallatán. Általában nem. Hát ez az, amiről beszélgetünk. A spiritualitás. A tudatára ébredés. És, amint azt már említettem nektek, ha tudatára akartok ébredni, akkor különösen fontos, hogy az általam önmegfigyelésnek nevezett dolog beinduljon nálatok. Légy tudatában annak, amit éppen mondasz, légy tudatában annak, amit éppen teszel, légy tudatában annak, amit éppen gondolsz, légy tudatában annak, ahogyan cselekszel. Légy tudatában annak, honnan jössz, melyek a motívumaid, mozgató erőid. Csak tudatára ébredten érdemes élni.

Aki még nem ébredt tudatára, az gépies életet él. Az nem emberi, az programozott, kondicionált, az mástól függő. Ilyen erővel akár egy darab kő vagy farakás is lehetnék. Az országban, amelyből jövök, emberek százezreit láthatod, amint kalyibákban laknak, roppant nagy szegénységben. Emberek, épp csak tengődnek, egész nap hajtják magukat, nehéz testi munkát végeznek, alszanak, majd reggel felkelnek, esznek valamit, és kezdik megint az egészet előlről. Ernyedten hátradőlsz a széken, és azt gondolod: "Micsoda élet!" "Ez minden, amit az élet tartogat a számukra?" Azután hirtelen beléd nyilall a felismerés, hogy az emberek 99,999%-a itt sem jobb. Mehetsz moziba, hajthatsz egyet a kocsiddal, mehetsz sétahajózni. Úgy gondolod, hogy sokkal jobb helyzetben vagy, mint amazok? Épp olyan meddő, élettelen vagy, mint ők. Éppen úgy gépre hasonlítasz; egy kicsivel olajozottabb gépre, mindazonáltal mégiscsak egy gépre. Elszomorító. Elszomorító arra gondolni, hogy az emberek így élik le az életüket. Az emberek fix ideákkal élik le az életüket; sohasem változnak. Egyszerűen nincsenek tudatában annak, mi is történik. Ilyen erővel akár farakások is lehetnének, vagy kövek vagy beszélő, sétáló, gondolkodó gépek. Ez nem emberi. Az ilyen emberek bábuk, mindenféle dolgokkal rángathatók. Megnyomsz rajtuk egy gombot, amire ők reagálnak. Jószerével előre megmondható, milyen reakciója lesz egy ilyen embernek. Bárkire nézek, szinte előre megmondom, milyen reakciója lesz. A reám bízott csoporttal dolgozva olykor előre leírom egy papírra, hogy ikszipszilon kezdi majd az ülést, zéduplavé fog válaszolni. Gondolod, hogy ez baj? Nos, ne hallgass azokra, akik arra buzdítanak: "Ne törődj magaddal! A mások iránti szeretet vezéreljen!" Ne hallgass rájuk! Mind tévednek. A legrosszabb dolog, amit tehetsz, az, hogy úgy

fordulsz másokhoz (az úgynevezett segítő magatartástól vezetve), hogy közben magadról elfeledkezel.

Erről sok évvel ezelőtt Chicagóban győződtem meg igazán, amikor pszichológiai tanulmányaimat végeztem. Volt egy tantárgyunk: tanácsadás. Papok, lelkészek számára. Azok látogathatták, akik ténylegesen részt vettek a tanácsadáson, és akik készek voltak arra, hogy magukkal hozzák a foglalkozásra egy általuk vezetett beszélgetés hangfelvételét. Mintegy húszan lehettünk. Amikor rám került a sor, vittem egy kazettát, rajta egy fiatal nővel egy interjú, melyet én készítettem. A gyakorlatvezető betette a kazettát a magnóba, s mi mindnyájan figyelni kezdtük a felvételt. Öt perc után, amint az szokása volt, a gyakorlatvezető megállította a szalagot és tudakolta: "Van-e észrevétel?" Valaki azt kérdezte tőlem: "Miért tetted fel a riportalanynak azt a kérdést?" Azt feleltem: "Nem tudok arról, hogy kérdést tettem fel neki. Igazán szólva egészen bizonyos vagyok abban, hogy semmilyen kérdést sem tettem fel." Mire ő: "Pedig tettél." Biztos voltam a dolgomban, mivel az idő tájt tudatosan követtem Carl Rogers módszerét, amely személyorientált és nondirektív. Nem teszel fel kérdéseket, nem vágsz közbe, nem adsz tanácsot. Ezért nagyon tudatosan ügyeltem arra, nehogy kérdést tegyek fel. Vita támadt köztünk, mire a gyakorlatvezető azt kérdezte: "Miért nem játsszuk vissza a felvételt?" Meg is tettük, és azon, szörnyülködésemre, ott volt az óriási kérdés, akkora, mint az Empire State Building, egy hatalmas kérdés. Számomra az volt az érdekes, hogy az alkalommal harmadszor hallottam azt a kérdést, először alighanem akkor, amikor feltettem, másodszor akkor, amikor meghallgattam a szalagot a szobámban (mivel egy jó felvételt akartam vinni a közös meghallgatásra), és harmadszor akkor, amikor együtt hallgattuk. De nem vettem észre. Nem tudtam róla.

Ez rendszeresen előfordul a csoportjaimban, illetve a spirituális útmutatásaimban.

Magnetofonra vesszük az interjút, és amikor a riportalany meghallgatja azt, így szól: "Tudja, valójában nem is hallottam, amit ön az interjú során mondott. Csak a szalag visszajátszásakor hallottam, hogy mit mondott." Még érdekesebb, hogy én nem hallottam, amit én mondtam az interjú során. Sokkoló a felfedezés, hogy mondok bizonyos dolgokat a csoportfoglalkozások során, melyekről nem tudok. Bekerülésük csak később dereng fel bennem. Ezt hívod emberinek? Azt mondom: "Feledkezzünk el magunkról, és forduljunk részvétellel mások felé!" Akárhogy is, miután az egész felvételt meghallgattuk ott, Chicagóban, a gyakorlatvezető azt kérdezte: "Van-e megjegyzés?" Az egyik pap, egy ötvenéves ember, akit akkorra már megkedveltem, így szólt hozzám: "Tony, lenne egy személyes kérdésem. Megengeded?" Azt mondtam: "Csak rajta. Ha nem akarok, nem felelek." Mire ő: "Csinos a nő, akivel az interjú készült?"

Tudod, őszintén szólva, fejlődésemnek (vagy visszafejlődésemnek) olyan szakaszában voltam, melyben nem vettem észre, hogy valaki jóképű-e vagy csinos-e. Számomra ez nem számított. Az a nő Krisztus nyájának egy báránya volt; én voltam a pásztor. Segítséget osztogattam. Hát nem nagyszerű? Erre tanítottak minket. Így visszakérdeztem: "Mi köze ennek a dologhoz?" Erre ő: "Az, hogy az a nő nem tetszik neked, ugye?" Azt mondtam: "Micsoda?!"

Addig soha fel nem ötlött bennem, hogy az egyes személyeket szeretem-e, vagy nem. Mint a legtöbb emberben, bennem is volt alkalmanként ellenszenv, de az attitűdöm többnyire semleges maradt. Azt kérdeztem: "Mi mondatja ezt veled?" Mire ő: "A szalag." Ismét visszahallgattuk a felvételt, és ő azt tanácsolta: "Figyeld meg a hangodat! Figyeld, milyen nyájassá válik! Ez a nő irritált téged, ugye?" Valóban irritált, és ez csak ott, akkor tudatosult bennem. És mit sugalltam annak a nőnek ki nem mondottan? Ez volt: "Ne jöjjön vissza!" De ennek nem voltam tudatában. A pap barátom megállapította: "Ez egy nő. Veszi majd az üzenetet. Mikor kellene legközelebb találkoznotok?" Mondtam, hogy a következő szerdán. Azt mondta: "Fogadjunk, hogy nem jön vissza." Nem jött. Vártam egy hetet, de nem jött. Vártam még egy hetet, és nem jött. Akkor felhívtam. Megszegtem szabályaim egyikét: "ne légy a megmentő".

Felhívtam, és így szóltam: "Emlékszik a felvételre, amely az ön egyetértésével készült? Nagy segítségemre volt, mivel az osztály rámutatott velem kapcsolatban egy sereg dologra (azt nem említettem neki, hogy mikre), amelyek az általam vezetett beszélgetéseket még hatékonyabbá tennék. Ha volna olyan szíves megint eljönni, az tovább emelné a színvonalat." Azt felelte: "Rendben van, megyek." Eljött. Az ellenszenv még mindig jelen volt. Nem párologott el, de nem is állt kettőnk közé. Aminek tudatában vagy, azt kontroll alatt tartod; aminek nem vagy tudatában, az kontroll alatt tart. Mindig rabszolgája vagy annak, aminek nem vagy tudatában. Amikor tudatában vagy, annak nincs hatalma feletted. Jelen van, de nem érint téged. Nem vagy kontrollja alatt; nem képes leigázni. Ez a különbség.

Légy tudatában, légy tudatában, légy tudatában, légy tudatában! Azon a kurzuson arra tanítottak minket, hogy váljunk résztvevő megfigyelőkké. Hogy a dolog valamiképpen szemléletesebb legyen, beszélek nektek, s miközben beszélek, aközben kívül állok. Figyellek titeket, és figyelem önmagamat. Amikor rátok figyelek, annál, hogy rátok figyelek, határtalanul fontosabb számomra, hogy magamra figyeljek. Természetesen az is fontos, hogy rátok figyeljek, de fontosabb, hogy az én figyelje a magamat. Máskülönben nem hallak majd titeket. Vagy kicsavarok majd mindent, amit mondotok. A saját kondicionáltságomból közelíték majd hozzátok. Mindenféle bizonytalanságom, siker iránti vágyam, manipulálásodra való törekvésem, irritáltságom és érzelmeim határozzák meg a reakcióm, és ezeknek talán nem is vagyok

tudatában. Így hát szörnyen fontos, hogy az én figyelje a magamat, míg rátok figyelek. Hogy tudatosítsak. Ez az, amire azon a bizonyos kurzuson tanítottak bennünket.

Nem kell állandóan elképzelned önmagad, amint valahol a levegőben lebegsz. Hogy hozzávetőleges képed legyen arról, miről is beszélek, képzelj el egy jó sofőrt, aki éppen kocsit vezet, s aki arra koncentrál, amit éppen mondasz. Akár még vitatkozhat is veled, de tökéletesen tudatában van az útjelzőknek. Mihelyt bármi kellemetlen dolog történik, mihelyt bármilyen hang, zöreij vagy huppanás előfordul, azonnal meghallja. Rákérdez majd: "Biztos, hogy becsuktad hátul az ajtót?" Hogyan csinálta? Tudatosan állt hozzá, éberem. Figyelme a beszélgetésre vagy a vitára összpontosult, de a tudatossága szerteágazóbb volt. Felvállalt, megértett mindenféle dolgot.

Amiért itt szót emelek, az nem a koncentráció. Az nem fontos. Sok meditatív technika koncentrációra neveli művelőit, de gyanítok azok kapcsán valamit. Azok erőszakot hordoznak, és rendszeresen magukban foglalnak a már meglévő mellett további programozottságot és kondicionáltságot. Amiért szót emelnék, az a tudatosítás, ami nem azonos azzal, hogy koncentrálj. A koncentráció egy reflektor kéréje, pontfény. Mindenre nyitott vagy, ami bekerül tudatod hatókörébe. Ez utóbbi csak akkor nem eltéríthető, amikor gyakorlod a tudatosítást. Amikor megjelenik a tudatosítás, akkor nincs többé semmiféle figyelemelterelés, minthogy mindig tudatában vagy, bármi történjék is.

Tegyük fel, hogy azokat a fákat nézem, és aggódom. Elterelődhetek? Igen, de csak akkor, ha a fákra akarok koncentrálni. Ám ha tudatában vagyok, hogy egyúttal aggódom is, az messze nem figyelemelterelés. Csupán annak kell tudatában lenned, hogy merre jár a figyelmed. Amikor bármi a fonákjára fordul, vagy bármi kellemetlen történik, azonnal óvatos leszel. Valami baj van! Mihelyt bármilyen negatív érzés jelentkezik, azonnal riadót fűjsz, készültségben vagy. Hasonlatos vagy a gépkocsi vezetőjéhez.

Mint már említettem, Avilai Szent Teréz azt mondta, hogy őt Isten abban a kegyben részesítette, hogy elhalványult az ő önmagával való azonosulása. Hallani gyerekeket, akik beszéde hasonló értelmű. Egy két éves gyerek így beszél: "Tomika ma megette a reggelijét." Nem mondja, hogy "én", noha ő Tomika. Azt mondja: "Tomika". Harmadik személyben. A misztikusok érznek így. Bennük elhalványult az ő önmagukkal való azonosulásuk, és elérték a békét.

Ez volt az a kegy, melyről Szent Teréz beszélt. Ez az "én", amelynek kikutatására a Kelet misztikus mesterei szüntelenül buzdítják az embereket. És a Nyugat mesterei is! És közöttük találd Eckhart mestert is. Buzdítják az embereket az "én" kikutatására.

## CÍMKÉK

A fontos dolog nem az, hogy megtudjuk, ki az "én", vagy mi az "én". Ez sohasem fog sikerülni. Nincsenek szavak a leírására. A fontos dolog az, hogy válj meg a címkéktől. Amint azt a Zen japán mesterei mondják: "Ne keresd az igazságot; csupán mellőzd a véleményedet." Válj meg a teóriáidtól; ne keresd az igazságot. Az igazság nem olyasmi, amit keresel. Megtudod, ha feladod a makacs kitartást nézeteid mellett. Itt is valami hasonló történik. Ha megváltasz a címkéktől, megtudod. Mit értek címkén? Minden címkét, amelyet felfogni képes vagy - kivétel talán az, hogy "emberi lény". Emberi lény vagyok. Amit ez jelent, az helytálló, ugyanakkor nem valami sokatmondó. De amikor azt mondod: "Sikerős vagyok", az örülség. A siker nem része az "én"-nek. A siker olyasmi, ami megjön és elmegy; ma talán itt van, holnap pedig már el is tűnt. Ez nem az "én". Amikor azt mondtad: "sikerős voltam", tévedésben leledzettél; fejest ugrottál, alámerültél a sötétbe. Azonosítottad önmagadat a sikerrel. Ugyanígy dolog, amikor azt mondtad: "bukott ember vagyok, ügyvéd vagyok, üzletember vagyok". Tudod, mi történik veled, ha azonosulsz ezekkel a dolgokkal? Ragaszkodni fogsz hozzájuk, rettegsz majd, hogy ezek darabokra eshetnek, és ez az, ahol belép a szenvedésed. Ezt értettem, amikor korábban azt jeleztem neked: "Ha szenvedsz, akkor még mindig szunnyadsz." Akarod egy jelét annak, hogy szunnyadsz? Íme: Szenvédsz. A szenvedés annak a jele, hogy nincs kapcsolatod az igazsághoz. Avégett adatik neked a szenvedés, hogy esetleg kinyisd a szemedet az igazságra, hogy felfogd, hogy a világban valahol ott a tévedés, ott a valótlanság, mint ahogy azért adatik neked fizikai fájdalom, hogy megértsd, hogy a világon létezik baj és betegség. A szenvedés arra mutat, hogy valahol tévedés van. A szenvedés akkor jelenik meg, amikor összeütközik a realitással. Amikor az illúzióid összeütközésbe kerülnek a realitással, amikor tévedéseid ütköznek az igazsággal, akkor szenvedést érzel. Máskülönben nincs szenvedés.

## AKADÁLYOK A BOLDOGSÁG ÚTJÁBAN

Amit mondani készülök, az kicsit nagyképűnek hangzik majd, de igaz. Talán az életed legfontosabb pillanata az, amely most következik. Ha ezt fel tudnád fogni, megragadnád a tudatára ébredés titkát. Örökre boldog lennél. Soha többé nem lennél boldogtalan. Semmi nem bírna olyan erővel, hogy ismét sértsen. Valóban így gondolom: semmi. Olyan ez, mint mikor fekete festéket szórsz a levegőbe; a levegő szennyezéstől mentes marad. Sohasem fested a

levegőt feketére. Bármi történjék is veled, tiszta maradsz. Megmarad a békéd. Vannak emberi lények, akik már megvalósították azt, amit én humán létnek nevezek. Nem azt az értelmetlenséget, hogy valaki egy bábu, akit erre meg arra rángatnak, aki hagyja, hogy az események vagy más emberek megmondják neki, miként érezzen. Kezded már érezni, és azt mondd, hogy az ilyen ember sebezhető. Ha! Én pedig azt mondom rá, hogy bábu. Bábu akarsz lenni? Nyomj meg egy gombot, és lehangolódsz; tetszik ez neked? De ha nem vagy hajlandó azonosulni ama címkék egyikével sem, aggodalmaid nagy része megszűnik.

Később beszélünk majd a betegség és halál keltette félelemről, de rendszerint amiatt aggódsz, mi történik majd a karriereddel. Egy jelentéktelen kis üzletember, ötvenöt éves, sört kortyolgat valahol egy bárban, és azt motyogja: "Nézd meg az osztálytársaimat, nekik valóban sikerült." Ez az idióta! Mit ért azon, hogy "nekik sikerült"? Megjelent a nevük az újságban. Ezt nevezed úgy, hogy sikerült nekik? Egyikük egy vállalat elnöke; a másik a Legfelsőbb Bíróság elnöke; valaki más pedig emez lett, vagy amaz. Majmok egytől egyig.

Ki határozza meg, mit jelent sikeresnek lenni? Ez a bolond társadalom! A társadalom fő igyekezete az, hogy a társadalmat betegségben tartsa! És minél előbb rájössz erre, annál jobb. Betegek, egytől egyig mindegyikük. Félcédulás eszelősök, örültek.

Az elmeógyógyintézet elnöke lettél, és büszke vagy rá, noha az semmit sem jelent. Annak, hogy valaki egy vállalat elnöke, semmi köze sincs ahhoz, hogy sikeres-e az életben. Hogy valakinek sok pénze van, annak semmi köze sincs ahhoz, hogy sikeres-e az életben. Akkor vagy az életben sikeres, amikor tudatára ébredtél! Akkor nem kell senkitől sem bocsánatot kérned, senkinek nem kell semmit sem elmagyaráznod. Füttyülsz arra, hogy bárki mit gondol rólad, mit mond rólad. Nincsenek aggodalmaid, boldog vagy. Ez az, amit sikeresnek nevezek.

Van-e jó állásod, híres vagy-e, nagy tekintélyed vane? Ezeknek semmi közük sincs a boldogsághoz vagy a sikerhez. Semmi! Teljesen irreleváns. Iszogatja a sört, és mindössze azért aggódik, hogy valójában mit gondolnak majd róla a gyerekei, mit a szomszédai, mit gondol majd róla a felesége. Híressé kellett volna válnia?! Társadalmunk és kultúránk ezt vési az agyunkba éjjel-nappal. Vannak emberek, akiknek sikerült. Mi sikerült nekik? Nevetséges tökfilkót csináltak magukból, mivel minden energiájukat olyan dolog megszerzésére fordították, ami értéktelen. Rettegnek, zavartak, bábuk, mint a többiek. Nézd, mily peckesen, milyen kidüllesztett mellel mennek a színpad egyik oldaláról a másikra. Nézd, mennyire kiborulnak attól, ha foltos lesz az ingük. Ezt hívod sikernek? Nézd, mennyire megrémíti őket, hogy a kilátások szerint esetleg majd nem választják meg újra őket. Ezt hívod sikernek? Kontroll alatt vannak, manipulálják őket. Boldogtalan emberek, nyomorult, szánalomra méltó emberek. Nem



élvezik az életet. Örökösen feszültek és aggódnak. Ezt nevezed emberinek? És tudod, miért történik mindez? Csupán egy ok: azonosultak valamiféle címkével. Azonosították az "én"-t a pénzükkel, az állásukkal vagy a foglalkozásukkal. Ez a hibájuk.

Hallottál arról az ügyvédről, aki kapott egy számlát egy vízvezetékszerelőtől? Így szólt a szerelőhöz: "Hohó! Ön kétszáz dolláros órabért számolt föl nekem. Ekkora pénzt én ügyvédként nem keresek." A szerelő azt válaszolta: "Én sem kerestem ekkora pénzt, amikor ügyvéd voltam." Lehetsz vízvezetékszerelő, ügyvéd vagy üzletember, vagy pap, de ez nem érinti az alapvető "én"-t. Nem érint téged. Ha holnap megváltoztatom a foglalkozásomat, az olyan, mintha alsóneműt cserélnék. Érintetlen vagyok, nem érint engem. Azonos vagy az alsóneműddel? Azonos vagy a neveddel? Azonos vagy a foglalkozásoddal? Ne azonosulj velük! Ezek jönnek és elmennek.

Amikor valóban megérted ezt, többé nem érintenek téged a bíráló megjegyzések. Nem érint sem hízélgés, sem könyörgés. Miről is beszél valaki, amikor azt mondja: "Nagyszerű fickó vagy"? A "magam"-ról beszél, nem az "én"-ről. Az "én" nem nagy, nem kicsi. Az "én" nem sikeres, nem kudarcos. Az egyike sem ezen címkéknek. Ezek a dolgok jönnek és elmennek. Ezek a dolgok a társadalom alkotta ismérvektől függenek. Ezek a dolgok a kondicionáltságodtól függenek. Ezek a dolgok attól függenek, hogy az, aki éppen beszél hozzád, milyen hangulatban van. Ennek semmi köze sincs az "én"-hez. Eme címkék egyike sem az "én". A "magam" általában önző, esztelen, gyerekes; egy hatalmas nagy számár. Így tehát, amikor azt mondod: "számár vagy", azt már évek óta tudom. A kondicionált self! Hát mire számítottál? Már évek óta tudom. Miért azonosulsz azzal? Bolond! Az nem az "én". Az a "magam".

Akarsz boldog lenni? A szakadatlan boldogság ok nélküli. Az igaz boldogság ok nélküli. Nem tehetsz engem boldoggá. Nem vagy a boldogságom. Azt kérded a tudatára ébredettől: "Miért vagy boldog?" és a tudatára ébredt ember azt válaszolja: "Miért ne?"

A boldogság a mi természetes állapotunk. A boldogság a kisgyerekek természetes állapota, ez a királyság az övék, amíg meg nem fertőzi és be nem szennyezi őket a társadalom és a kultúra butasága. Semmit sem kell tenned azért, hogy megszerezd a boldogságot, mivel a boldogság nem megszerezhető. Tudja-e valaki, hogy miért nem? Mert az már a miénk. Hogyan is lehetne megszerezni azt, ami máris a miénk? Hát akkor miért nem gyakoroljátok? Mert meg kell váltotok valamitől. Túl kell adni az illúziókon. Annak érdekében, hogy boldogok legyetek, nem kell semmit sem beszereznetek; hanem meg kell váltotok valamitől. Az élet könnyű, az élet csodaszép. Csak az illúzióitok iránt kemény, az ambícióitok iránt, a mohóságotok iránt, a

sóvárgásaitok iránt. Tudod, honnan valók ezek a dolgok? Onnan, hogy azonosultál mindenféle címkével.

## NÉGY LÉPÉS A BÖLCSESSÉGHEZ

Az első dolog, amire szükséged van, az az, hogy érintkezésbe kerülj a negatív érzéseiddel, amelyek létét nem is gyanítod. Rengeteg embernek vannak negatív érzései, melyekről még csak nem is tudnak. Rengeteg ember depressziós, és még csak nem is tud róla. Csupán akkor értik meg, hogy mennyire depressziósok voltak, amikor megismerik, hogy mi az öröm. Nem lehet olyan rákos betegséget kezelni, melynek létét még fel sem derítették. Nem irthatod ki a földeden a gabonaférgeket, ha azok létezéséről még csak nem is tudsz. Az első dolog, amire szükséged van, ez: légy tudatában negatív érzéseidnek. Miféleknek? Például a komorságnak. Komorságot és mélabút érzel. Önmegvetést és büntudatot érvel. Úgy érzed, hogy az élet céltalan, hogy nincs semmi értelme; sajtó érzelmeid vannak, idegesnek, feszültnek érzed magad. Először ezekkel az érzésekkel kerülj kapcsolatba.

A második lépés annak megértése, hogy az érzés benned van, nem a valóságban. Ez annyira magától értetődő dolog, de gondolod, hogy az emberek tudják? Nem tudják, hidd el nekem. Doktori fokozatuk van, az egyetemek első emberei, de ezt még nem értették meg. Még azt sem tanították meg nekem, hogyan éljek az iskolában. Mindenféle másra tanítottak. Amint azt egy férfi megjegyezte: "Igen jó oktatást kaptam. Évekbe telt, amíg kihevertem." Tudod, ez az, amit a spiritualitás jelent; a megtanult dolgok elfelejtése. Elfelejteni azokat az ócska dolgokat, amelyekre tanítottak.

A negatív érzések benned vannak, nem a valóságban. Add fel a próbálkozásokat a valóság megváltoztatására! Ez örültség! Hagyj fel próbálkozásaiddal a másik ember megváltoztatására. Minden időnk és energiánk annak próbálgatásával telik, hogy külső körülményeken változtassunk, változtatni akarunk a feleségünkön, a férjünkön, a főnökünkön, az ellenségünkön, a barátunkon és mindenki másán. Semmin sem kell változtatnunk. Benned vannak a negatív érzések. Téged a világon senkinek sincs hatalma boldogtalanná tenni. Nincs olyan esemény a világon, amelynek hatalmában állna téged zaklatni vagy sérteni. Nincs ilyen esemény, kondíció, helyzet vagy személy. Ezt senki sem mondta neked; az ellenkezőjét mondták neked. Ezért leledzel abban a lelki összevisszaságban, amelyben nyakig ülsz most. Ezért szunnyadsz. Sohasem mondták ezt neked. Pedig ez magától értetődő. Tételezzük fel, hogy egy pikniket elmos az eső. Ki táplál negatív érzelmet? Az eső avagy te? Mi okozza a negatív érzelmet? Az eső, vagy a reakció? Amikor bevered a térdedet az asztalba,

nincs semmi probléma az asztallal. Azon buzgólkodik, hogy az legyen, amivé alkották - egy asztal. A fájdalom a térdedben van, nem az asztalban. A misztikusok szakadatlanul győzködnek minket arról, hogy a valósággal minden rendben van. A valóság nem problematikus. A problémák csupán az emberi elme szüleményei. Hozzátehetjük: a szunnyadó, bolond elme szüleményei. A valóság nincs tele problémákkal. Ha eltávolítanád az emberi lényeket erről a bolygóról, az élet folytatódna, továbbra is léteznék a természet minden tüneményessége és erőszakossága. Hol lenne a probléma? Sehol. Magad alkottad a problémát. Magad vagy a probléma. Azonosultál a "magam"-mal, ez a probléma. Az érzés benned van, nem a valóságban.

A harmadik lépés: Sohase azonosulj ezzel az érzéssel. Ennek semmi köze sincs az "én"-hez. A self lényege nem ennek alapján definiálható. Ne mondd azt: "Depressziós vagyok." Ha azt akarod kifejezni: "A dolog depressziós", az ellen semmi kifogásom. Ha azt akarod mondani, hogy jelen van a depresszió, az rendjén van; ha azt akarod mondani, hogy a komorság jelen van, az rendjén való. De az nem, hogy "én komor vagyok". Önmagadat az érzés alapján definiálsz. Ez az illúziód; ez a hibád. A fájó érzések, a depresszió jelen vannak, hát hadd legyenek, hagyd magukra azokat. Elmúlnak majd. Minden elmúlik, minden. A boldogsághoz semmi közük sincs a depresszióidnak és rémüldözéseidnek. Azok az inga kilengései. Ha arra vársz, hogy valami feldobjon, vagy kellemes izgalommal töltsön el, számíts depresszióra. Ez a kábítószered. Akarod? Számíts arra, hogy másnapos leszel. Az inga az egyik oldalról a másikra lendül. Ennek semmi köze sincs az "én"-hez; nincs köze a boldogsághoz. Az a "magam". Ha ezt emlékezetedben tartod, ha ezt ezerszer elismétled önmagadnak, ha ezt a három lépést ezerszer végigpróbálsz, eléred a boldogságot. Lehetséges, hogy még három próbálkozásra sem lesz szükséged, s eléred. Nem tudom; erre nincs szabály. De ismételd meg ezerszer, s életed legnagyobb felfedezését teszed. Pokolba az alaszki aranybányákkal! Mihez kezdesz majd azzal az arannyal? Ha nem vagy boldog, nem tudsz élni. Aranyat találtál? Min változtat ez? Király vagy; herceg vagy. Szabad vagy; elfogadnak-e, vagy visszautasítanak, többé nem érdekel, egyre megy, mindegy. A pszichológusok azt mondják nekünk, hogy igen fontos a valakihez tartozás érzése. Halandzsa! Miért akarsz bárkihez is tartozni? Ez többé nem számít.

Egyik barátomtól hallottam, hogy van egy afrikai törzs, amelyben halálbüntetésnek számít a kiközösítés. Ha téged kirúgnának New Yorkból, vagy bárholonnan, ahol élsz, nem halnál bele. Hogyan lehet, hogy az afrikai törzs tagja meghal, ha kiközösítik? Mert osztozik az emberi természet mindennapos butaságában. Azt hiszi, nem lesz képes élni, ha nem tartozik valakihez. Mennyire másképp van ez a legtöbb emberrel, ugye? Hiszi, hogy szükséges valakihez tartozni. Pedig nincs szükséged arra, hogy bárkihez, bármihez, bármely csoporthoz tartozz. Még

szerelmesnek sem kell lenned! Ki mondta neked az ellenkezőjét? Amire szükséged van, az a szabadság. Amire szükséged van, az: szeretetet adni. Ez az; ez a valódi természeted. De amit nekem mondsz, az valójában az, hogy kívánatos akarsz lenni. Azt akarod, hogy megtapsoljanak, hogy vonzó légy, hogy az összes kis majom fusson utánad. Elveszted az életedet. Ébredj fel! Erre nincs szükséged. Sugárzó boldogságban élhetsz nélküle.

A társasághoz tartozók nem örülnek majd ezt hallva, mert rémületet keltesz, amikor kinyitod a szemedet, és mindezt megérted. Hiszen hogyan lehetne kontroll alatt tartani egy olyan embert, mint amilyené váltál? Egy olyan embernek nincs szüksége senkire; nem fenyegeti már emberek kritikája; nem törődik azzal, mit gondolnak róla mások, sem azzal, hogy mit mondanak róla mások. Elvágta ezeket a húrokat; nem lehet többé zsinóron rángatni, mint egy bábút. Ez rémületet kelt. "Meg kell tehát szabadulnunk tőle. Igazat beszél; nem fog rajta a félelem; megszűnt emberinek lenni." Emberi! Nézd csak! Most lett emberi lény, végre! Kitört a rabszolgaságból, kitört mások börtönéből.

Semmiféle esemény nem igazol negatív érzelmet. Nincs a világon olyan helyzet, amely negatív érzelmet igazol. Minden misztikusunk rekedtre sírta magát afeletti igyekezetében, hogy ezt elmondja nekünk. De senki sem figyel oda. A negatív érzés benned van. A hinduk szent könyve a Bhagavad-Gita, melyben Krisna Isten így szól Arjunához: "Vesd bele magad a csata sűrűjébe, és {ugyanakkor} tartsd a szívedet az Isten lótusz alakú lábánál."(Vö. BhagavadGita 8,7)

Csodálatos mondat.

Semmit sem kell tenned a boldogság eléréseért. Eckhart, a nagy tanítómester, csodálatosan fejezte ki magát: "Nem az a folyamat segít Istenhez, amely állandóan hozzáad valamit a lelkedhez, hanem az, amely állandóan kivon belőle." {Értsd: kiüresedés, megszabadulás a szeméttől.} Nem tenned kell azért, hogy szabad legyél, hanem fel kell érte adnod valamit. És akkor szabad vagy.

Erről jut eszembe a skót rab, aki alagutat ásott a börtön fala alatt, és megszökött. Egy iskola udvarán jön a felszínre, ahol gyerekek játszanak. Természetes, hogy - amint kimászik az alagútból - nem tudja tovább türtőztetni magát, ugrál és sír örömeiben: "Szabad vagyok, szabad vagyok! Nekem nyolc, hogy hol vagyok, fő, hogy szabad vagyok!" A közelben áll egy kicsi lány, szemrehányó pillantást vet a skótra, és így szól: "Nyolc? az semmi! Nekem kilenc."7

A negyedik lépés: Hogyan változtass a dolgokon? Hogyan változtass magadon? E lépés megtételéhez sok dolgot kell megértened, helyesebben csupán egyet, amely sokféleképpen fejezhető ki. Képzeld el, amint egy beteg felkeresi az orvost, és előadja a panaszát. Az orvos így szól: "Rendben van, megértettem a tüneteit. Tudja, mit teszek? Gyógyszert írok az ön

szomszédja számára!" Mire a beteg: "Köszönöm, doktor úr, máris sokkal jobban érzem magam." Hát nem abszurd? De mindnyájan ezt tesszük. Aki szunnyad, mindig azt hiszi, hogy jobban érzi majd magát, ha a rajta kívül álló emberek közül valaki megváltozik. Szunnyadsz, tehát szenvedsz, de azt gondolod: "Milyen csodás lenne az élet, ha valaki más megváltozna; milyen csodás lenne az élet, ha a szomszédom megváltozna, ha a feleségem megváltozna, a főnököm megváltozna."

Mindig azt akarjuk, hogy valaki más megváltozzon, s ezáltal jól érezhessük magunkat. De átvillant-e az agyadon valaha is a gondolat, hogy változzon bár meg a feleséged vagy a férjed, mit eredményez az számodra? Ugyanúgy támadható, sebezhető vagy, mint korábban; éppen annyira ostoba vagy, mint korábban; ugyanúgy szunnyadsz, mint korábban. Te vagy az, akinek változnia kell, akinek gyógyszerre van szüksége. Makacskodsz: "Akkor érzem jól magam, ha a világ jó." Tévedés! A világ jó, mivel jól érzem magam. Ez az, amit minden misztikus újra és újra megismétel.

## A VILÁGGAL MINDEN RENDBEN VAN

Amikor tudatára ébredsz, amikor érted, amikor látod, akkor a világ kezd helyénvaló lenni. Örökösen zaklat minket a gonosz problémája. Van egy megkapó történet egy kisfiúról, aki a folyóparton sétál. Lát egy krokodilt, aki belegabalyodott egy hálóba. Azt mondja a krokodil: "Szánj meg engem, és szabadíts ki, kérlek! Talán nem biztató a külsőm, de tudod, nem tehetek róla. Ilyennek vagyok teremtve. De bármilyen is a külsőm, a szívem érző anyai szív. Kijöttem ma reggel, hogy enni adhassak a kicsinyeimnek, és ebbe a csapdába estem." A fiú azt feleli: "Ha segítenék neked kiszabadulni a csapdából, megragadnál és megölnél." Kérdezi a krokodil: "Gondolod, hogy az én jótétvőmmel és szabadítómmal ilyen tennék?" Meggyőzi tehát a fiút, aki leveszi róla a hálót, a krokodil pedig máris megragadja. Az állkapcsok között vergődő fiút azt mondja: "Ezt kapom hát a jó tettért cserébe." A krokodil pedig így válaszol: "Ne vedd személyeskedésnek, fiam, ilyen a világ, ez az élet törvénye." Mivel a fiú vitatja ezt, a krokodil felajánlja: "Meg akarsz kérdezni valakit, hogy így van-e?" A fiú lát egy fa ágán ülni egy madarat, és odaszól hozzá: "Te madár! Igaz az, amit a krokodil állít?" A madár azt válaszolja: "Igaz van a krokodilnak. Nézz meg engem. Eleséget hoztam a minap a fiókáimnak. Képzeld, micsoda szörnyű látvány fogadott: látnom kellett, amint egy kígyó mászik fel a fára, egyenesen a fészek felé. Semmit sem tehettem. Felfalta a kicsinyeimet, egyiket a másik után. Hasztalan süvöltöttem és kiáltottam. Igaz van a krokodilnak, ez az élet törvénye, így működik a világ."

"Na látod!" - szólt a krokodil. De a fiú azt kérte: "Hadd kérdezzek meg mást is." "Rendben van - válaszolta a krokodil -, csak rajta." Egy öreg szamár baktatott a folyó partján. "Szamár!" - szólt hozzá a fiú. "Ezt mondja a krokodil. Igaza van?" A szamár pedig válaszol: "A krokodilnak nagyon is igaza van. Nézz meg engem! Egész életemben dolgoztam, rabszolgaként szolgáltam a gazdámat, és ő éppen csak ennem adott. Most, hogy megöregedtem, és nem veszi hasznomat, most elcsapott otthonról, itt kóborlok a dzsungelben, várva, hogy valamely vadállat rám ugrik, és véget vet az életemnek. A krokodilnak igaza van, ez az élet törvénye, így működik a világ." "Látod!" - szólt a krokodil. "Gyerünk!" A fiú arra kérte: "Adj még egy esélyt nekem, egy utolsó lehetőséget! Hadd kérdezzek meg még valakit. Emlékszel, én milyen jó voltam hozzád?" A krokodil beleegyezett: "Rendben van, ez az utolsó esélyed." A fiú meglát egy arra ugráló nyulat, és azt kérdi tőle: "Nyuszi! Igaza van a krokodilnak?" A nyúl lekuporodik a hátsójára és kérdezi a krokodilt: "Ezt mondtad ennek a fiúnak?" "Igen" - válaszolja az. "Várjunk csak!" - mondja a nyúl. "Ezt meg kell beszéljük." "Úgy bizony!" - válaszolja a krokodil. A nyúl pedig folytatja: "Hogyan vitathatnánk meg, hiszen a fiút a fogaid közt tartod. Engedd el, hadd vegyen ő is részt a vitában." Azt feleli a krokodil: "Ügyes vagy, valóban. Mihelyt eleresztem, a fiú elszökik." Mire a nyúl: "Azt hittem, több eszed van. Ha a fiú megpróbál elfutni, a farkad egyetlen csapásával megölheted." "Áll az alku!" - mondta a krokodil, és eleresztette a fiút. Abban a pillanatban, hogy a fiú kiszabadul, a nyúl rákiált: "Fuss!" És a fiú fut és megmenekül. Kérdi tőle a nyúl: "Szereted a krokodilhúst? A falubeli emberek nem örülnének egy jó lakomának? Valójában nem szabadítottad ki a krokodilt; testének nagy része még mindig a hálóban van. Miért nem mész a faluba, és hívsz meg mindenkit egy bankettra?" A fiú pontosan ezt is teszi. Elmegy, és kihívja a falu aprajátnagyját. Jönnek is baltákkal, rudakkal és lándzsákkal, és megölik a krokodilt. Jön velük a fiú kutyája is, és amikor meglátja a nyulat, üldözőbe veszi, elkapja, és torkon ragadja. A fiú túl későn ér oda, és amint látja a nyúl halálát, így szól: "Igaza volt a krokodilnak: ilyen a világ, ez az élet törvénye."

Nincs érv, amely magyarázatot adna a világ összes szenvedésére, gonoszságára, gyötrelmére, rombolására és mohóságára! Ezeket sohasem tudod megmagyarázni. Játszodozhatsz a vallási és más formulákkal, de soha nem tudod majd megmagyarázni. Mivel az élet misztérium, ami azt jelenti, hogy a gondolkodó elmével nem leled értelmét. Emiatt fel kell ébredned, és akkor hirtelen rádöbbsz majd, hogy a valóság nem problematikus, te vagy a probléma.

## ALVAJÁRÁS

A szent iratok mindig utalnak erre, de sohasem fogsz érteni egy szót sem abból, amiről ezek az írások szólnak, amíg fel nem ébredsz. A szendergő emberek olvassák a szent iratokat, s azok alapján keresztre feszítik a Messiást. Tudatára kell ébredned, hogy a szent iratok tartalmát megérthesd. Amikor valóban felébredsz, ezek értelmet nyernek. Miként a realitás is, de soha nem leszel képes ezt szavakba önteni. Ehelyett inkább cselekedni szeretnél? De még ez esetben is meg kell bizonyosodni arról, hogy nem pusztán a negatív érzéseidről megszabadulandó veted magad akcióba. Sokan csak azért váltanak át a cselekvésre, hogy a dolgokat még rosszabbá tegyék. Nem a szeretet mozgatja őket, a negatív érzéseikből indulnak ki. Bűntudatból, haragból, gyűlöletből indulnak ki; az igazságtalanság érzetéből vagy más efféléből. Tenmagad "lényéről" kell bizonyosságot szerezned, mielőtt akcióba lendülsz. Mielőtt cselekszel, meg kell bizonyosodnod arról, hogy ki vagy te {pontosítsunk: mi lakik benned}. Sajnos, az akcióba lendülő nem-tudatos emberek egyszerűen helyettesítik egyik kegyetlen dolgot a másikkal, egyik igazságtalanságot a másikkal. Így szokott ez történni. Eckhart mester azt mondja: "Nem a cselekedeteid révén üdvözülsz (ébredsz majd tudatára; bármilyen szóval illetheted), hanem a lényed által. Nem annak alapján ítéltetsz majd meg, amit teszel, hanem annak alapján, ami vagy." Mi abban a jó számodra, ha enni adsz az éhezőknek, inni adsz a szomjazóknak, vagy rabokat látogatsz a börtönben?

Emlékezzél Pál mondására: "Ha testemet tűzhalálra szánom, ha széosztom az egész vagyonomat, hogy enni adjatok a szegényeknek, és nincs bennem szeretet..." (Vö.: Pál 1 Kor. 13, 3.) Nem a cselekedeteid számítanak, hanem a lényed. Akkor akcióba lendülhetsz. Talán megteszed, talán nem. Amíg tudatára nem ébredtél, addig nem döntheted el. Sajnos, minden hangsúly a világ megváltoztatására összpontosul, s igen kevés hangsúlyt kap a tudatára ébredés. Amikor tudatára ébredsz, tudod majd, mit tegyél vagy ne tegyél. Merthogy a misztikusok között van néhány nagyon különös. Jézushoz hasonlóan, aki valami ilyesmit mondott:

"Nem azokhoz az emberekhez küldtettem; arra szorítkozom, amit éppen most tennem kell. Talán később." (Vö. Lk 4, 43.) Egyes misztikusok hallgatnak. Rejtélyes módon, néhányan közülük énekelnek. Néhányan közülük szolgálatot vállalnak. Sohasem értjük őket teljesen. Maguk alkotják törvényeiket; pontosan tudják, mit kell tenni. "Vesd bele magad a csata sűrűjébe, és tartsd a szívedet az Isten lótusz alakú lábánál" - mint azt már korábban mondtam nektek.

Képzeld azt, hogy rosszul érzed magad, és piszok hangulatban vagy, s valami csodálatos vidéken vezetnek keresztül. A vidék gyönyörű, de nem vagy abban a hangulatban, hogy bármit is

megláss. Néhány nap múlva ugyanazon helyen jársz, és azt mondd: "Egek! Mi volt velem, hogy nem vettem mindezt észre?" Minden gyönyörű lesz, amikor megváltozol. Vagy nézed a fákat és a hegyeket az ablakokon át, amelyek még nedvesek a vihartól, minden elmosódottnak, alaktalannak látszik. Ki akarsz menni, oda, a helyszínre, hogy megváltoztasd a fákat, megváltoztasd a hegyeket. Várjunk csak, vizsgáljuk meg az ablakot. Amikor a zivatar alábbhagy, és eláll az eső, kinézel az ablakon, azt mondd: "Mennyire másnak látszik minden." A dolgokat és az embereket nem olyanak látjuk, mint amilyenek azok, hanem olyanok, mint amilyenek mi vagyunk.

Ezért, amikor két ember megnéz valamit vagy valakit, két különböző reakciót kapunk. A dolgokat és az embereket nem olyanok látjuk, mint amilyenek, hanem olyanok, mint amilyenek mi vagyunk.

Emlékszel a szentírásnak arra a mondatára, mely szerint minden jóra fordul azok számára, akik szeretik Istent? (Vö. Róm 8, 28.) Amikor végül tudatára ébredsz, többé nem próbálkozol azzal, hogy előidézsd jó dolgok létrejöttét. Hirtelen megérted, hogy minden, ami veled történik, jó. Gondolj azokra az emberekre, akikkel élsz, akiket meg akarsz változtatni. Kedvetlennek, tapintatlannak, álnoknak, megbízhatatlannak vagy más effélének találod őket. De amikor más vagy, ők is mások lesznek. Ez egy csalhatatlan és csodatévő kúra. Azon a napon, amikor más vagy, ők is mássá válnak. És te is másnak látod majd őket. Aki korábban rettentőnek látszott, most egyszerre ijedtnak tűnik. Aki korábban durvának látszott, az most egyszerre ijedtnak tűnik. Hirtelen-váratlan senkinek sem áll többé hatalmában téged megsérteni. Senkinek sincs hatalma nyomást gyakorolni rád.

Valahogy így néz ki a dolog: egy könyvet hagysz az asztalon, én pedig felkapom és azt mondom: "Állandóan rám tukmálsz ezt a könyvet. Vagy az a kötelező, hogy felvegyem, vagy az, hogy ne." Az emberek oly szorgosan vádolnak mindenki mást, hibáztatnak mindenki mást, hibáztatják az életet, hibáztatják a társadalmat, hibáztatják a szomszédjukat. Aki ezen az úton megy, az sohasem változik majd meg; folytatni fogja majd a rémálmodot, sohasem ébred fel belőle.

Hozd működésbe ezt a programot, ezerszer, ha kell:

- (a) azonosítsd magadban a negatív érzelmeket;
- (b) értsd meg, hogy azok benned vannak, nem a világban, nem a külső realitásban;
- (c) ne tekintsd azokat az "én" elemi, alapvető részének; ezek a dolgok jönnek és távoznak;
- (d) értsd meg, hogy amikor megváltozol, minden megváltozik.



## A VÁLTOZÁS MINT TÖREKVÉS

Ez a dolog még mindig nagy kérdés számunkra. Teszek-e bármit is, hogy megváltozzam? Nagy meglepetésem van számodra, egy sereg jó hír! Nem kell tenned semmit sem. Annál rosszabb, minél többet teszel. Megérteni! Csak ennyit kell tenned.

Gondolj valakire, akivel együtt élsz vagy dolgozol, valakire, akit nem szeretsz, aki negatív érzéseket kelt benned. Hadd segítsék megérteni, mi is történik.

Elsőként azt kell megértened, hogy a negatív érzés benned van. Te vagy felelős a negatív érzésért, nem a másik ember. A helyedben valaki más tökéletesen háborítatlan lenne, könnyen venné a másik ember jelenlétét, egyikük sem lenne mesterkéltségteljes. Te {még} az vagy.

Most érts meg még egy dolgot, mégpedig azt, hogy követelőzől. Elvárással vagy e felé az ember felé. Fel tudod fogni ezt? Akkor mondd ennek az embernek: "Nincs jogom bármit is elvárni öntől." Amint ezt kimondod, megváltasz az elvárásodtól. "Nincs jogom, hogy öntől bármit elvárjak. Ó, megvédem majd magam az ön tetteinek következményeitől, az ön hangulatától vagy bármitől, de önnek szabad az útja, amit magának választ, azzá lehet. Nincs jogom, hogy öntől bármit elvárjak."

Figyeld, mi történik veled, amikor ezt megteszed. Ha ezek kimondása során ellenállás mutatkozik - egek! - oly sok mindent felfedezel majd a "magam"-ról. Engedd elő a benned lévő diktátort, engedd elő a zsarnokot! Azt hitted, aranyos kis galamb vagy, ugye? De én zsarnok vagyok, és te is az vagy. Variáció a "szamár vagyok, szamár vagy" témára. Diktátor vagyok, diktátor vagy. Én akarom a te életedet kormányozni, pontosan megszabva az elvárásokat, hogy milyen viselkedést várok el tőled. És jó lesz engedelmeskedned, vagy különben negatív érzelmekkel büntetem magam. Emlékezz, mit mondtam neked: mindenki holdkóros.

Egy nő beszámolt nekem arról, hogy kiemelkedő tanulmányi és sportteljesítményért a fia kitüntetést kapott a középiskolában. Az anya örült a fia örömének, de csaknem engedett a készítésnek, hogy azt mondja neki: "Ne légy diadalittas, mivel a kitüntetés magasra emel, ahonnan lebukfencezel majd, ha már nem tudsz ilyen jól teljesíteni." A hölgy dilemmázott, hogyan óvja meg a fiát a későbbi kiábrándulástól anélkül, hogy most rögtön szétpukkasztaná a szappanbuborékát.

A fiú - remélhetően - megtudja majd, amint az anya bölcsessége gyarapszik. Ez nem olyasmi, amit az anyja szavakkal kifejezhet a számára. Ez az, amivé végül az anyja majd válik. Akkor érti majd meg. Akkor tudja majd, hogy mit mondjon, s azt mikor mondja. A kitüntetést verseny eredményezte, amely kegyetlen lehet, ha önmagunk és mások gyűlöletére épül. Valaki olyan

áron jut jó érzéshez, hogy valaki más rossz érzéshez jut; a győztes valaki ellen győz. Hát nem szörnyű? Biztos út az elmeegógyintézetbe!

Egy amerikai doktor leírta, hogyan hatott az ő életére a verseny. Svájcban járt orvosi egyetemre, ahol volt egy nagy létszámú, amerikaiakból álló diákkontingens. A doktor elmondta, hogy az amerikaiak közül némelyek kiborultak, amikor megtudták, hogy errefelé nincsenek házi díjazások, fokozatok osztogatása, nem volt dékáni lista, az osztályban nem volt első, második. Valaki vagy átment a vizsgán, vagy nem. Ahogy a doktor mondta: "Voltak közöttünk, akiknek egyszerűen nem fért a fejébe. Már-már paranoiások lettünk. Azt hittük, valami trükkal állunk szemben." Néhányan átiratkoztak egy másik iskolába. Akik maradtak, azok váratlan felfedezést tettek, egy fura jelenségre figyeltek fel, melyet amerikai egyetemre járva nem tapasztaltak: a diákok, briliáns elmék, segítették egymást felkészülni, jegyzeteket cseréltek. A doktor fia jelenleg orvosnak tanul az Egyesült Államokban. Elmondta az apjának: a diákok a laboratóriumban gyakran elcsavarják a mikroszkóp gombjait, hogy az utánuk következő tanuló társ három-négy percet azzal kényszerüljön tölteni, hogy a műszert újra használható állapotba hozza. Verseny. Sikeresnek kell lenniük, tökéletesnek kell lenniük.

Egy aranyos kis történet szintén a doktortól származik: szerinte valóban megtörtént, de akár egy gyönyörű példázat is lehetne. Volt Amerikában egy kisváros, amelyben összejöttek az emberek esténként, hogy muzsikáljanak. Volt közöttük egy szaxofonos, egy hegedűs és egy dobos, többségük idős ember. A társaság kedvéért, a közös zenélés pusztán örömeért jártak össze, noha nem játszottak magas fokon. Jól érezték magukat, nagyszerűen telt mindig az idő, amíg egy napon elhatározták, hogy új karmesterük lesz, akiben jókora ambíció és tetterő lakott. Azt mondta nekik az új karmester: "Emberek! Koncertet kell adni, fel kell készülnünk, hogy koncertet adjunk a város számára." Azután egyenként megvált néhány embertől, akik nem játszottak túl jól, felfogadott néhány profi muzsikust, rendbe szedte a zenekart, és mindegyik tag nevét megírta az újság. Hát nem gyönyörű? Úgy döntöttek, hogy a nagyvárosba költöznek, ott játszanak. De néhány idős ember könnyes szemmel azt mondta: "Milyen csodálatosak voltak a régi szép idők, amikor rosszul adtunk elő, de élveztük." Kegyetlenség költözött az életükbe, de senki nem ismerte fel. Látod, hogyan válnak emberek holdkórossá?

Közületek néhányan arról kérdeznak, mit értettem azon: "{Te is} haladj a saját utadon és légy önmagad, így van ez rendjén; én pedig {függetlenül attól, hogy Te milyen utat jársz,} megőrzöm {az önállóságomat} és megvalósítom magam." Más szavakkal: nem engedem neked, hogy manipulálj engem. A magam életét fogom élni; a saját utamat járom; megőrzöm szabadságomat, hogy a magam gondolatait gondolhassam, a magam kedvét és ízlését

követhessem. És {sokszor} nemet mondok majd neked. Ha majd nem akarok a társaságodban lenni, az nem azért lesz, mert valamilyen negatív érzést keltettél bennem. Többé ilyen nem fordulhat elő. Többé nincs hatalmad felettem. Talán egész egyszerűen jobban kívánom más emberek társaságát. Így tehát, ha azt kérded tőlem: "Mi lenne, ha ma este moziba mennénk?" azt mondom majd: "Sajnálom, de valaki mással akarok menni; az ő társaságát jobban élvezem, mint a tiédet." És ez így rendben is van. Nemet mondani másoknak: ez része a felébredésnek, ez gyönyörű! A felébredés része, hogy úgy éled az életedet, ahogy helyesnek látod. Értsd meg: ez nem önzés. Önzés az, amikor másoktól azt követeled, hogy úgy éljenek, ahogy TE helyesnek látod. Az önzés. Nem önzés, ha úgy éled a saját életed, ahogy helyesnek látod. Abban van önzés, amikor másoktól azt követeled, hogy a te ízlésednek megfelelő életet éljenek, a te hasznod, örömed vagy büszkeséged szerint. Ez önző dolog valóban. Így tehát megvédem majd magam. Nem érzem kötelezőnek, hogy veled legyek; nem érzem kötelezőnek, hogy igent mondjak. Ha kellemesnek találom a társaságodat, akkor örömöm lelem majd benne, anélkül, hogy kötődnék hozzá. Másfelől pedig: többé nem kerüllek el azért, mert negatív érzelmeket keltesz bennem. Nem ruházlak fel többé ilyen hatalommal.

Meglepetésnek kellene lennie a tudatára ébredésnek. Ha nem számítás valaminek a bekövetkeztére, és az mégis megtörténik, meglepődsz. Amikor Webster felesége rajtakapta a férjét a szobalány csókolgatásán, azt mondta, hogy nagyon meg van lepve. Mármost Webster egy szórszálhasogató, a szavak pontos használatához nagyon ragaszkodó ember volt, (érthető, hiszen szótárt írt); azt válaszolta hát a feleségének: "Nem, kedves, én vagyok meglepve, hogy te megrökönyödött vagy."

Egyesek célul tűzik ki a tudatára ébredést. Eltökélik, hogy elérik. Azt mondják: "Addig megtagadom magamtól a boldogságot, amíg tudatára nem ébredek." Ebben az esetben jobb, ha továbbra is vagy, aki vagy, s egyszerűen azt tudatosítod magadban, mi vagy most. Mindössze tudatában kell lenni, s ez boldogság ahhoz képest, mint mikor azon igyekszel, hogy reakciókéss legyél. Az emberek túl gyorsan reagálnak, mivel nincsenek tudatában. Megérted majd, hogy vannak alkalmak, amikor magától értetődő, hogy reagálunk, még akkor is, ha már tudatára ébredtünk. De minél mélyebb a tudatára ébredtség, annál kevesebb részedről a reakció, s annál több az akció. Az arány valójában nem is számít.

Van egy történet egy tanítványról, aki tudatta a guruval, az ő mesterével, hogy messzi vidékre megy meditálni, és remélhetően eléri a megvilágosodást. Félévenként küldött hát a gurunak egy-egy feljegyzést, így téve jelentést arról, hogyan halad a dologban. Az első jelentés így hangzott: "Most már értem, mit jelent a self elvesztése." A guru összetépte a papírt és kidobta a

szemétkosárba. Hat hónap elteltével újabb jelentést kapott, amelyben ez állt: "Fogékonnyá lettem minden élő iránt." A mester ezt is összetépte. A harmadik riportban ez volt olvasható: "Most már értem az egység és sokféleség titkát." Ez is a kosárba került. Így ment ez éveken keresztül, míg végül nem jött több jelentés. Egy idő után a guru kíváncsi lett, s egy napon akadt valaki, akinek ama távoli helyen támadt dolga. A guru így szólt: "Miért ne próbálnád megtudni, mi történt az illetővel?" Végül érkezett egy feljegyzés a tanítványától. Ezt írta: "Mit számít az?" Ezt olvasva így szólt a guru: "Sikerült neki! Sikerült neki! Végül rájött! Végre megtalálta!"

Van egy történet egy katonáról, aki a csatatéren egyszerűen földre dobta a fegyverét, felkapott egy ott heverő papírdarabot, és megnézte. Ezután hagyta, hogy a kezéből a papír a földre szánkázzon. Majd arrébb ment, és megismételte az egészet. Mások azt mondták: "Ez az ember halálos veszélynek teszi ki magát. Segítségre van szüksége." Így hát kórházba vitték, és elintézték, hogy a legjobb pszichiáter foglalkozzék vele. De az állapota erre sem javult. Összevissza mászkált az udvaron, felkapta a papírdarabokat, tunya pillantást vetett rájuk, majd mindegyiket hagyta a földre hullani. Végül az a döntés született, hogy: "Fel kell menteni a katonai szolgálat alól." Így azután behívják őt, és kezébe nyomják a leszerelését igazoló okmányt. Ő pedig tunyán felveszi, ránéz, és elkiáltja magát: "Ez az! Ez az!" Végre megtalálta. Kezdj tudatára ébredni jelenlegi függőségednek, helyzetednek, bármi legyen is az! Ne légy többé diktátor! Hagyj fel azzal, hogy valamilyen irányba ösztökéled magad. Akkor egy napon majd megérted, hogy - egyszerűen azáltal, hogy tudatára ébredtél - már szert is tettél arra, aminek érdekében ösztökélted magad.

## EGY MEGVÁLTOZOTT EMBER

Ne állíts fel követelményeket ama törekvésed során, hogy tudatára ébredj! A dolog sokkal inkább a közlekedési szabályok követéséhez hasonlít. Ha áthágod a közlekedés szabályait, megbüntetnek. Itt, az Egyesült Államokban az út jobboldalán közlekednek; Angliában a baloldalon; Indiában is a baloldalon kell hajtani. Ha nem, akkor megbüntetnek; sértett érzelmeknek, elvárásoknak, követelődésnek helye nincs; csupán betartod a közlekedés szabályait. Azt kérdezed, hol jön be mindebbe a könnyörület, hol a bűn? Majd megtudod, amikor már tudatára ébredtél. Hogyan is magyarázhatnám el neked, ha e pillanatban büntudatod van? Honnan tudhatnád, mi a könnyörület? Tudod, az emberek időnként megpróbálják utánózni Krisztust; de attól, hogy egy majom belefúj egy szaxofonba, még nem válik muzsikussá. Senki sem tudja Krisztust imitálni az ő viselkedésének külsőségeit utánózva. Ehhez Krisztusnak kell lennie. Akkor majd pontosan tudja, mit a teendő egy konkrét helyzetben, melyben adott az ő

temperamentuma, az ő jelleme, és ugyancsak adott a másik fél karaktere és vérmérséklete. Nem másnak kell megmondania. De ennek megtételéhez azzá kell lenned, ami Krisztus volt. Sehová sem jutsz a viselkedés külsőségeit utánozva. Ha azt hiszed, hogy a könnyörület magában foglalja a lágyságot, akkor nincs mód elmagyarázni neked, képtelenség elmagyarázni, mivel a könnyörület lehet kemény is. A könnyörület lehet nagyon goromba, a könnyörület megrázkódtatást is okozhat; még az is lehet, hogy felgyúri az ingujját, és megdolgoztat téged gyógyulásod érdekében. A könnyörület sokféle. A könnyörület igen lágy is lehet, de ennek módja nem tudható. Csupán amikor szeretetté válsz - más szavakkal: amikor már megváltál az illúzióidtól és kötődéseidtól -, akkor "tudod" majd.

Amint egyre kevésbé azonosulsz az "én"nel, egyre könnyedebb leszel mindenkivel és mindennel. Tudod miért? Mert többé nem félsz attól, hogy megsértenek, hogy nem tetszel másoknak. Többé nincs benned a vágy, hogy jó benyomást tegyél valakire. El tudod képzelni, mekkora a megkönnyebbülés, amikor soha többet senkire nem akarsz jó benyomást tenni? Ó, mily megkönnyebbülés! Boldogság, végre! Többé nem érzed sem szükségesnek, sem kötelezőnek, hogy magyarázgasd a dolgokat. Helyes! Mit is kellene magyarázgatni? Többé nem érzed kötelezőnek, szükségesnek, hogy bocsánatot kérj. Inkább mondd azt: "Tudatára ébredtem", mintsem hogy "Bocsásson meg". Sokkal inkább azt halljam tőled: "Időközben tudatára ébredtem; nem fog többé előfordulni, amit önnek okoztam", mintsem azt: "Rendkívül sajnálom amit önnek okoztam." Miért követelné bárki a másiktól, hogy amaz bocsánatot kérjen? Van ebben valami, amit ki kell kutatnod.

Még akkor sincs helye a bocsánatkérésnek, ha valaki hitvány volt irántad. Senki sem volt hitvány irántad. Valaki, legyen bár férfi vagy nő, nem hozzád volt hitvány, hanem ahhoz, amiről azt hitte, hogy te vagy. Soha senki nem utasít vissza téged; csak azt utasítják vissza, amiről azt hiszik, hogy te vagy. De ez fordított értelemben is igaz. Társául sem fogad téged soha senki. Amíg valaki tudatára nem ébred, addig egyszerűen a rólad alkotott képet fogadja el, vagy utasítja vissza. Megformálták az imázsodat, azt utasítják el, vagy fogadják el. Figyeld, milyen lehangoló érvet ad, ha ebbe mélyen belemész. Túlon túl felszabadít. De milyen könnyű szeretni az embereket, ha ezt megérted. Milyen könnyű mindenkit szeretni, amikor nem azonosulsz azzal, amiről ők azt hiszik, hogy te vagy, s azt sem fogadod el, amit saját magukról tartanak. Könnyű lesz szeretni őket, mindenkit szeretni.

Megfigyelem "magam", de nem gondolok "magam"-ra. Azért, mert a "magam"-ra gondolás egy sereg rossz dolgot is okoz. De amikor megfigyelem "magam", állandóan tudatában vagyok annak, hogy ez egy tükörkép, egy reflexió. A valóságban nem igazán gondolsz arra, hogy "én" és

"magam". Olyan vagy, mint aki kocsit vezet; a vezetés kapcsán sohasem akarja elveszíteni éber jelenlétét. Álmodozol?

Nem baj, de a környezetedre vonatkozó éber jelenléted ne veszítsd el. Mindig készenlétben kell állnod. Olyan ez, mint az alvó anya; nem hallja a ház felett robajló repülőgépeket, de meghallja a gyerek leghalkabb pityergését. Az anya éber, e tekintetben tudatára ébredt. Csak arról tudunk bármit is mondani, milyen az, amikor valaki még szunnyad. Senki sem mondhat semmit arról, milyen az, amikor tudatára ébredsz. Ez utóbbi állapotra csak célozgatni lehet. A boldogságról semmi sem mondható. A boldogság nem definiálható. Ami definiálható, az a nyomorúság. Lépj túl a boldogtalanságon, és megtudod. A szeretet nem definiálható; a szeretet hiánya igen. Számold fel a szeretet hiányát, ejtsd a félelmet, és megtudod. Ki akarjuk találni, milyen a tudatára ébredt ember. De csak akkor tudod meg, amikor majd abba az állapotba jutsz. Beleértettem-e szavaimba, például, hogy nem szabad követeléssel fellépni gyermekeinkkel szemben? Azt mondtam: "Nincs jogod követeléssel fellépni." A gyerekek előbb-utóbb meg kell szabadulnia tőled, ez az Úr rendelése. És semmiféle jogod sem lesz felette. Valójában ő egyáltalán nem a te gyermeked, nem is volt az. Az élethez tartozik, nem hozzád. Senki sem tartozik hozzád. Amiről beszélsz, az a gyermek iskoláztatása.

{Követelmények persze vannak, és kell is, hogy legyenek, de ezek másfajta, mint amit személyes attitűdként szeretünk elvárni egymástól. Ezek viselkedési szabályok.} Ha valaki ebédet akar, jól teszi, ha tizenkettő és egy között jön, különben nem kap ebédet, kész és pont. Ennyi. Itt ilyen módon intéződnék a dolgok. Ha nem jössz időben, nem kapsz ebédet. Szabad vagy, igaz, de vállalnod kell a következményeit.

Amikor intelek, hogy másokkal szemben ne legyenek elvárásaid, vagy ne támassz követelményeket irántuk, ama elvárásokra, követelményekre gondolok, amelyek az én jólétemet szolgálják. Nyilvánvaló, hogy az Egyesült Államok elnökének követelményeket kell támasztania az emberekkel szemben. Nyilvánvaló, hogy a közlekedési rendőrnek követelményeket kell támasztania az emberekkel szemben. De ezek a követelmények a viselkedésükre vonatkoznak - közlekedési szabályokra, jó szervezésre, a társadalom sima működésére. E követelményeknek nem céljuk jó érzést kelteni az elnökben vagy a közlekedési rendőrben.

## MEGÉRKEZVE A CSENDBE

Mindenki meg szokta kérdezni, hogy mi történik majd, amikor végül megérkezik. Ez pusztán kíváncsiság? Örökösen azt kérdezzük, hogy az előttünk lévő hogyan illeszkedik egy már

megismert rendszerbe, van-e értelme emennek, ha amazzal összevetjük, vagy milyen érzés lesz majd, ha megérkezünk. Kezdj neki, s majd megtudod; nem körülírható!

Keleten általános az a vélemény, mely szerint "azok, akik ismerik, nem beszélnek; akik beszélnek, nem ismerik." A dolog nem elmondható; csak az ellenkezője. A guru nem adhatja át neked az igazat. Az igazság nem önthető szavakba, nem önthető formulába. Az nem az igazság. Az nem a való. A realitás nem önthető formulába. A guru csak a hibáidra képes rámutatni. Amikor megváltasz a hibáidtól, megismered az igazságot. És még akkor sem tudod elmondani. Ez a tanítás teljesen szokványos a nagy katolikus misztikusok között. A nagyszerű Aquinói Tamás élete vége felé nem írt és nem beszélt, akkorra már eljutott a látásra. Korábban azt hittem, hogy híressé lett némasága csupán hónapokig tartott, holott éveken keresztül. Rájött arra, hogy bolondot csinált magából; és ezt egyértelműen ki is mondta. "Olyan ez, mintha nem kóstoltál volna még zöld mangót, és azt kérdeznéd: "Milyen az íze?" Azt felelném: "Savanyú", de máris tévútra vittelek azáltal, hogy egy szó került átadásra. Próbáld megérteni. Az emberek többsége nem valami bölcs; rácsapnak a szavakra - például a szent iratok szavaira -, és félreértelmezik. "Savanyú" - mondom, mire azt kérdezed: "Savanyú, mint az ecet? Savanyú, mint a citrom?"

Nem, nem úgy savanyú, mint egy citrom, úgy savanyú, mint egy mangó. Erre azt mondom: "Sohasem kóstoltam egy mangót sem." Elég baj! De csak menj, és írd egy doktori disszertációt róla. Semmit sem írnál, ha már kóstoltad volna! Tényleg nem! Valami másról írtál volna disszertációt. És azon a napon, amikor végre megkóstolsz egy mangót, azt mondom: "Istenem, bolondot csináltam magamból! Nem kellett volna megírnom azt a disszertációt." Pontosan ez az, amit Aquinói Tamás tett.

Egy nagy német filozófus és teológus teleírt egy könyvet magáról Szent Tamás hallgatásáról, aki egyszerűen némává lett. Nem beszélt. A teológiáját összefoglaló Summa Theologica prologusában azt mondja: "Istennel kapcsolatban nem mondhatjuk, hogy Ő micsoda, hanem csak azt, hogy Ő mi nem. Így tehát nem beszélhetünk arról, hogy Ő miként létezik, hanem csak arról, hogy miként nem." És Boéthius De Sancta Trinitate című munkájához írt híres kommentárjában {Aquinói Tamás} azt mondja, hogy Isten háromféleképpen ismerhető: (1) a teremtésben, (2) Isten tetteiben a történelem során, és (3) az Istenről formált legmagasabb formájú tudatban, ismeretben, - ismerni Istent tamquam ignotum (ismerni Istent mint ismeretlent).

A Szentháromságról beszélve az a legmagasabb forma, ha tudjuk, hogy senki sem tudja.

Mármost e szavakat nem egy keleti Zen mester mondja, hanem valaki, akit a Római Katolikus

Egyház avatott szentté, s aki a teológusok fejedelme volt évszázadokon át. Ismerni Istent, mint az ismeretlent. Másutt Szent Tamás még azt is mondja: mint a megismerhetetlent. Realitás, Isten, isteni természet, igazság, szeretet: ezek nem megismerhetők. Ez azt jelenti, hogy a gondolkodó elme számára nem felfoghatók. Ettől oly sok ember kérdései némulnának el, mert örökösen ama illúzióval élünk, hogy ismerjük. Pedig nem. Nem ismerhetjük.

Akkor pedig mi a szentírás? Célzás, utalás, burkolt figyelmeztetés, nyomravezető jel, nem leírás.<sup>9</sup> Az őszinte hívő, aki hiszi, hogy ismeri, annak fanatizmusa több gonoszságot okoz, mint kétszáz zsvány közös erőfeszítése.<sup>10</sup> Borzasztó látni, hogy mit meg nem tesznek az őszinte hívők abból adódóan, hogy azt hiszik, hogy ismerik. Hát nem volna csodálatos olyan világban élni, amelyben mindenki azt mondaná: "Nem ismerjük"? Leomlana egy magas korlát. Hát nem lenne csodálatos?

Egy vakon született ember jön, azt kérdi: "Mi az az izé, amit úgy neveznek: zöld?" Hogyan írható körül a zöld szín egy olyan embernek, aki születése óta vak? Az ember ilyenkor analógiákat alkalmaz. Tehát azt mondom: "A zöld szín valami olyan, mint a lágy zene." "Ő mondja ő - mint a lágy zene." Azt mondom: "Igen, nyugtató, lágy zene." Később egy másik vak ember jön hozzám, és azt kérdi: "Mi az, hogy zöld szín?" Azt felelem, hogy az valami olyan, mint a puha szatén, igen puha, nyugtató a tapintása. Így a következő napon azt kell látnom, hogy a két vak ember üvegekkel püföli egymás fejét. Egyikük azt mondja: "Lágy, mint a zene." A másik pedig azt: "Puha, mint a szatén." Így megy ez. Egyikük sem tudja, miről beszél. Ha tudnák, elhallgatnának. Ilyen szomorú ez. Még annál is rosszabb, mivel egy napon, tegyük fel, látóvá teszed ezt a vak embert, mikor is ő üldögél a kertben, éppen maga körül nézelődik, mire azt mondod neki: "Nos, ön most már tudja, milyen szín a zöld." És ő azt válaszolja: "Valóban. Ma reggel is hallgattam egy kis zöldet!"

Tény, hogy Isten körülvesz téged, te pedig nem látod őt, mert "tudod", hogy ő milyen. Annak útjában, hogy Istenről víziód lehessen, a végső korlát Istenről alkotott koncepciód. Elvéted az Istent, mivel azt hiszed, hogy ismered. Ez a szörnyű dolog a vallással kapcsolatban. Ez az, amiről az evangéliumok beszéltek: a vallásos emberek "tudták", ezért rázták le Jézust. Istenről beszélve az a legmagasabb rendű tudás, ha azt tudod, hogy megismerhetetlen. Túlontúl sok szó esik Istenről; elege van ebből a világnak. Túl kevesen ébredtek tudatára, túl kevés a szeretet, túl kevés a boldogság, de hadd ne használjuk még e szavakat se. Túl keveset adunk fel az illúzióinkból, a hibáinkból, a kötődéseinkből és kegyetlenségünkől, túl kevés a tudatosulás. Ettől szenved a világ, nem a vallás hiányától. A vallásnak a tudatosulás hiányáról kellene szólnia, a tudatára ébredésről. Nézd, mivé korcsosultunk. Látogass el a hazámba, és lásd, mint ölik



egymást az emberek a vallás kapcsán. Mindenütt ezt fogod találni. "Az, aki ismeri, nem beszél; az, aki beszél, nem ismeri." Minden reveláció, legyen bármennyire isteni lényegű, soha nem több, mint egy ujj, amely a holdra mutat. Amint azt a Keleten mi mondani szoktuk: "Amikor a bölcs a Holdra mutat, az idióta nem lát mást, mint az ujjat."

Jean Guitton, egy igen jámbor, ortodox francia író szörnyű megjegyzést tesz hozzá: "Az ujjat gyakran arra használjuk, hogy kinyomjuk vele a szemet." Hát nem rettentő? Légy tudatában, légy tudatában, légy tudatában! A tudatára ébredés gyógyulást hoz, a tudatára ébredés igazsághoz vezet, a tudatára ébredés megváltás, a tudatára ébredés spiritualitás, a tudatára ébredés fejlődés, a tudatára ébredés szeretet hoz. Légy tudatában!

Beszélnem kell szavakról és koncepciókról, mivel meg kell magyaráznom neked, miért van, hogy amikor tekintetünket egy fára vetjük, valójában nem látjuk azt. Mi azt hisszük, hogy látjuk, pedig nem. Amikor nézünk egy embert, valójában nem látjuk őt, csupán hisszük, hogy látjuk. Amit látunk, az valami, amit fixáltunk az agyunkban. Benyomást szerzünk, és ragaszkodunk hozzá, kitartóan szemléljük a másik embert ama benyomáson keresztül. Ezt műveljük csaknem mindennel. Ha ezt megérted, akkor megérted majd, mily szeretetteljes és gyönyörűsége tudatában lenni mindennek, ami körülöttes van. Mert ott a realitás; ott van "Isten", bármi légyen is az. Mindez ott van. A szegény kis hal az óceánban azt mondja: "Bocsánat, az óceánt keresem. Megmondaná, hol találom?" szánalmas, ugye? Ha csak résnyire is kinyitnánk a szemünket és látnánk, megértenénk.

## VESZTESKÉNT A KISSZERŰ LÉTHARCBAN

Térjünk vissza az evangéliumnak ama csodálatos mondatához, amely arról szól, hogy veszítsd el önmagad, hogy megtalálhasd önmagad. (Vö. Mt 10, 39; 16, 25.) Fellelhető ez a vallásos hangvételhez közeli irodalomban, és az összes vallásos és spirituális és misztikus irodalomban. Hogyan veszíti el valaki önmagát? Próbáltál már valaha elveszíteni valamit? Nos, minél keményebben próbálsz, a dolog annál nehezebb. Csupán amikor nem erőlteted, akkor veszítesz el dolgokat. Akkor veszítesz el dolgokat, amikor nincs tudomásod róluk. Nos, hogy hal meg valaki önmaga számára? (Most a halálról, nem az öngyilkosságról beszélünk.) Nem azt mondják nekünk, hogy öljük meg a self-et, hanem azt, hogy haljon el. Ha fájdalmat okoznánk a self-nek, szenvedést okoznánk a self-nek, az saját érdekeink ellen lenne. A produktivitás ellen hatna. Soha nem vagy annyira eltelve önmagaddal, mint akkor, amikor fájdalmad van. Soha nem vagy annyira önközpontú, mint amikor depressziós vagy. Soha nem vagy annyira kész feledni önmagadat, mint akkor, ha boldog vagy. A boldogság megszabadít a self-től. A szenvedés, a fájdalom, a nyomorúság, a depresszió kötnek a self-hez. Nézd, mennyire rádöbben az arra, hogy

van fogad, amikor az fáj. Amikor nem fáj, nem is tudsz róla, hogy van fogad. Ugyanilyen okból annak sem, hogy van fejed. De mennyire más a helyzet, amikor hasogat a fejfájás.

Tehát igencsak hamis, teljesen elhibázott azt hinni, hogy a self megtagadásának útja az, hogy meggyötörjük, hogy önmagunk megalázása

a, önsanyargatásra, önfeláldozásra szánjuk el magunkat, ezek hagyományos felfogása szerint. A self valódi természetének megértése vezet a self megtagadásához, elvesztéséhez. Akkor eltűnik majd, elenyészik, nincs többé.

Valaki, tegyük fel, besétál a szobámba egy napon. Azt mondom: "Jöjjön csak be!

Megtudhatnám, kicsoda ön?" Ő azt válaszolja: "Én vagyok Napóleon." Rákérdezek: "Csak nem az a bizonyos Napóleon?" Mire ő: "Pontosan. Bonaparte, Franciaország uralkodója." "Miket nem mond!" - felelem, miközben magamban azt gondolom: "Jó lesz óvatosan kezelni ezt a fickót." "Foglaljon helyet, felség!" - mondom. "Nos, azt mondják, ön egy igen jó lelki tanácsadó. Van egy spirituális problémám. Aggódok, nemigen tudok bízni Istenben. Tudja, a seregem Oroszországban van, és álmatlan éjszakák gyötörnek, miközben azon töprengek, miként fog ez végződni." Mire azt mondom: "Nos, felség, erre bizonyosan felírhatnék valamit. Azt javallom, olvassa el Máté evangéliumának 6. fejezetét: 'Nézzétek a mezei liliomokat... nem fáradoznak és nem fonnak.'"

Ezen a ponton eltűnődöm: ki az örültebb, ez a pasas, vagy én. De folytatom ezzel a holdkórossal. Ezt teszi a bölcs guru is kezdésként. Veled tart; komolyan veszi a problémáidat. Kitoról majd egy-két könnycseppet a szemedből. Őrült vagy, de még nem tudsz róla. Hamar eljön az idő, amikor kirántja majd a szőnyeget a lábad alól, és azt mondja neked: "Hagyd abba, te nem vagy Napóleon."

Sienai Szent Katalin híres dialógusaiban Isten állítólag így szólt hozzá: "Én vagyok Ő, aki aktívként van; te vagy a passzív, aki egyébként nincs." Megtapasztaltad már valaha a saját nemlétedet? A Keleten van erre egy hasonlatunk: a táncos és a tánc metaforája. Úgy tekintjük Istent, mint a táncost, a teremtést pedig úgy, mint Isten táncát. Nem arról van szó, mintha Isten lenne a nagy táncos, te pedig a kicsi. Ó, nem. Te egyáltalán nem vagy táncos. Te vagy a tánc. Téged járnak. Tapasztaltad ezt már valaha? Így tehát, amikor az ember feleszmél, és rájön arra, hogy ő nem Napóleon, attól nem szűnik meg létezni. Léte folytatódik, de hirtelen rájön, hogy ő valami más, mint korábban hitte. A self elvesztése azt jelenti, hogy hirtelen rájössz, hogy valami más vagy, mint aminek korábban hitted magad. Azt hitted, hogy a középpontban vagy; most bolygónak tapasztalod magad. Azt hitted, te vagy a táncos; most táncként tapasztalod meg önmagad.

Ezek csupán analógiák, metaforák, melyeket nem kell szó szerint vened. Ezek, ne feledd, csupán nyomravezető jelek, utalások; iránymutatók, melyeket nem szabad túlhangsúlyoznod. Egyiket se vedd szó szerint.

## MARADANDÓ ÉRTÉK

Áttérve egy másik gondolatra, itt van a személyi érték egész kérdésköre. A személyi érték nem jelenti a self értékét. Honnan való a self értéke? A munkádban elért sikereidből származnak? Onnan való, hogy sok a pénzed? Sok férfi talál vonzónak (ha nőnek születnél), avagy sok nő (ha férfi vagy), s ezáltal teszel szert rá? Mily törekeny mindez, mily átmeneti. Ha a self értékét taglaljuk, nem beszélünk, valóban nem, arról, hogy milyen a tükörképünk az emberek tudatában. De szükségünk van-e arra, hogy ettől függjünk? Valaki akkor érti meg a saját személyi értékét, ha többé nem azonosítja vagy definiálja a saját self-jét eme átmeneti dolgok alapján.

Nem vagyok gyönyörű attól, hogy mindenki annak mond. Valójában nem vagyok sem gyönyörű, sem rút. Az effajta dolgok megjönnek és elmennek. Holnap egyik pillanatról a másikra rút szörny lehet belőlem, de az még mindig az "én". Majd, tegyük fel, plasztikai műtétet végeznek rajtam, és megint gyönyörűvé válok. Valóban gyönyörű lett az "én"? Sok idő kell, hogy töprengjünk ezeken a dolgokon, melyeket gyors egymásutánban rátok zúdítottam; de ha az időt rászánjátok arra, hogy megértsétek, amit mondtam, arra, hogy hosszabban kitárgyaljuk, az egy aranybánya lenne számotokra. Tudom, hiszen amikor első ízben botlottam ezekben a dolgokba, micsoda kincset fedeztem fel.

A kellemes élmények élvezetessé teszik az életet. A fájdalmas élmények vezetnek fejlődéshez, éréshez. A kellemes élmények élvezetessé teszik az életet, de önmagukban nem vezetnek fejlődéshez. Amelyek éréshez vezetnek, azok a fájdalmas élmények. A szenvedés olyan területre mutat benned, amelyen még nem vagy érett, ahol még fejlődnöd kell, átalakulnod és változnod. Ha tudnád, hogyan használd ezt a szenvedést, nagyot fejlődnél.

A mai alkalommal szorítkozzunk a lelki szenvedésre, negatív érzelmeink összességére, nem egyenként, egyesével vesztegetve velük az idődet! Már mondtam neked, mit tehetnél azokkal az érzelmekkel. Figyeld meg a csalódást, melyet akkor tapasztalsz, amikor a dolgok nem úgy végződnek, mint akartad! Vedd szemügyre, mit mond rólad, {éppenhogy terólad!} Ítékezés nélkül mondom ezt (máskülönben hatalmába kerítene az önmegvetés). Úgy figyeld meg, mintha azt egy másik emberben figyelnéd. Vedd szemügyre azt a csalódást, azt a depressziót, melyet akkor érzel, amikor bírálnak. Mit mond az rólad?

Hallottál már arról az emberről, aki azt kérdezte: "Ki mondja, hogy a rettegés nem segít? Bizony, hogy segít. Nagyon is! Valahányszor rettegek valami miatt, az nem következik be!" Nos, ez bizonytalansággal segített neki. Vagy a másik fickóról, aki azt mondja: "Neurotikus az a személy, aki aggódik valami olyan dolog miatt, ami a múltban nem történt meg. Nem hasonlít hozzánk, normális emberekhez, akik olyan dolgok miatt aggódunk, amelyek a jövőben nem történnek majd meg." Ez a vita tárgya. Ez a rettegés, ez az aggodalom, mit mond ez rólad? A negatív érzések, minden egyes negatív érzés hasznos a tudatára ébredés, a megértés szempontjából. Alkalmat adnak arra, hogy érezd, hogy megfigyeld őket kívülről. Eleinte a depresszió még mindig ott lesz, de akkorra már megszakítottad vele a kapcsolatot. Fokozatosan megérted majd a depressziót. Minél többet értesz belőle, annál ritkábban jelentkezik, majd teljesen eltűnik. Valószínűleg, de akkorra már ez nem sok vizet zavar. A megvilágosodás előtt depressziós voltam. A megvilágosodás óta továbbra is depressziós vagyok. Fokozatosan, vagy akár gyors ütemben, esetleg hirtelen éred el az ébrenlét, az éberség állapotát. Ez az az állapot, amelyben megváltasz a vágyaktól. De emlékezz, mit értettem vágyon és sóvárgáson. Ilyen értelemben használtam őket: "Ha nem kapom meg azt, amire vágyakozom, megtagadom, hogy boldog legyek." Ez az olyan esetekre vonatkozik, amelyekben a boldogság a vágy beteljesülésétől függ.

## VÁGY, NEM PREFERÁLÁS

Ne nyomd el a vágyat, mert akkor élettelennek válnál. Energia nélkül maradnál, és az szörnyű lenne. A vágy, a szó egészséges értelmében energia, és minél több energiánk van, annál jobb. Ne fojtsd el a vágyat, hanem értsd meg. Értsd meg! Ne törekedj annyira a vágy betöltésére, hanem a vágy megértésére! És ne ítéld el egyszerűen a vágyad tárgyait, hanem értsd meg azokat; lásd azokat valós fényükben! Azt keresd bennük, amit valójában érnek! Ha egyszerűen elfojtani próbálsz a vágyaidat, és kísérletet teszel vágyad tárgyának elítélésére, akkor valószínűleg kötődsz ahhoz. Míg ha szemügyre veszed, és azt keresed benne, amit valójában ér, megértheted, hogy hogyan készíted elő a talajt a nyomorúság és a csalódás és a depresszió számára, akkor a megértés segítségével a vágyad azzá alakul majd át, amit úgy nevezek: előszeretet, preferálás. Amikor úgy jársz az életben, hogy preferálsz ugyan egyes dolgokat, de nem hagyod, hogy a boldogságod azok bármelyikétől függjön, akkor úton vagy a teljes felébredés felé. A teljes felébredés, boldogság - nevezd, ahogy akarod - a csalódástól mentesség állapota, melyben a dolgokat nem aszerint látod, hogy te milyen vagy, hanem ahogy azok vannak, amennyiben egy emberi lény számára ez egyáltalán lehetséges. Felszámolni az illúziókat, látni a dolgokat, látni a realitást. Valahányszor boldogtalan vagy, valamit hozzátettél a valósághoz. Ez a hozzátett rész,

{speciálisan, amikor kiderül, hogy ez csak hozzátétel,} ez az, ami boldogtalanná tesz. Ismétlem: hozzátétellel valamit, egy benned lévő negatív reakciót. A realitás szolgáltatja az indítékot, te adod a reakciót. A reakció révén adtál hozzá valamit. Ha megvizsgálod azt, amit hozzátétellel, abban mindig illúziót találsz, követelőzést, elvárást, sóvárgást, mohó vágyat. Mindig. Böven akad példa az illúziókra. De amint megindulsz ezen az ösvényen, magad is felfedezed majd mindezt.

Például: az illúziót, a hibát, amely ama gondolatból fakad, hogy megváltoztatva a külső világot te fogsz változni. Nem változol, ha csupán a külső világot változtatod meg. Ha szerzel magadnak egy új állást, vagy egy új házastársat, vagy egy új otthont, vagy egy új gurut, vagy új spiritualitást, te ettől nem változol. Olyan ez, mint azt képzelni, hogy azáltal változtatod meg a kézírásodat, hogy lecseréled a tolladat. Vagy azt, hogy azáltal változtatod meg a gondolkodási képességed, hogy lecseréled a kalapodat. Te ezzel nem változol ténylegesen, de a legtöbb ember minden energiáját arra fordítja, hogy megpróbálja a neki tetsző módon újrendezni a külső világot. Időnként sikerül is nekik, és - körülbelül öt percre lélegzetvételnél időhöz jutnak; de még ezen idő alatt is feszültek, mert az élet folyama meg nem áll, az élet mindig változik. Így tehát, ha élni akarsz, nem lehet állandó lakhelyed. Nem lehet olyan hely, amelyen pihenőre hajtod a fejedet. A folyamban a helyed. Amint a nagy Konfucius mondta: "Aki állandó boldogságot akar, annak állandóan változtatnia kell." A folyamban a helyed. De mi visszavisszanézünk, ugye? Kötődünk a múlt dolgaihoz, és kötődünk a jelen dolgaihoz. "Amikor megmarkolod az eke szarvát, nem tekinthetsz hátra." (Vö. Lk 9, 62.) Örömet lelnél egy melódiában? Örömet lelnél egy szimfóniában? Ne ragadj meg a zene néhány taktusánál. Ne ragadj meg egy pár hangnál. Hagyd őket tovaszállni, hagyd őket tovafoyni. A szimfónia teljes élvezete abban rejlik, készen vagy-e hagyni, hogy a hangok elszálljanak. Ezzel szemben, ha valamely taktus megragadná a fantáziádat, és azt kiáltanád a zenekarnak: "ezt játsszátok újra meg újra meg újra", akkor ez többé már nem lenne szimfónia.

Ismered az öreg mullah, Naszr-ed-Din meséit? Legendás alak, akit a görögök is, a törökök is, a perzsák is maguknak követelnek. Misztikus tanításait történetekbe foglalta, általában mulatságos történetekbe. És a történet megoldását mindig maga az öreg Naszr-ed-Din jelentette.

Történt egyszer, hogy Naszr-ed-Din egy gitárt nyaggatott, csupán egy hangot piszkálva. Egy idő után tömeg gyűlt köré (a dolog a piactéren történt), és az egyik ember, miközben ő a földön ült, így szól: "Szép ez, amit játszol, Mullah, de miért nem variálsz kissé, ahogyan más zenészek

szokták?" "Azok a bolondok mondta Naszr-ed-Din -, azok keresik a megfelelő hangot, én pedig megtaláltam."

## ILLÚZIÓHOZ RAGASZKODVA

Amikor csimpaszkodsz, rombolod az életet; amikor bármibe belekapaszkodsz, megszűnsz élni. Ezzel vannak tele az evangélium oldalai. És a megértés az, aminek révén e felismerésig eljut valaki. A megértés. Érts meg egy másik illúziót is, hogy a boldogság nem azonos azzal, hogy valami feldob vagy kellemes izgalommal tölt el. További illúzió, hogy ez az izgalom a vágy beteljesüléséből következik. A vágy aggodalmat szül, és előbb vagy utóbb - másnaposság következik. Amikor már eleget szenvedtél, akkor már talán készen állsz arra, hogy ezt meglásd. Addig egyszerűen csak izgalmakkal táplálsz magad. Olyan ez, mintha nyalánkságokkal táplálnál egy versenylovat. Tortával és borral traktálnád. Ilyesmivel nem szoktak versenylovat etetni. Olyan ez, mintha emberi lényeknek kábítószerrel adnál. Nem kábítószerrel szoktak teletömni a gyomrod. Jó ételre, rágás közben ízlelgethető, tápláló ételre és italra van szükség. Önmagadért kell mindezt megértened.

Egy további illúzió az, hogy ezt valaki más megteheti helyetted, hogy valamiféle megmentő vagy guru vagy tanító képes ezt megtenni érted. A világ legnagyobb guruja sem képes megtenni helyetted még egy lépést sem. Azt neked magadnak kell megtenned. Szent Ágoston oly csodálatosan mondta: "Hallgatói közül sokakért maga Jézus Krisztus sem tudott tenni semmit." Vagy, hogy megismételjem azt a kedves arab mondást: "Az eső lényege ugyanaz, de a mocsarakban a töviseket növeszti, a kertekben pedig a virágokat." Te vagy az, akinek meg kell tennie. Senki más nem tud segíteni. Te vagy, akinek meg kell emésztenie az ételt, te vagy, akinek meg kell értenie. Helyetted senki más nem képes megérteni. Te vagy, akinek törekednie kell. Helyetted senki nem törekedhet, kereshet. És ha az igazságot áhítod, akkor azt neked kell keresned. Senkire nem támaszkodhatsz.

Van egy másik illúzió is, miszerint fontos, hogy tiszteljenek, szeressenek, értékeljenek, hogy fontosak legyünk. Sokan azt mondják, hogy természetes késztetésünk van arra, hogy szeressenek, értékeljenek, hogy tartozzunk valakihez. Ez tévedés. Add fel ezt az illúziót, és megtalálsz a boldogságot. Természetes késztetés van bennünk arra, hogy szabadok legyünk, természetes késztetésünk van arra, hogy szeressünk, de nem arra, hogy szeressenek bennünket. A pszichoterápiai összejöveteleinken időnként találkozom egy nagyon is hétköznapi problémával: Senki sem szeret engem, akkor pedig hogyan lehetek boldog? Legyen bár férfi vagy nő, a következő magyarázatot adom neki: "Azt akarja ezzel mondani, hogy soha nincs egy

olyan pillanat, amikor elfeledné, hogy nem szeretik önt, amikor eleresztené önt ez az érzés, és boldog lenne?" Hát persze, hogy van.

Egy hölgy, például, moziban ül, figyelmét teljesen leköti a film. A darab egy vígjáték, ő harsányan nevet, és abban az áldott pillanatban elfelejt emlékezni arra, hogy őt senki sem szereti, senki sem szereti, senki sem szereti. Boldog! Azután kijön a moziból, és a barátnője, akivel együtt nézték a filmet, elmegy az udvarlójával, és magára hagyja. Így a hölgy elkezd gondolkodni: "Minden barátnőmnek udvarol valaki, csak nekem nem. Milyen boldogtalan vagyok. Senki nem szeret engem."

Indiában sok szegény ember most jut odáig, hogy tranzisztoros rádiója legyen, ami valóságos luxus. "Mindenkinek van már tranzisztoros rádiója - hallani -, csak nekem nincs; milyen boldogtalan vagyok." Amíg a tranzisztoros rádió használata nem vált általánossá, ezek az emberek tökéletesen boldogok voltak nélküle. Ugyanez a helyzet a te esetében. Tökéletesen boldog voltál mindaddig, amíg valaki azt nem mondta neked, hogy nem lehetsz boldog, ha nem szeretnek téged. Boldog lehetsz úgy, hogy nem vesznek körül szeretettel, nem kívánnak téged, senkire nem gyakorolodsz vonzást. A realitással való kapcsolatod tesz boldoggá. Ez az, ami boldogságot ad, a valósággal pillanatról pillanatra létesített kontaktus. Ez az, ahol Istent megtalálsz; ez az, ahol boldogságot találsz. De a legtöbb ember nem áll készen arra, hogy ezt meghallja.

Egy további illúzió az, hogy külső eseményeknek hatalmukban áll sérteni téged, más embereknek hatalmukban áll sérteni téged. Holott nincs. Te vagy az, aki e hatalomhoz juttatod őket.

Egy másik illúzió, hogy mindaz vagy, azon címkék összességéből állsz, amelyeket az emberek aggattak rád, vagy amelyeket önmagadra aggattál. Pedig nem, de nem ám! Nem kell tehát ragaszkodnod hozzájuk. Ha egy napon valaki azt mondja neked, hogy egy géniusz vagyok, s én ezt komolyan veszem, nagy gondba kerülök. Meg kell felelnem a magas mércének, és tartanom kell a magasságot. Kérdezősködnöm kell minden előadás után: "Tetszett a dolog? Még mindig úgy találod, hogy géniusz vagyok?" Na látod? Így tehát, amit tenned kell, az a címke összevágása! Zúzd össze, és szabad vagy! Ne azonosulj ama címkével! Azt valaki más hiszi. Ez az, ahogy az az ember tapasztalt téged abban a pillanatban. Tényleg géniusz vagy? Avagy ütődött alak, netalán nehéz ember, kemény dió vagy? Misztikus vagy? Őrült vagy? Valójában mit számít az? Feltéve, hogy továbbra is tudatában vagy {annak, hogy éppen milyen vagy}, s az életet pillanatról pillanatra éled. Mily csodálatos megfogalmazást nyert ez az evangélium szavaiban: "Nézzétek az ég madarait: nem vetnek, és nem aratnak, nem gyűjtik be a termést.

Nézzétek a mezei liliomokat: nem fáradoznak, és nem fonnak." (Vö. Mt 6, 26. 28; Lk 12, 24. 27.) Ez a valódi misztikus szava, azé, aki tudatára ébredt.

Szóval, miért aggódsz? Képes vagy-e aggodalmaid révén akár egyetlen momentumot is hozzáadni az életedhez? Miért a törődés a holnap kapcsán? Van-e élet a halál után? Tovább élek-e a halán után? Miért a törődés a holnap kapcsán? Lépj a mába! Valaki azt mondta: "Az élet olyasmi, ami megtörténik velünk, míg mi buzgón ügyködünk más terveken." Ez szánalmas. Élj a jelen pillanatban! Ez egyike ama dolgoknak, melyek veled megtörténnek, s mely történése rájössz, mihelyt tudatára ébredsz. Egyszerre csak azon kapod magad, hogy a jelenben élsz, ízlelgeted minden pillanatát, amint azt megéled. Egy másik eléggé megbízható jel az, amikor hallod a szimfóniát, egyik dallamot a másik után, anélkül, hogy meg akarnád azt állítani.

### EMLÉKEKET DÉDELGETVE

Ez átvezet minket egy másik tételre, egy másik témára. De ez az új téma erősen kötődik ahhoz, amit mondtam és javasoltam arra, hogy legyünk tudatában mindannak, amit hozzáteszünk a valósághoz. Tegyük meg most ezt a bizonyos egy lépést.

Egy jezsuita mesélte nekem a minap, hogyan beszélt évekkkel ezelőtt New Yorkban, ahol az idő tájt igen népszerűtlenekek voltak a Puerto Ricóból jött bevándorlók valamiféle incidens miatt. Kígyót-békát kiáltott rájuk mindenki. Így tehát ez a jezsuita azt mondta a beszédében: "Hadd olvassak fel nektek néhány olyan dolgot, amit az emberek New Yorkban mondogattak bizonyos bevándorlókról." Amit felolvasott nekik, az valójában az volt, amit az emberek korábban mondtak az írekről, a skótokról, a németekről és minden más bevándorlási hullám tagjairól, akik évekkkel korábban érkeztek New Yorkba! Nagyon is fején találta a szöveget, amikor azt mondta: "Ezek az emberek nem hozzák magukkal a bűnözést; akkor válnak bűnözőkké, amikor itt bizonyos helyzetekkel kerülnek szembe. Meg kell értenünk őket. Haszontalan dolog előítéletből cselekedni, ha javítani akartok a helyzeten. Megértés kell, nem elítélés." Ez az, ahogyan önmagadban a változást hozod. Nem elítélés révén, nem azáltal, hogy lehordod magad mindennek, hanem azzal, hogy megérted, mi megy végbe. Nem azáltal, hogy tisztátalan öreg bűnösnek nevezed magad. Nem, nem, nem, nem!

A tudatára ébredés érdekében látnod kell, és ebben akadályoz, ha előítéleted van. Csaknem mindenre és mindenkire előítélettel tekintünk. Ez szinte elég is ahhoz, hogy bárkit elbátortalanítson.



Olyan ez, mint találkozni egy régen látott baráttal. "Hé, Tom - mondom -, de jó, hogy látlak!" Megölelem. Kit ölelgetek? Tomot vagy a vele közös emlékeimet? Egy élő emberi lényt, vagy egy valamilyen emlékeket idéző alakot? Annak idején úgy hittem, hogy Tom egy vonzó fickó, és most feltételezem, hogy ő még mindig az. Feltételezem, hogy még mindig megfelel a róla alkotott elképzeléseimnek, asszociációimnak és emlékeimnek. Így tehát megölelem. Öt perccel később úgy találom, hogy ő megváltozott, és többé nincs vele közös dolgom. Tévedésből öleltem meg.

Ha látni akarod, mennyire igaz mindez, figyelj: egy Indiából való apáca lelkigyakorlatra megy. A közösség minden tagja azt mondja: "Ó, tudjuk, ez része az ő karizmájának; örökké szellemi műhelyekbe látogat, és lelkigyakorlatokon vesz részt; sohasem fog változni." Mármost úgy esik a dolog, hogy a nővérben ezúttal valóban változást hoz ez a szellemi műhely vagy csoportfoglalkozás vagy efféle. Megváltozik; mindenki észleli a különbséget. És azt mondják: "Jóságos Ég! Néhány dologban eljutottál a valódi meglátáshoz, ugye?" Valóban így van, és a különbség látható a nővér viselkedésében, a testtartásában, az arcán. Mindenkiel ez történik, amikor belső változáson ` megy keresztül. Ez a változás nyomokat hagy az arcon, a szemekben, a testtartáson. Nos, a nővér visszamegy a közösségébe, és mivel a közösség elfogult, kialakult véleménye van róla, továbbra is az előítélet szemüvegén keresztül tekintenek rá. Egyedül ők nem veszik észre a változást. Azt mondják: "Nos, úgy tűnik, a nővérnek valamivel jobb a hangulata, több a lelkiereje, de nem kell sokat várnunk, s depressziós lesz megint." És néhány héten belül a nővér valóban depressziós megint; az ő reakciójuk váltja ki a nővér reagálását. Mire mindnyájan azt mondják: "Na látod, megmondtuk előre; a nővér nem változott." A tragédia abban áll, hogy ő változott, csupán a többiek nem vették azt észre. A felfogásnak végzetes következményei lehetnek a szeretet és az emberi kapcsolatok esetében.

Bármiben áll is egy kapcsolat, bizonyosan magával hoz két dolgot: a felfogás tisztaságát (már amennyire képesek vagyunk erre; némelyek vitatják, hogy milyen mértékben tehetünk szert tiszta felfogásra, de nem hiszem, hogy bárki is vitatná annak kívánatos voltát, hogy közelítsük azt) és a válasz pontosságát. Sokkal valószínűbb a pontos válasz, ha a felfogás tiszta. Ha a felfogás hamis, torz, akkor valószínűtlen a pontos válasz.

Hogyan szerethetsz valakit, akit még csak nem is látsz? Valóban látod azt, akihez kötödsz? Valóban látod azt, akitől félsz, és aki iránt épp ezért ellenszenvet érzel? Mindig gyűlöljük is azt, amitől félünk.

"Az a bölcsesség kezdete, ha féled az Urat!" - mondják nekem időnként az emberek. (Vö. Zsolt 111/110/, 10; Péld 1, 7; 9, 10; Sir 1, 16.) De várj egy percet! Remélem értik ezek az emberek,

hogy mit beszélnek, mert amitől félünk, azt mindig gyűlöljük. Mindig el akarjuk pusztítani, szabadulni akarunk tőle, és el akarjuk kerülni. Amikor félsz valakitől, ellenérzésed van iránta. Mindaddig ellenérzéssel illeted azt a személyt, amíg félsz tőle. És nem is látod azt az embert, minthogy utadban állnak az érzelmeid. Mármost ez éppúgy igaz abban az esetben is, amikor vonzódasz valakihez. Amikor belép az igaz szeretet, a szó szokott értelmében nincs többé benned rokonszenv vagy ellenszenv az emberek iránt. Tisztán látod őket, és ennek megfelelően viselkedsz. De emberi mivoltodnak ezen a fokon továbbra is az utadban állnak a rokonszenv, az ellenszenv, a preferenciák, a vonzódások stb. Ezért tudatában kell lenned mások iránti előítéleteidnek, rokonszenvednek, ellenszenvednek, vonzalmaidnak. Mindezek kondicionáltságodból következnek, jelen vannak. Hogyan lehet, hogy olyan dolgok tetszenek neked, melyek nekem nem tetszenek? Mert a kultúrád különbözik az enyémtől. A neveltetésünk is különböző. Szívesen eszem bizonyos dolgokat, melyekkel ha megkínálnálak, undorral fordulnál el.

India egyes részein vannak emberek, akik szeretik a kutyahúst. Másoknak pedig felfordulna a gyomruk, ha megmondanák nekik, hogy a felszolgált steak kutyahúsból készült. Miért? Más kondicionáltság, más programozottság. A hinduk rosszul lennének, ha megtudnák, hogy marhahúst ettek, míg az amerikaiak nagyon élvezik. Azt kérdezed: "Na, de miért nem esznek marhahúst?" Ugyanazon okból, amiért te nem ennél a kedvenc kutyádból. Ugyanazon okból. A marha az indiai paraszt számára az, ami a kedvenc kutyád a számodra. Nem akarja megenni. Beépített kulturális előítélet lép működésbe, védelmet adva annak az állatnak, amelyre a mezőgazdasági stb. munkák kapcsán igen nagy szükség van.

Tehát valójában miért szeretek bele egy emberbe? Miért van az, hogy szerelmes vagyok egyfajta emberbe, s nem egy másikba? Azért, mert kondicionált vagyok. Kialakult képem van arról, tudat alatt, hogy pontosan ez a típusú ember kell nekem, ő vonz engem. Így hát, amikor találkozom ezzel az ember-el, fülíg szerelmes leszek. De valóban láttam őt? Dehogyan!

Akkor látom majd őt, ha már házasságot kötöttünk; akkor jön a felébredés. És ez az, amikor a szeretet elkezdődhet. A szeretethez ugyanakkor egyáltalán semmi köze sincs annak, hogy valaki szerelmes. Az nem szeretet, az vágy, égető vágy. Akarod, teljes szívedből, hogy az imádott teremtmény azt mondja, hogy vonzónak talál. Ez roppant jó érzést jelent számodra. Időközben mindenki más azt kérdi: "Mi a fenét lát ez a fiú abban a lányban?" De ez a fiú kondicionáltsága {nem pedig a látása, hiszen} - ő nem lát. Azt mondják, a szerelem vak. Hidd el nekem, semmi sem annyira tisztán látó, mint az igazi szeretet, semmi. A világon a legtisztábban látó dolog. A szenvedély vak, a kötődés vak. A vágy, a ragaszkodás, a sóvárgás vak. De ez nem valódi szeretet.

Ne nevezd ezeket szeretetnek. Na persze, magától értetődően, ezt a szót a legtöbb modern nyelvben megszentelték. Az emberek szeretkezésről és szerelembe esésről beszélnek. Mint a kisfiú, aki azt kérdi a kislánytól: "Voltál már fülig szerelmes?" Mire a válasz: "Nem, de a bokámat már megütöttem."

Szóval miről is beszélnek az emberek, amikor szerelmesek lesznek? Az első dolog, amire szükségünk van, az a felfogás tisztasága. Az embereket nem fogjuk fel tisztán, aminek egyik oka nyilvánvaló: a felfogás útjába állnak az érzelmeink, a kondicionáltságunk, az, hogy mi tetszik, és mi nem. Meg kell birkóznunk ezzel a ténnyel. Mi több, meg kell birkóznunk valami sokkal inkább alapvető dologgal: a következtetéseinkkel, az eszméinkkel, a fogalmainkkal, az elgondolásainkkal. Hiszed vagy sem, minden koncepciónak, amely azzal a szándékkal született, hogy segítsen minket kapcsolatba lépni a realitással, végső eredménye az, hogy korláttá válik számunkra a valósággal való kapcsolat létrehozásában, minthogy előbb vagy utóbb elfeledkezünk arról, hogy a szavak nem maga a dolog. A koncepció nem azonos a realitással. Ezek különböznek. Ezért mondtam nektek korábban, hogy Isten megtalálásában a végső korlát maga az "Isten" szó és a koncepció Istenről. Utadba áll, ha nem vigyázol. Segítő szándék hozta létre; lehet segítség, de lehet korlát is.

## KONKRETIZÁLÁS

Valahányszor egy fogalom szempontjából közelítek, az olyasmi, amit számos egyénre alkalmazhatok. Nem konkrét, pontos megnevezésről van szó, mint Mary vagy John, amelynek nincs konceptuális jelentése. Egy fogalom bármilyen számú egyénre alkalmazható, végtelen számú egyedre. Az elgondolások egyetemesek. Például, a "levél" szó alkalmazható egy fa minden egyes levelére külön-külön; ugyanez a szó illeti az összes fa minden ténylegesen létező levelét együttvéve. Mi több, ugyanez a szó vonatkozik az összes fa összes levelére, nagyokra, kicsikre, zsengekre, elszáradtakra, sárgákra, zöldekre, fügefalevélre. Így tehát, ha azt mondom neked, hogy láttam egy levelet ma reggel, akkor valójában nincs fogalmad arról, mit láttam. Lássuk, érted-e ezt. Arról igenis van képed, hogy én mit nem láttam. Nem állatot láttam. Nem kutyát láttam. Nem emberi lényt láttam. Nem cipőt láttam. Így tehát van valamiféle halvány elképzelésed arról, hogy mit láttam, de az nincs pontosan meghatározva, nincs konkrétta téve. Az "emberi lény" nem az ősemberre utal, nem a civilizált emberre, nem a felnőltre, nem a gyerekre, nem férfire vagy nőre, nem erre vagy arra a konkrét életkorra, nem eme vagy arra a kultúrára, hanem a koncepcióra. Konkrétan értődik az emberi lény; sohasem találod az ember

fogalmának mindenben megfelelő univerzális emberi lényt. Így tehát a koncepciód irányt mutat, de sohasem teljes pontossággal; elvéti az egyediséget, a konkrétságot. A koncepció univerzális. Amikor az elgondolásaimról beszélek, adok neked valamit, s mégis mily keveset adtam. A koncepció igen értékes, hasznos a tudomány számára. Például, ha azt mondom, hogy itt mindenki állat, tudományos szempontból ez tökéletesen pontos lenne. De az állatoknál valamivel többek vagyunk. Ha azt mondom, hogy Mary Jane állat, ez igaz; de mivel elhagytam valami alapvetően fontosat vele kapcsolatban, a kijelentés téves; igaztalanul rosszul érinti. Amikor azt mondom valakire, hogy nő, ez igaz; de az illetőben van egy sereg dolog, amelyek nem illenek a "nő"-ről alkotott koncepcióba. Ő mindig az a konkrét, egyedi nő, akit csupán megtapasztalni lehet, de koncepcióval megragadni nem. Nekem kell látnom a konkrét személyt, én kell megtapasztaljam, magam kell benyomást szerezzek róla. Az egyénről szereshető benyomás, de nem szereshető róla koncepció.

Maga a személy a gondolkodó elme hatósugarán túl van. Közületek bizonyára sokan büszkén nevezik magukat amerikaiaknak, mint ahogy sok indiai alighanem büszke, ha indiaiaknak nevezik. De mi az, hogy "indiai", mit jelent az "amerikai"? Ez egy konvenció; nem része az illető mivoltának, lényegének. Csupán címkéd van, ez minden. Valójában nem ismered az illetőt. Mindig hiányzik valami a koncepcióból, mindig kimarad valami rendkívül fontos, valami érték, ami csak a realitásban található, ami konkrét egyedüliség, egyedi dolog. A nagy Krishnamurti oly jól foglalta ezt össze, amikor így szólt: "Attól a naptól kezdve, hogy a madár nevét megtanítod a gyerekeknek, a gyerek soha többé nem látja azt a madarat." Mennyire igaz! A gyerek az első alkalommal egy pihés, élénk, mozgó valamit lát, és te azt mondd neki: "veréb". A következő napon, amikor a gyerek lát egy másik pihés, mozgó valamit, az előző napihoz hasonlót, azt mondja: "Ó, verebek. Láttam már verebet. Unom a verebeket."

Sohasem fogsz unatkozni, ha a dolgokat nem a koncepciódon keresztül szemléled. Minden egyes dolog egyedi. Minden veréb különbözik minden más verébtől, dacára a hasonlóságnak. Az azonosságok megléte nagy segítség, így tudunk elvonatkoztatni, fogalmat alkotni, hogy koncepciónk lehessen. Nagy segítség a kommunikáció, az oktatás, a tudomány szempontjából. Ugyanakkor félrevezető is, és akadályozza eme konkrét egyed szemlélését. Ha a koncepciódon kívül nem tapasztalsz mást, nem tapasztalod a realitást, mert a realitás konkrét. A koncepció segítség. Vezet téged a realitás felé, de amikor oda megérkezel, ösztönös ráérezésednek, intuíciónak kell ébrednie, ill. közvetlen tapasztalatra kell átállnod.

Másik fontos jellemzője egy koncepciónak az, hogy statikus, míg a valóság állandó mozgásban, változásban van. Ugyanazon a néven emlegetjük a Niagara-vízesést, pedig az a víztömeg

állandóan változik. Van olyan szó, hogy "folyó", de a folyóban a víz állandó mozgásban van. Egy szavad van arra, hogy "test", pedig a testben a sejtek állandóan megújulnak. Tételezzük fel, például, hogy roppant szél fúj odakint, és a honfitársaimnak el akarom magyarázni, milyen a viharos amerikai szél vagy hurrikán. Befogom tehát egy szivarosdobozba, hazaviszem, és azt mondom: "Ezt nézd meg!" Nincs benne semmiféle szél, ugye? Minthogy befogtuk. Vagy ha arra az érzésre vagy kíváncsi, milyen egy folyó sodrása, én pedig hozok egy vödörrel belőle. Megszűnt az áramlás abban a pillanatban, hogy vödörbe tettem. Abban a pillanatban, hogy a dolgokat koncepcióba zárod, megszűnik az áramlásuk; statikussá, halottá válnak. Egy megfagyott hullám nem hullám. Egy hullám alapvetően mozgás, akció; nem hullám, amikor megfagyasztod. A koncepciók fagyottak. A valóság cseppfolyós.

Végül pedig, ha hihetünk a misztikusoknak (és ezt megérteni, vagy akár elhinni nem okoz nagy nehézséget, de senki sem látja ezt azonnal): a valóság teljes, de a szavak és a koncepciók szilánkokra tördelik a valóságot. Ez az, amiért oly nehéz fordítani egyik nyelvről a másikra, mivel minden egyes nyelv másféleképpen vagdalja a realitást. Azt az angol szót, hogy "home" lehetetlen lefordítani franciára vagy spanyolra. A "casa" szó nem teljesen azonos a "home" szóval, a "home"-hoz az angol nyelvre {és mentalitásra} jellemző asszociációk kapcsolódnak. Minden nyelvben vannak lefordíthatatlan szavak és kifejezések, mert a realitást felszabdalmák, állandóan hozzáadnak valamit, elvesznek valamit, és a nyelvhasználat állandóan változik. A realitás egy teljes egész, mi pedig felszabdalmuk azt koncepciók gyártásához, a különböző részek jelzésére pedig szavakat használunk. Ha életedben sohasem láttál volna állatot, és egy napon találnál egy farkat - csupán egy farkat -, és valaki azt mondaná neked, hogy "ez egy fark", el tudnád-e képzelni, hogy mi az, ha fogalmad sem lenne arról, hogy milyen egy állat? A fogalmak ténylegesen szilánkokra tördelik a látást, az intuíciót, a valóságot, mint egész megtapasztalását. Ez az, amit a misztikusok mindig is mondanak. A szavak nem adhatnak valóságot. Csupán irányt mutatnak, jeleznek. Útmutatóként használd azokat, hogy eljuthass a valósághoz. De mihelyt eléred azt, a koncepcióid hasznavethetetlenek lesznek. Egy hindu pap egyszer vitába keveredett egy filozófussal, aki azt állította, hogy Istenhez való utunk végső korlátja az "Isten" szó, az Istenről alkotott koncepció. A pap megbotránkozott ezen, de a filozófus azt mondta: "A szamár, melynek hátán eljutsz egy házig, nem használható arra, hogy belépj vele a házba. A koncepció arra szolgál, hogy odáig eljuss vele; ott már nincs szükséged rá, nélküle kell tovább haladni."

Nem kell misztikusnak lenned annak megértéséhez, hogy a valóság olyasmi, amit nem lehet szavakkal vagy koncepciókkal megragadni. A realitás megismeréséhez tudást meghaladó ismeret kell.

Vajon célt érnek-e ezek a szavak? Azok, akik közületek olvasták a *The Cloud of the Unknowing* sorait, felismerik e megfogalmazást. Költők, festők, misztikusok és a nagy filozófusok mind megsejtik ennek igazát. Tételezzük fel, hogy egy napon figyelek egy fát. Mostanáig, valahányszor figyeltem egy fát, azt mondtam: "Nos, ez egy fa." De ma, amikor nézem a fát, nem egy fát látok. Legalábbis nem azt látom, amit látni szoktam. Látok valamit egy gyermek újdonságra tekintő szemével. Nincs szavam rá. Látok valami egyedülit, teljest, áramlásban lévő, széttörtlent. És ámulok. Ha azt kérdeznéd tőlem: "Mit láttál?" mit gondolsz, milyen választ adnék? Nincs rá szavam. Nincs szó a valóságra. Mert mihelyt egy szót teszek ahhoz, máris visszajutunk a koncepciókhoz.

És ha nem tudom kifejezni ezt a realitást, amely az érzékszerveim által látható, hogyan fejezhető ki az, ami nem látható a szem, nem hallható a fül számára? Hogy lehet szót találni Isten valóságára? Kezded már érteni, amit az egyház állandóan tanít, és amit Aquinói Tamás, Ágoston és mindenki más mond azzal, hogy Isten egy misztérium, felfoghatatlan az emberi elme számára?

A nagy Karl Rahner utolsó levelei egyikét egy fiatal német kábítószer-élvezőnek írta, aki korábban tőle kért segítséget. A narkós azt mondta: "Ti, teológusok, Istenről beszéltek: de hogyan lehetne meghatározóan fontos ez az Isten az én életemben? Hogyan segíthetne ez az Isten elhagynom a drogot?" Rahner azt mondta neki: "Be kell vallanom önnek teljes őszinteséggel, hogy számomra, miként mindig, Isten most is teljes misztérium. Nem értem, micsoda Isten; senki sem értheti. Megsejtéseink vannak, gyanításaink, halvány sejtelmünk; akadozva, szaggatottan kibökött, pontatlan próbálkozásaink vannak a misztérium szavakba foglalására. De nincs rá szó, nincs rá mondat." És Londonban azt mondta Rahner egy csoport teológushoz beszélve: "A teológus feladata mindent Istentől keresztül magyarázni, és magyarázni Istent mint megmagyarázhatatlant." Megmagyarázhatatlan misztérium. Sem megismerni, sem kifejezni nem tudjuk. Annyit mondunk: "Ah, ah!"

A szavak útmutatók, nem leíró jellegűek. Tragikus, hogy az emberek téveszmékbe esnek, {értsd akár: dogmatika,} mert azt hiszik, hogy ami Istennel kapcsolatos, abban a szó maga a dolog. Hogyan lehetsz ennyire örült? Lehetnél ennél örültebb? Ott, ahol az emberi lényekkel vagy fákkal vagy levelekkel vagy állatokkal kapcsolatos, a szó még ott sem maga a dolog. Mondanád tehát, hogy ami Istennel kapcsolatos, abban a szó maga a dolog? Miről beszélsz?

Amikor San Franciscóban egy hasonló foglalkozást tartottam, azt mondta nekem az egyik résztvevő, egy nemzetközileg ismert szentírásstudós: "Egek! Önt hallgatva rájöttem, hogy egész életemben bálványimádó voltam!" Véleményét nyíltan vállalta. "Korábban soha eszembe nem ötlött, hogy bálványt imádtam. A bálványom nem fából vagy fémből készült; tudati, mentális bálvány volt." Ők az igazán veszélyes bálványimádók. Egy igen nehezen megfogható, szövevényes szubsztancia, az értelem révén állítják elő Istenüket.

Amire rá akarlak vezetni, az a ráébredés a körülötted lévő valóságra. "Tudatára ébredni" azt jelenti: figyelemmel kíséreni, megfigyelni, mi megy végbe benned, körülötted. Nagyon is pontos az, hogy "végbemegy". A fák, a fű, a virágok, az állatok, a szikla, a valóság egésze mozgásban van. Ezt figyeljük meg, ez figyelmünk tárgya. Mily alapvető az emberi lény számára, hogy ne csupán önmagát figyelje meg, de az egész valóságot is. Fogva tartanak a koncepcióid? Ki akarsz törni börtönödből? Akkor nézz; figyelj meg; tölts órákat a megfigyeléssel! Mit figyelj meg? Bármit. Az emberek arcát, a fák formáját, egy madarat repülés közben, egy halom követ, figyeld, amint nő a fű! Kerülj kapcsolatba a dolgokkal, nézd meg őket! Remélhető, hogy akkor kitörsz majd eme, általunk kifejlesztett merev minták közül, kitörsz majd abból, amit gondolataink és szavaink a nyakunkba varrtak. Remélhető, hogy meglátjuk. Mit látunk meg? Azt a dolgot, melyet kiválasztottunk, eldöntve róla, hogy realitásnak nevezzük, bármi legyen is a szavak és koncepciók mögött. Ez egy spirituális gyakorlat - kapcsolódik a spiritualitáshoz -, {azaz:} kapcsolódik ahhoz, hogy kitörsz a ketrecedből, a koncepciók és szavak börtönéből. Mily szomorú, ha leéljük az életünket, és sohasem látjuk azt egy gyermek szemével. Ez nem jelenti azt, hogy teljesen meg kell válnod a koncepcióidtól; azok nagyon értékesek. Bár nélkülük kezdünk, van egy nagyon pozitív funkciójuk. A fogalmaknak köszönhető, hogy értelmünket kibontakoztatjuk. A felhívás nem arra szól, hogy gyermekekké váljunk, hanem hogy olyanná legyünk, mint a gyerekek. (Vö. Mt 18, 3.) Ki kell kerülnünk az ártatlanság korából, ki kell űzessünk a paradicsomból; az "én" és a "magam" ki kell fejlődjenek e koncepciók révén. De ekkor vissza kell térnünk a paradicsomba. Szükségünk van arra, hogy ismét megváltassunk. A régi embert, a régi természetet, a kondicionált self-et le kell vetni; visszatérni - anélkül, hogy {újra} gyerekek lennénk a gyermeki állapotba. Amikor nekikezdünk az életnek, csodálkozással tekintünk a realitásra, de ez nem a misztikusok intelligens, hanem a gyermek formálatlan csodálkozása. Ezután elhal a csodálkozás; helyébe a nyelv, a szavak és a koncepciók fejlesztése unalmat költöztet. Ezután, remélhetően, ha szerencsénk van, visszatérünk a csodálkozáshoz.

## TANÁCSSTALANUL A SZAVAKKAL

Dag Hammarskjöld, az Egyesült Nemzetek volt főtitkára, oly gyönyörűen fejezte ki: "Isten nem hal meg azon a napon, amikor nem hiszünk többé egy személyes istenségben. De mi meghalunk azon a napon, amikor többé nem ragyogja be életünket a naponta megújuló csodálkozás állandó sugárzása, melynek forrása túl van minden érvelésen." Nem kell vitáznunk egy szó miatt, mert az "Isten" csupán egy szó, egy koncepció. Az ember sohasem perlekedik a valóság miatt; mi csak a véleményekkel szállunk vitába, a koncepciókkal, a megítélésekkel. Mellőzd a koncepciókat, ejtsd a véleményedet, számold fel az előítéleteidet, töröld a megítéléseidet, és meg fogod látni. "Quia de deo scire non possumus quid sit, sed quid non sit, non possumus considerare de deo quomodo sit, sed quomodo non sit." Ez Aquinoi Szent Tamás bevezetője a teljes Summa Theologica kapcsán: "Minthogy Istennel kapcsolatban nem mondhatjuk, hogy Ő micsoda, hanem csak azt, hogy Ő mi nem, tehát nem beszélhetünk arról, hogy Ő miként létezik, hanem csak arról, hogy miként nem." Már említettem, hogyan kommentálta Tamás a Boéthius által írt De Sancta Trinitate című munkát, melyben azt mondja, hogy Istenről alkotott tudásunk legmagasabb rendű formája: ismerni Istent, mint az ismeretlent, tamquam ignotum. És a Questio Disputata de Potentia Dei című művében Tamás azt mondja: "Ez az, ami alapvető az ember Istenre vonatkozó ismereteiben: tudni, hogy nem ismerjük Istent." Ezt az úriembert a teológusok fejedelmének tekintették. Misztikus volt, akit időközben szentté avattak. Jól előkészített talajon állunk.

Indiában van egy szanszkrit mondás az effajta dologra: "neti, neti." Azt jelenti: "nem az, nem az." Tamás a saját módszerét úgy említi, mint via negativa módszert, azaz a negatív út módszerét. C. S. Lewis naplót írt amíg a felesége haldoklott. Így nevezi: A Grief Observed. Amerikai nőt vett feleségül, akit igen szeretett. Azt mondta a barátainak: "A hatvanas éveimben Isten megadta nekem, amit a húszas éveimben nem adott meg." Alighogy összeházasodtak, a felesége nagy fájdalmak közepette rákban meghalt. Lewis azt mondta, hogy egész hite összeomlott, mint egy kártyavár. Emitt nagy hitvédő, keresztény apologéta volt, de amikor lesújtott a baj, azt kérdezte magától: "Kicsoda Isten? Szerető atya vagy a nagy élveboncoló?" Mindkettőre jócskán akad példa!

Emlékszem, hogy amikor tulajdon anyám rákos lett, a nővérem azt mondta nekem: "Tony, miért engedte Isten mindezt megtörténni a Mamával?" Azt feleltem: "Kedvesem, a múlt évben egy millió ember halt éhen Kínában aszály miatt, és nem kérdeztél semmit." Időnként a legjobb, ami velünk történhet, az, ha a valóság tudatára ébredünk mihelyt szerencsétlenség sújt, mivel akkor megtaláljuk a hitet, amint C. S. Lewis is. Mint mondotta, korábban sohasem támadt



kétsége afelől, hogy az élet nem ér véget a halállal; de ebben nem volt többé biztos, amikor a felesége meghalt. Miért? Mert az asszony élete oly fontos volt a számára. Lewis, mint tudjuk, mestere az összehasonlításoknak, az analógiáknak. Így beszél: "Olyan ez, mint egy kötél. Valaki azt kérdi tőled: 'Elbír-e ez hatvan kilónyi terhet?' Azt feleled: 'Igen.' 'Nos, akkor le fogjuk engedni a legjobb barátodat ezen a kötélen.' Erre azt mondod: 'Várjunk csak! Hadd vizsgáljam meg azt a kötelet ismét!' - Most már nem vagy biztos benne."

Lewis arról is írt a naplójában, hogy semmit sem tudhatunk Istenről, még az Istenre vonatkozó kérdéseink is abszurdak. Miért? Olyan ez, mintha egy vakon született ember azt kérdezné tőled: "A zöld szín vajon forró vagy hideg?" Neti, neti, nem az. "Rövide, avagy hosszú?" Nem az. "Édes-e, avagy keserű?" Nem az. "Kerek vagy ovális, netalán szögletes?" Nem az, nem az. A vak embernek nincsenek szavai, nincs koncepciója egy színre, melyről nincs fogalma, nincs intuíciója, nincs tapasztalata. Csak analógiákban beszélhetsz hozzá. Mindegy, mit kérdez, csak ez felelhető rá: "Nem az!" C.S. Lewis valahol azt írja, hogy olyan ez, mint azt kérdezni, hány perc van a sárga színben. Mindenki komolyan vehetné a kérdést, vitatkozhatna felette, ököltre is mehetne. Az egyik ember azzal áll elő, hogy huszonöt répa van a sárga színben, a másik azt mondja: "Nem, tizenhét burgonya", és már ugranak is egymásnak. Nem az, nem az!

Ez az, ami az Istenre vonatkozó emberi tudás végső határa: tudni, hogy nem ismerjük. A mi nagy tragédiánk az, hogy túl sokat tudunk. Azt hisszük, hogy tudjuk, ez a mi tragédiánk; így sohasem tárjuk fel. És tényleg, Aquinói Tamás (aki nem csupán teológus, de nagy filozófus is) ismételten rámutat: "Az emberi elme minden erőfeszítése még egy közönséges légy lényegét sem képes teljesen feldolgozni."

## KULTURÁLIS KONDICIONÁLTSÁG

Beszéljünk még a szavakról! Korábban már mondtam nektek, hogy a szavak hordereje korlátozott. Ehhez még valamit hozzá kell tennem. Vannak szavak, amelyek semmire sem vonatkoznak. Például: én indiai vagyok. Mármost, tételezzük fel, hogy hadifogoly vagyok Pakisztánban, és azt mondják nekem: "Nos, ma önt elvisszük a határra, ahonnan pillantást vethet a hazájára." Kivisznek hát a határra, én pedig áttekintek a túloldalra, és azt gondolom: "Ó, hazám, én gyönyörű hazám! Falvakat látok, és fákat és hegyeket. Ez az enyém, a szülőföldem!" Egy idő után az egyik őr így szól: "Elnézést, tévedés történt. Még további húsz kilométert kell megtennünk." Mire reagáltam? Semmire. Leragadtam annál a szónál, hogy India. De a fák nem India; a fák fák. Valójában nincsenek sem országhatárok, sem megyehatárok vagy birtokhatárok. Az emberi elme húzta oda azokat; általában az ostoba, mohó

politikusok. Az én hazám hajdanán egy ország volt; most négy. Ha nem vigyázunk, lehet, hogy hat lesz. Akkor majd hat zászlónk lesz, hat hadseregünk. Ez az, amiért sohasem látsz engem tisztelni egy zászló előtt. Utálok minden nemzeti zászlót, mert téveszmét testesítenek meg. Mi előtt tisztelgünk? Én a humanitás előtt tisztelgek, nem egy zászló előtt, melyet egy hadsereg vesz körül.

A zászlók az emberek fejében léteznek. Akárhogy is, a szótárunkban ezer és ezer olyan szó van, amelyeknek semmi közük sincs a valósághoz. Mégis érzelmeket keltenek bennünk! Így azután elkezdünk látni olyan dolgokat, melyek nincsenek is ott. Mi tényleg látjuk India hegyeit, amikor pedig azok nem is léteznek, és ténylegesen látunk indiaiakat, holott ők szintén nem léteznek. Az önök amerikai kondicionáltsága létezik. Az én indiai kondicionáltságom létezik. De ez nem valami szívderítő dolog. Mostanában a harmadik világ országaiban sok szó esik a "kulturálatlanságról". Mit is neveznek "kulturának"? Nem ugrálok az örömtől e szó hallatán. Mit is jelent ez? Azt, hogy szeretnél megtenni valamit, mert arra kondicionáltak? Azt, hogy szeretnél érezni valamit, amely érzés kondicionált voltodból fakad? Vajon nem gépies életet jelent-e mindez? Képzeljük el, hogy egy orosz házaspár adoptál egy amerikai bébit, és Oroszországba viszi. Fogalma sincs arról, hogy Amerikában született. Neveltetése során mindvégig oroszul beszél; él-hal az orosz hazáért; gyűlöli az amerikaiakat. A saját kultúrája nyomta rá bélyegét; átította őt saját irodalma. Kultúrájának szemüvegén keresztül tekint a világra. Mármost, ha úgy hordod a kultúrádat, mint a ruhádat, akkor minden rendben van. Egy indiai asszony szárit visel, egy amerikai valami mást, egy japán nő a kimonóját. De senki sem azonosítja önmagát a ruhájával. De a kultúrád viselésében sokkal elszántabb vagy. Büszke vagy a kultúrádra. Arra tanítanak, hogy légy büszke rá. Szeretnék akkora hangsúlyt adni ennek, amekkorát csak lehet.

Itt van az én jezsuita barátom, aki azt mondta nekem: "Valahányszor látok egy koldust vagy szegény embert, nem tudom megtenni, hogy ne adjak neki alamizsnát. Az anyámtól vettem át ezt a szokást." Az édesanyjának szokása volt, hogy enni adott bármely arra járó szegény embernek. Azt mondtam a barátomnak: "Johnny, nem erény munkál benned, hanem kényszer, amely jó a koldus szempontjából, mégis kényszer." Emlékszem egy másik jezsuitára, aki a mi bombaybeli jezsuita provinciánk egyik zárt körű összejövetelén egyszer azt mondta nekünk: "Nyolcvan éves vagyok; hatvanöt éve jezsuita. Soha el nem mulasztottam a meditáció idejét - egyetlen egyszer sem." Mármost, ez lehet valóban csodálatra méltó, de éppúgy lehet kényszer is. Semmi nagyszerűség nincs benne, ha gépiesen történt. Egy akció gyönyörűsége nem abból fakad, hogy szokássá vált, hanem ama képességünkből, hogy felfogjuk a dolgokat, tudatos

hozzállásunkból, abból, hogy tisztán fogjuk fel a dolgokat, és megfelelő választ adunk rájuk. Mondhatok igent az egyik koldusnak, és nemet a másiknak. Nem kényszerít semmiféle, a múltbeli tapasztalataimból vagy a kultúrámból fakadó kondicionáltság, programozottság. Senki sem sulykolt belém semmit, vagy ha mégis, akkor többé nem annak alapján reagálok.

Ha rossz tapasztalatokra tettél szert egy amerikaival, vagy megharapott egy kutya, vagy kellemetlen emlékeid vannak egy bizonyos étellel kapcsolatban, akkor életed hátra lévő részében annak befolyása alatt állsz majd. És ez baj! Meg kell tőle szabadulnod. Ne hurcold magaddal múltbeli tapasztalataidat! Valójában még a kellemeseket se cipeld magaddal! Tanuld meg, mit jelent valamit a maga teljességében megtapasztalni, azután ne törődj tovább vele, és vedd a következő momentumot, anélkül, hogy az előző befolyásolna! Ha így tennél, akkor a múlt oly kicsi poggyászával járnád az életet, hogy akár a tű fokán is képes lennél átbújni. Tudnád, mit jelent az örök élet, mert az örök élet: az "rögvestmost" van, az időtlen jelenben. Csak így fogsz belépni az örök életbe.

De mennyi kacatot cipelünk magunkkal! Hozzá sem kezdünk a feladathoz, hogy felszabadítsuk magunkat, hogy eldobáljuk a poggyászt, hogy önmagunk legyünk. Sajnálattal mondom, hogy bármerre járok, mindenütt találok mohamedánokat, akik a vallásukat, az imájukat, a Koránt arra használják, hogy önmagukat eltérítsék ettől a feladattól. És ugyanez vonatkozik a hindukra és a keresztényekre{, és persze politikusokra és környezetvédőkre, munkamániásokra, személyfüggőkre és alkoholistákra, stb.} is.

El tudod képzelni azt az emberi lényt, akit többé nem befolyásolnak a szavak? Akárhány {és nem akármilyen...} szót mondhatsz neki, s ő még mindig becsületes tisztasággal viszonylik hozzád. Mondhatod neki: "Én Ikszipzilón bíboros érsek vagyok", de ő tárgyilagos marad; olyannak lát, amilyen vagy. Nem befolyásolja a címke.

## MEGSZŪRT VALÓSÁG

Szeretnék még valamit mondani arról, miként fogjuk fel a valóságot. E gondolat érzékeltetésére hadd hozzak egy hasonlatot. Az Egyesült Államok elnöke jelzéseket kell, hogy kapjon a polgároktól. Rómában a pápa az egész egyháztól kap visszajelzéseket. Szó szerint milliányi dologgal traktálhatnánk őket, melyeket ők aligha lennének képesek fogadni, még kevésbé feldolgozni. Van tehát néhány ember, akiket kivonatok, összegzések készítésével bíznak meg, azzal, hogy mint megfigyelők szűrjék meg az adatokat; végül az információk egy része a vezetők asztalára kerül. Velünk ugyanez történik. Testünk minden egyes pórusa, sejtje, valamennyi érzékszervünk visszajelzéseket ad a valóságról. De állandóan kiszűrünk dolgokat. Ki hajtja végre ezt? A kondicionáltságunk? A kultúránk? A programozottságunk? Taníttatásunk, hogy a

dolgokat hogyan lássuk, és hogyan tapasztaljuk? Szűrővé lehet még az anyanyelvünk is. Ez az állandó szűrés oly nagy mértékű, hogy a tényleges dolgok időnként már nem is láthatók. Vess egy pillantást egy paranoiás emberre, aki mindig fenyegetve érzi magát valamitől, ami nincs is ott, aki a valóságot állandóan az őt ért egyes múltbeli tapasztalatok vagy kondicionáltsága alapján fogja fel!

De létezik egy másik démon is, aki a szűrést végzi. Úgy hívják: kötődés, vágy, sóvárgás. A balsors gyökere a sóvárgás. A sóvárgás torzítja, rombolja az észlelést, felismerést. Félelmek és vágyak űznek minket. Samuel Johnson azt mondta: "Csodálatosan összpontosítja az elmét annak tudata, hogy egy héten belül lógni fogsz az akasztófán." Törölsz minden mást, csupán a félelemre vagy a vágyra vagy a sóvárgásra koncentrálsz. Számos értelemben kábítószerfüggők lettünk fiatal korunkban. Úgy nőttünk fel, hogy szükségünk legyen másokra. Mi végre? Hogy elfogadjanak bennünket, hogy helyeseljenek nekünk, hogy nagyra értékeljenek, hogy megtapsoljanak - hogy mindazt megadják nekünk, amit ők sikernek neveznek. Ezek mind olyan szavak, melyeknek nincs köze a valósághoz. Kitalált dolgok, konvenciók, de észre sem vesszük, hogy semmi közük sincs a realitáshoz. Mi a siker? Olyasmi, amiről egy csoport úgy döntött, hogy jó dolog. Egy másik csoport majd úgy határoz, hogy ugyanaz a dolog rossz. Ami Washingtonban jó, az talán rossznak látszik a kartauzi szerzetesek valamely rendházában. Ami politikai körökben siker, azt talán kudarcnak tekintik más körökben. Ezek konvenciók. De, ugye, realitásként kezeljük őket?

Fiatal korunkban boldogtalanságra programoztak bennünket. Arra tanítottak, hogy a boldogság érdekében pénzre, sikerre, egy gyönyörű vagy jóképű partnerre van szükséged az életben, jó állásra, barátokra, spiritualításra, Istenre - válaszd, amelyiket akarsz. Ha nem szerzed meg ezeket a dolgokat, nem leszel boldog, ezt mondták nekünk. Nos, ez az, amit kötődésnek nevezek. A kötődés olyan hiedelem, amely szerint valami nélkül nem leszel boldog. Ha egyszer ez meggyőződéseddé válik, ha bekerül a tudatalattidba, ha léted mélyen gyökerezik az effajta gondolkodásban, akkor véged van.

"Hogyan lehetnék boldog, ha nem lennék jó egészségben?" - kérdezed. De mondok neked valamit. Találkoztam rákban haldokló emberekkel, akik boldogok voltak. Hogyan lehetek boldogok, ha tudták, hogy meg fognak halni? Nos, azok voltak. "Hogyan lehetnék boldog, ha nem lenne pénzem?" Az egyik ember egy millió dollárt tart a bankban, és nem érzi magát biztonságban; a másik embernek gyakorlatilag egy vasa sincs, de cseppet sem érzi fenyegetve magát. Másképp programozták, ennyi az egész. Az előbbit hasztalan győzködni arról, hogy mit tegyen; neki megértésre van szüksége. A győzködés nem nagy segítség. Azt kell megértenie,

hogyan programozott; téves hiedelemben él. Lásd meg valótlanságát, vedd észre, hogy pusztán fantázia!

Mit tesznek az emberek egész életükben? Örökösen harcolnak; küzdenek, küzdenek, küzdenek. Ezt nevezik túlélésnek. Amikor az átlag amerikai azt mondja, hogy megkeresi a mindennapi megélhetésre valót, akkor valójában nem a mindennapit keresi, nem bizony! Sokkal többje van, mint amennyit az élethez bírnia kell. Gyere el az én hazámba, és meg fogod látni. Az élethez nincs szükség erre a temérdek gépkocsira. Az élethez nem kell televízió. Az élethez nincs szükség szépítőszerszerekre, cicomára. Nem kell az élethez az a rengeteg ruha. De próbáld erről meggyőzni az átlag amerikaiakat! Agymosást kaptak; mindnyájan programozottak. Dolgoznak és vágyódnak, hogy megszerezhessék a kívánt tárgyat, amely boldoggá teszi őket. Hallgasd ezt a szálnalmas történetet - a te történetedet, az enyémet, mindenki történetét: "Amíg meg nem szerzem ezt a tárgyat (pénzt, barátságot, bármit), addig nem leszek boldog; sóvárognom kell, hogy megszerezze, s ha már az enyém, akkor azért sóvárgok, hogy megtartsam. Ó, mily kellemes izgalom tölt el: ez a tárgy az enyém!" De meddig tart ez? Néhány percig, legfeljebb néhány napig. Amikor megkapod a vadonatúj kocsidat, meddig tart a kellemes izgalom? Amíg valamely másik kötődésed veszélybe nem kerül.

Ami a kellemes izgalmat illeti, az igazság az, hogy számomra egy idő után fárasztóvá lesz. Mondták nekem, hogy az ima a kiváló dolog; mondták, hogy Isten a nagyszerű dolog, mondták, hogy a barátság a remek dolog. És - nem tudva, hogy ténylegesen mi az ima, hogy valójában mi Isten, vagy hogy igazából mi a barátság -, nagyra tartottuk. De egy idő után számunkra unalmassá lettek - ráuntunk az imára, Istenre, a barátságra. Hát nem szálnalmas? És nincs menekvés, végképp nincs menekvés. Boldognak lenni - ezt az egy modellt adták nekünk. Más modellt nem adtak nekünk. Kultúránk, társadalmunk, és - sajnálom, hogy ezt kell mondanom - még a vallásunk sem adott más modellt.

Kineveztek bíborosnak? Minő megtiszteltetés! Megtiszteltetés? Azt mondtad, megtiszteltetés? Rossz szót használtál. Azért mondtad így, merthogy mások vágyakoznak, törtétnek az ilyesmi után. Beleestél abba a hibába, amit az evangélium "a világnak" nevez. El fogod veszíteni a lelkedet. Világ, hatalom, presztízs, győzelem, siker, tisztelet stb. ezek nem létező dolgok. Megnyered a világot, de elveszíted a lelkedet. Az egész életed üres, morcos és sivár. Nincs semmi benne.

Csupán egyetlen kivezető út van, és pedig az, ha megszabadulsz a beléd ültetett programtól. Hogy valósítható ez meg? Úgy, hogy tudatára ébredsz programozott voltodnak. Nem változhatsz meg a változásra törekvés szándékával {!!}; nem változhatsz meg eszmék által; nem

változhatsz meg új szokások felvételével. A viselkedésed talán változik, de te nem. Te csak a tudatára ébredés révén {változhatsz és} változol, és a megértés által. Amikor kőnek látod a követ, és papírdarabnak a papírdarabot, akkor többé nem hiszed, hogy a kő értékes gyémánt, nem hiszed, hogy a darab papír egy milliárd dollárra szóló csekk. Amikor látod ezt, megváltozol. Többé nincs erőszak ama próbálkozásaiddban, hogy megváltoztasd magad. Máskülönben az, amit változtatásnak nevezel, egyszerűen annyi, mintha más helyre tolnád a szobádban a bútorokat. A viselkedésed megváltozott, de te nem.

## LELKI FÜGGETLENSÉG

Az egyetlen mód a változásra az, hogy változtatsz a felfogásodon. De mit is jelent a felfogás? Hogyan is fogunk hozzá? Gondold meg, mennyire rabul ejtettek minket a különböző kötődések; át akarjuk formálni a világot, hogy megtarthassuk a kötődéseket, melyekre állandó fenyegetést jelent a világ. Félek, hogy valamely barátom talán nem szeret többé; talán valaki mást részesít előnyben. Minduntalan ügyelnem kell arra, hogy vonzó maradjak, mert meg kell tartanom őt. Valaki agymosott engem, így én azt hiszem, hogy szükségem van arra, hogy a barátom szeressen. Pedig valójában nem. Senki szeretetére nincs szükségem; csupán annyi kell, hogy kapcsolatban maradjak a realitással. Ki kell törnöm a börtönömből, ebből a programozottságból, kondicionáltságból, ezekből a hibás képzetekből, ebből a fantáziálásból; ki kell törnöm belőlük a valóságba. A valóság szeretetre méltó; valami abszolút boldogság, öröm. Az örök élet "rögvestmost" van. Körülvesz minket, mint a halat az óceán, de halvány fogalmunk sincs róla. Túlon túl zavar, nyugtalanít a kötődésünk {és eltakarja a valóságot előlünk}. Időnként a világ újrarendezi önmagát, hogy megfeleljen a kötődésünknek, így mi azt mondjuk: "Nagyszerű! Igen! Az én csapatom győzött!" De várj csak egy kicsit; a dolog hamarosan megváltozik; holnapra depressziós leszel. Miért tesszük ezt meg újra és újra?

Végezd néhány percig ezt a kis gyakorlatot: gondolj valamire vagy valakire, amihez vagy akihez kötödsz; más szóval olyan valamire vagy valakire, ami vagy aki nélkül nem hiszed, hogy boldog lehetsz. Lehet az állásod, a karriered, a hivatásod, a barátod, a pénzed, bármi. És mondd ennek a tárgynak vagy személynek: "Valójában nincs is szükségem rád ahhoz, hogy boldog lehessek. Csupán megtéveszttem, félrevezetem magam, amikor azt hiszem, hogy nélküled nem leszek boldog. Nincs igazán szükségem rád a boldogságomhoz; nélküled is boldog lehetek. Nem vagy a boldogságom, nem vagy az örömöm." Ha valamely személyhez kötödsz, legyen bár férfi vagy nő, nem lesz nagyon boldog, amikor hallja, hogy így beszélsz, de folytasd ennek dacára is! Mondhatod titokban, a szíved mélyén. Mindenesetre kapcsolatba kerülsz majd az igazsággal; áttörsz egy képzelgést. A boldogság az illúzióktól mentes állapot, a megválás az illúzióktól.

Vagy kipróbálhatnál egy másik gyakorlatot: gondoldj arra az időre, amikor megtört szívvel, mélyen lesújtva érezted magad, és azt hitted, többé soha nem leszel ismét boldog (meghalt-a férjed, meghalt a feleséged, elhagyott a legjobb barátod, elveszítetted a pénzedet). Mi történt? Az idő nem állt meg, s ha sikerült felszedni egy másik kötődést, vagy találni valakit vagy valamit, akihez vagy amihez kötődj, mi történt a régi kötődéssel? Valójában nincs is szükségem rá ahhoz, hogy boldog lehess, ugye? Ez leckéül szolgálhatott volna, de soha nem tanulunk. Programozottak vagyunk; kondicionált emberek. Mily felszabadító dolog értelmileg függetlenné válni mindentől! Ha csak egy másodpercre megtapasztalnád, kitörnél a börtönödből, és megpillantanád a szabad eget. Egy napon, talán, még repülni is fogsz.

Féltem ezt kimondani, de beszéltem Istennel, és elmondtam Neki, hogy nincs szükségem Őrá {sem}. Kezdeti reakcióm ez volt: "Ez annyira szemben áll mindennel, amellyel együtt nőttem fel." Mármost egyesek kivételt akarnak tenni az Istenhez való kötődésükkel. Azt mondják: "Ha Isten az az Isten, akinek véleményem szerint lennie kellene, akkor nem fog tetszeni Neki, hogy lemondok iránta való kötődésemről." Rendben van, ha úgy gondolod, hogy Isten nélkül nem leszel boldog, akkor ennek az "Istennek", akire gondolsz, semmi köze sincs a valódi Istenhez. Álombeli helyzetre gondolsz; a koncepciód jár az eszedben. "Istentől" időnként meg kell szabadulnod, hogy megtaláld Istent. Erről megannyi misztikus beszél nekünk.

Annyira elvakultunk, hogy nem vettük észre az alapvető igazságot, hogy a kötődések inkább sértik, mint segítik a kapcsolatokat. Emlékszem, mennyire ijedt voltam, amikor azt mondtam egy közeli barátomnak: "Valójában nincs szükségem rád. Igazán boldog lehetek nélküled. Úgy találom, azáltal élvezhetem valóban a társaságot, hogy ezt elmondom neked - nincs több nyugtalankodás, nincs több féltékenység, nincs több törekvés a másik hatalmában tartására, nincs többé ragaszkodás a másikhöz. Felemelő dolog úgy lenni veled, hogy én örülök neked, de nem kötődöm hozzád. Szabad vagy; akárcsak én."

De biztos vagyok benne, hogy sokatok számára ez olyan, mintha idegen nyelven beszélnék. Számomra sok, igen sok hónapba telt ezt teljesen felfogni, márpedig - és ezt jól jegyezd meg - jezsuita vagyok, akinek lelki gyakorlatai pontosan e körül forognak, noha elvitettem a célt, mert a kultúráim, és széles értelemben véve a társadalom, amelyben élek, azt tanították nekem, hogy a kötődéseim szemüvegén át tekintsek az emberekre. Időnként jól szórakozom, azt látva, hogy még a látszatra oly tárgyilagos emberek, mint a pszichoterápia művelői és a lelki vezetők, még ők is azt mondják valakiről: "Remek ember, nagyszerű fickó, igazán szimpatikus." Később rájövök: ő azért szimpatikus számomra, mert én szimpatikus vagyok a számára. Magamba

tekintek, s úgy találom, hogy újra meg újra felbukkan bennem valami: ha nagybecsüléshez és dicsérethez kötődünk, akkor aszerint szemléljük majd az embereket, hogy hogyan fogadják a kötődésünket, vagy hogy táplálják-e bennünk a kötődést. Ha politikus vagy, s meg akarsz választatni magad, mit gondolsz, hogyan fogsz nézni az emberekre, mi vezeti majd az emberek iránti érdeklődésedet? Azért az emberért fogsz aggódni, aki számodra a szavazatot hozza. Ha a szex érdekel, mit gondolsz, hogyan tekintsz majd a férfiakra és a nőkre? Ha a hatalomhoz kötödsz, olyan színű szemüvegen át nézed majd az embereket. A kötődés rombolja azt a képességedet, hogy tudsz szeretni. Mi a szeretet? A szeretet fogékonyság, a szeretet tudatosság. Hogy egy példát mondjak: egy szimfóniát hallgatok, de ha csupán a dobok hangjára figyelek, akkor nem hallom a szimfóniát. Mi az, hogy szerető szív? Egy szerető szív képes felfogni az élet egészét, minden embert; egy szerető szív nem keményíti meg magát egyetlen személy vagy dolog iránt sem. Mihelyt olyan kötődés alakul ki benned, mint amilyen értelemben én e szót használom, abban a pillanatban számos más dolgot kizársz. Szemed csak a kötődésed tárgyára van; csak a dobok számára van füled; a szív bekeményedett. Mi több, vakság áll be, mert az ilyen szem többé nem látja objektíven saját kötődése tárgyát. A szeretet maga után vonja a felfogás tisztaságát, objektivitását; semmi sem lát olyan tisztán, mint a szeretet.

## FÜGGŐSÉGBEN TARTÓ SZERETET

A szerető szív lágy, és képes felfogni a dolgokat. De amikor másokra való tekintet nélkül törsz ilyen vagy olyan cél elérésére, részvétlenné válsz, keménnyé, érzéketlenné, a dolgokat többé nem fogod fel. Hogyan szeretheted az embereket, ha szükséged van rájuk? Akkor csak felhasználhatod őket. Ha rád van szükségem ahhoz, hogy boldoggá tegyél, fel kell, hogy használjalak, manipulálnom kell téged, utat-módot kell találnom arra, hogy megnyerjelek. Nem hagyhatom, hogy szabad légy. Csak akkor szerethetem az embereket, amikor már eltávolítottam őket az életemből. Amikor elhal bennem az emberek iránti szükség, akkor vagyok a sivatag mélyén. A társtalanság érzése kezdetben rettenetes; de ha elviseled egy ideig, hirtelen felfedezed, hogy egyáltalán nem jelent magányt, hanem komfortos egyedüllétet, "egymagadbanlétet". A sivatagban pedig virágok nyílnak. Akkor végre megtudod, mi a szeretet, mi Isten, mi a realitás.

De a kábultság feladása kezdetben fáradtságos lehet, hacsak mélyen átható megértésre nem jutottál, vagy eleget nem szenvedtél már. Nagy dolog a szenvedés; csakis akkor tudsz "torkig lenni" vele, ha már átestél rajta. Felhasználhatod a szenvedést arra, hogy véget vess a szenvedésnek. A legtöbb ember egyszerűen tovább szenved. Ez a magyarázat arra a konfliktusra,



mely velük kapcsolatban bennem egyfelől a lelki vezetőt, másfelől a lélekgyógyászt ütközteti. Az utóbbi azt mondja: "Enyhítsük a bajt!" Az előbbi viszont így beszél: "Hagyd szenvedni, majd belebetegszik abba, hogy így viszonylik az emberekhez, s végül elhatározza, hogy kitör a másoktól való érzelmi függés börtönéből." Fájdalomcsillapítót adjak-e, avagy eltávolítsam a daganatot? Nem könnyű döntés.

Valaki utálattal csapja könyvét az asztalra. Hagyd őt, hadd folytassa a csapkodást. Ne add vissza a könyvet a kezébe, ne mondd, hogy minden rendben! A spiritualitás nem más, mint tudatára ébredettség, felébredés, éber jelenlét, tudatos hozzáállás. Amikor mérges lett reánk az anyánk, nem azt mondta, hogy valami baj van vele, hanem azt, hogy valami baj van velünk; különben nem lett volna mérges. Nos, nagy felfedezésre jutottam: ha te vagy mérges, Mama, akkor veled van valami baj. Így jobban teszed, ha a saját haragodra ügyelsz. Azzal foglalkozz, azzal törődj! Az nem az enyém. A haragodtól függetlenül fogom megvizsgálni, hogy van-e bennem hiba, vagy nincs. Nem befolyásol a haragod.

A fura a dologban az, hogy amikor ezt anélkül viszem véghez, hogy a másik ellen negatív érzéseket táplálnék, akkor önmagammal szemben is igen objektív tudok lenni. Csak egy nagyon tudatos hozzáállású ember képes megállni, hogy ne vegye magára a vétket és haragot, csak az ilyen ember képes azt mondani: "Dühbe gurultál, hisztizel. Nagy baj. Semmi kedvem többé téged ettől megszabadítani, és nem vállalom, hogy bűnösnek érezzem magam." Nem fogom utálni magam semmi olyasmiért, amit megtettem. Az lenne vétek. Nem fogok rossz érzést okozni önmagamnak, és ostorozni magam semmi tettemért, akár jó, akár rossz. Készen vagyok kielemezni, szemügyre venni, és azt mondani: "Nos, ha rosszat tettem, az azért volt, mert nem voltam tudatában." Aki tudatára ébredt, az nem tesz rosszat. Ez az, amiért a teológusok oly gyönyörűen azt mondják nekünk, hogy Jézus képtelen volt rosszat tenni. Számomra ennek igen mély értelme van, minthogy a felvilágosult ember nem képes rosszat tenni. A felvilágosult ember szabad. Jézus szabad volt, és mivel szabad volt, képtelen volt rosszat tenni. De mivel ti képesek vagytok rá, ti nem vagytok szabadok."

## MIT MONDSZ ÖNMAGADNAK?

Mark Twain nagyon pontosan fejezte ki magát, mikor azt mondta: "Olyan hideg volt, hogy ha a hőmérő egy centivel hosszabb lett volna, mindnyájan halálra fagyunk." Mi csakugyan halálra fagyunk a szavakon. Nem a kinti hideg az, ami számít, hanem a hőmérő. Nem a valóság az, ami számít, hanem az, amit arról önmagadnak mondsz.

Meséltek nekem egy kedves történetet egy finn farmerről. Az orosz - finn határ kijelölésekor a farmernak el kellett döntenie, Finnországhoz vagy Oroszországhoz tartozzék-e. Hosszú idő

elteltével azt mondta, hogy Finnországhoz akar tartozni, de nem akarja megsérteni az orosz hivatalnokokat. Utóbbiak pedig felkeresték, tudni akarván, hogy miért akar Finnországhoz tartozni. A farmer azt felelte: "Mindig is az orosz hazához akartam tartozni, de az én koromban nem lennék képes túlélni az orosz telet."

Oroszország és Finnország csak szavak, koncepciók, de az emberi lények számára nem, az örült emberi lények számára nem. Úgyszólván soha nem vetünk egy pillantást sem a realitásra.

Egy guru egyszer kísérletet tett arra, hogy megmagyarázza egy tömeg számára, hogy az emberi lények miként reagálnak a szavakra, hogyan használják ki azokat, hogyan élnek a szavak, nem pedig a valóság mentén. Az egyik ember felállt, s tiltakozott. Azt mondta: "Kétlem, hogy efféle hatást tennének ránk a szavak." A guru azt felelte: "Üljön le, maga seggfej[a téves fordításban: ördögfajzat]!" Az ember feldühödött, és odavágta: "Ön felvilágosult embernek nevezi magát, gurunak, mesternek, holott szégyellnie kellene magát." Ekkor a guru azt mondta: "Elnézését kérem, uram. Elragadott a hév. Őszintén bocsánatot kérek; hibáztam; nagyon sajnálom." Az ember végül megnyugodott. Ekkor a guru azt mondta: "Csupán néhány szavamba került, hogy dührohamot váltsak ki önből; s csupán néhány szóval le lehetett önt csillapítani, ugye?" Szavak, szavak, szavak mennyire rabul ejtenek minket, ha nem megfelelően használjuk a szavakat.

## REJTETT KÖTŐDÉSEK

Más az, amikor tudsz, és megint más, amikor tudatára ébredsz. Ugyanígy más dolog a tudatosulás és más az információ. Épp az imént mondtam nektek: aki tudatára ébredt, az nem tesz rosszat. Persze tehetünk gonosz dolgokat tudás, információ birtokában, amikor tudjuk, hogy valami rossz.

"Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek." (Vö. Lk 23, 34.) Úgy fordíthatnám ezt a mondatot: "Nincsenek tudatában annak, mit tesznek." Pál azt mondja, hogy ő a legnagyobb bűnös, mert üldözte Krisztus egyházát. De hozzáteszi, hogy nem volt tudatában annak, amit tesz. (Vö. Gal 1, 13; 1 Kor 15, 9.) Pedig, ha tudatában lettek volna, hogy a dicsőség Urát feszítik keresztre, akkor sohasem tették volna meg. (Vö. 1 Kor 2, 8.) Vagy: "Eljön majd az idő, amikor ők fognak gyötörni téged és azt hiszik, Istennek tesznek vele szolgálatot." (Vö. Jn 16, 2.) Nincs bennük tudatosság. Az információ és a tudás kerítette őket hatalmába. Aquinói Tamás szabatosan fejezi ki magát, amikor azt írja: "Valahányszor valaki bűnt követ el, az a jó leple alatt történik." Elvakítják magukat; jónak látnak valamit, noha tudják, hogy az rossz; ésszerűsítenek, mert azzal az ürüggyel akarnak tenni valamit, hogy az jó.

Valaki, egy hölgy, említett két olyan helyzetet, amelyekben számára nehéznek bizonyult a tudatos megközelítés. Az egyik szolgáltató iparágban dolgozott, ahol sok ember állt sorba, a telefonok minduntalan csöngtek, egyedül állta a rohamot, ideges, feszült, haragos emberek zavarták munka közben. Roppant nehéznek találta, hogy megőrizze higgadságát, és nyugodt maradjon. A másik helyzet akkor állt elő, amikor erős forgalomban vezetett, nyomkodták a dudát mindenütt, és az emberek illetlen szavakat ordibáltak. Azt kérdezte tőlem, hogy vajon elpárolog-e végül az idegesség, és visszanyeri-e a nyugalmat.

Észrevetted ebben a dologban a kötődést a nyugalomhoz? Az illető hölgy kötődését a nyugalomhoz és a csendhez. Ezt mondta: "Nem leszek boldog, ha nincs meg a nyugalmam." Eszedbe ötlött valaha is, hogy boldog lehetsz feszült légkörben is?

A megvilágosodás előtt depressziós voltam; a megvilágosodás után továbbra is depressziós vagyok. A kikapcsolódást és az érzékenységet nem szabad céllá tenni. Hallottál már olyan emberről, aki feszültté vált, miközben lazítani próbált? Ha valaki feszült, akkor egyszerűen megfigyeli a saját feszült voltát. Soha nem fogod megérteni önmagad, ha önmagad megváltoztatására törekszel. Minél szívósabb az igyekezeted önmagad megváltoztatására, a dolog annál rosszabb lesz. A felhívás arra szól, hogy légy tudatában. Fogd fel a követelőzően csörgő telefon zaját, a pattanásig feszült idegeket; fogd fel, milyen érzés a kocsi kormányát fogni. Más szóval: lépj a valóságba, és hagyd magára mind a feszültséget, mind a nyugalmat. Tulajdonképpen rá is kényszerülsz majd arra, hogy azokat magukra hagyd, mert túlságosan bele fogsz feledkezni abba, hogy a valósággal kapcsolatba kerülj. Egyik lépés a másik után, hagyd megtörténni, bármi történjék is. Mihelyt létrejön, előáll majd a valódi változás, nem az egód révén, hanem a realitás által. Ha tudatára ébredsz, az azáltal változtat rajtad, hogy szabadon hozzáférhetővé teszi a realitást.

Változást hoz számodra, ha tudatára ébredsz, de azt át kell élned.

Ezen a ponton szavamot veszed erre. Lehet, hogy már tervezed is, hogy tudatára ébredj. Az egód, a maga ravasz módján, megpróbál behajszolni a felébredésbe. Ügyelj rá! Ellenállásba fogsz ütközni, baj lesz belőle. Amikor valakit egész idő alatt nyomaszt a türelmetlen igyekezet, hogy tudatára ébredjen, fogadhatsz rá, hogy enyhe szorongás, nyugtalanság lép fel nála.

Szándékában áll tudatára ébredni, kitalálni, hogy vajon ténylegesen felébredt-e. Az ilyesmi nem tudatára ébredés, hanem az önsanyargatás része. Ez furcsán hangzik egy olyan kultúrában, amelyben célok megvalósítására neveltek minket, arra, hogy jussunk valamire. Valójában nincs hova eljutni, mert már ott vagyunk. A japánok találó módon fejezik ezt ki: "Azon a napon, amikor abbahagyod az utazást, meg fogsz érkezni." Ilyen alapállást kell felvenned: "Tudatára

akarok ébredni, kapcsolatban akarok lenni bármivel, ami van, és hagyni, hogy megtörténjék bármi, ami történik; ha már tudatára ébredtem, az jó, de ha még nem, az is jó." Abban a pillanatban, hogy célul tűzöd ki a tudatosítást, és megpróbálsz megvalósítani, törekved az ego magasztalására, megdicsőítésére, az ego előléptetésére irányul/{sikklik át}. Azt a jó érzést akarod, hogy véghezvitted. Ha valóban "véghezvitted", nem fogsz tudni róla.

A bal kezed nem tudja majd, mit csinál a jobb. (Vö. Mt 6, 3.) "Uram, mikor tettük mi ezt? Nem voltunk tudatában." Jótékonykodni sohasem annyira szeretetteljes, mint akkor, amikor valakinek nem jut a tudatáig, hogy jótékonykodás, amit művel. "Úgy érte, hogy segítettem önnek? Jól éreztem magam. Csupán jártam a táncomat. Ez segítségére volt önnek? Nagyszerű. Gratulálok. Nem az én érdemem."

Amikor megvalósítod, amikor tudatára ébredsz, egyre kevésbé érdekelnek az olyan címkék, mint "éber" vagy "szendergő". Számomra ezen a ponton az egyik probléma abban áll, hogy hogyan keltsem fel bennetek a kíváncsiságot, de ne a spirituális mohóságot. Ébredjünk tudatára, hiszen az oly csodálatos lesz? Egy idő után már az nem számít, hogy ez csodálatos; valaki azért éber, mert él. Nem érdemes tudatára ébredés nélkül élni. A fájdalmat pedig magára fogod hagyni.

## FELADVA AZ ELLENÁLLÁST

Minél szívósabban próbálsz megváltozni, a dolog annál rosszabbá válhat. Jelenti-e ez azt, hogy bizonyos mértékű passzivitás helyénvaló? Igen, minél inkább ellenállsz valaminek, annál nagyobb erőt adsz neki. Azt hiszem, Jézus szavainak ez az értelmük: "Amikor valaki megüti a jobb orcádat, fordítsd felé a balt is." (VÖ. Mt 5, 39.) Mindig erőt adsz a démonoknak, melyekkel küzdesz. Ez a gondolat a Keletről jön, tipikusan onnan. De ha sodródsz az ellenséggel, felülkerekedsz rajta. Hogyan száll szembe valaki a gonosszal? Nem harccal, hanem megértéssel. A megértésben eltűnik a gonosz. Hogyan száll szembe valaki a sötétséggel? Nem ököllel. Seprűvel nem lehet kiűzni a szobából a sötétséget, hanem lámpát kell gyújtani. Minél többet küzdesz a sötétség ellen, annál valósabbá válik számodra, annál inkább kimeríted önmagad. De amikor "felkattan" a tudatosulás, az fényt ad, s a sötétség elillan.

Mondjuk, hogy ez a darab papír egy milliárd dollárra szóló csekk. Ah, el kell ítélnem, mondja az evangélium, túl kell adnom rajta, ha az örök életre vágyom. (Vö. pl. Mt 19, 16-21.)

Behelyettesíted tehát az egyik mohóság helyébe a másikat, a spirituálist? Korábban világi egód volt, most spirituális egód van: Ego az így is, úgy is, egy kifinomultabb ego, mellyel nehezebb szembeszállni. Amikor elítélsz valamit, hozzákötődsz. De ha az elítélés helyett megnézem, és

azt mondom: "Hékás! Ez nem egy milliárd dollárra szóló csekk, ez egy darab papír", akkor semmi sincs, ami ellen küzdeni kellene, semmi sincs, amit elítélnénk.

## VÁLOGATOTT AKNÁK

Az én hazámban sok férfi éri el a felnőttkort abban a hiszemben, hogy a nőket nem kell emberszámba venni. "Feleségül vettem" mondja, "a tulajdonom." Vajon hibáztathatók ezek az emberek? Készülj arra, hogy megrázkódtatás ér: nem hibáztathatók! Eppúgy, mint sok amerikai sem tehető felelőssé azért a felfogásért, ahogy az oroszokat szemléli. A szemüvegük lencséjét valamilyen színre festették, azon keresztül látják a világot; a felfogásuk is hasonlóan szűr. Mi kell ahhoz, hogy a valóságot lássák, hogy ráébredjenek őket, hogy torzító szemüvegen át nézik a valóságot? Nincs menekvés addig, amíg rá nem döbbennek a saját előítéleteikre.

Mihelyt egy ideológián keresztül szemléled a világot, véged van. Semmiféle valóság sem illik bele egy ideológiába. Az élet meghaladja azt. Ez az, amiért az emberek minduntalan keresik az élet értelmét. De az élet jelentés nélküli; nem lehet értelme, mert ha volna, akkor a jelentéshez minta, szabály, előírás, recept is lenne. A jelentés olyasmi, ami az elme számára értelemmel bír. Valahányszor értelemmel ruházod fel a valóságot, beleütközöl valamibe, ami szétrombolja a véleményed. Jelentés akkor található, amikor valaki meghaladja annak értelmét. Az életnek csak akkor van értelme, ha úgy fogjuk fel, mint misztikumot; nincs értelme a fogalomalkotó elme számára.

Nem azt mondom, hogy a rajongás nem fontos; azt viszont igen, hogy a kételkedés sokszorta fontosabb a rajongásnál. A tárgyakat, melyekért rajonghatnak, az emberek mindenütt keresik. Nem találok viszont kellően ébernek őket az attitűdjeikben és magatartásaikban. Mily boldogok lennénk, ha a terroristák kevésbé rajonganának az ideológiájukért, s több dolgot kérdőjeleznének meg! Ezt azonban nem szeretjük magunkra is alkalmazni; azt hisszük, nekünk van igazunk, míg a terroristák tévednek. De aki számodra terrorista, az a másik oldal számára mártír.

Amikor hiányzik neked valaki, az magány; amikor pedig jól érzed magad, az egyedüllét, "egymagadbanlét". Emlékezz George Bernard Shaw találó megjegyzésére! Ama szörnyű koktélpártik egyikén vett részt, melyeken semmi tartalmas nem hangzik el. Valaki megkérdezte tőle, hogy jól érzi-e magát. Azt felelte: "Az egyetlen dolog, amit itt élvezek, hogy semmi tartalmas nem hangzik el."

Sohasem élvezed azok társaságát, akik szellemileg fölébed nőnek. A közösséget nem egy csoport szolgálja, hanem olyan emberek, akik elvárják, hogy mások boldoggá tegyék őket. A közösséget uralkodók és hercegnők alkotják. Uralkodó vagy, nem koldus, hercegnő vagy, nem

koldus. Egy valódi társaságban nincs koldusbögre. Nincs kapaszkodás, nincs aggodás, nincs félelem, senki nem magasodik a másik fölé, nincs kisajátítási törekvés, nincs követelőzés. Szabad emberek alkotnak közösséget, szolgák nem. Mily egyszerű igazság ez, mégis egy egész kultúra fojtotta el, ideértve a valláshoz szorosan kötődő kultúráját is. Ez utóbbi igen manipulatív lehet, ha nem vagy résen.

Némelyek úgy tekintik a tudatára ébredést, mint egy csúcsot, egy fennsíkot, amely mögötte van minden egyes megtapasztalt momentumnak, mint olyannak. Ez céllá teszi a tudatosulást. Holott a tudatára ébredés nem készítet arra, hogy bárhová menj, bármit is elérj. Hogy jutunk el ilyen tudatosulásig? A tudatára ébredés révén. Amikor az emberek azt mondják, hogy ők valóban meg akarnak tapasztalni minden egyes momentumot, valójában a tudatára ébredésről beszélnek, kivéve azt a bizonyos akarást. A tudatosulás, felébredés nem akarat útján tapasztalható; vagy tapasztalod, vagy nem.

Az egyik barátom épp most utazott Írországba. Elmondta nekem, hogy - noha amerikai állampolgár - joga van ír útlevélre. Szerzett is egyet, mert félt amerikai útlevéllel utazgatni. Ha terroristák jönnének, és azt kérdeznék: "Láthatnám az útlevelét?", erre az esetre fenn akarta tartani a lehetőséget magának arra, hogy azt mondja: "Ír vagyok." De ha az emberek a gépen mellette ülnek, nem címkéket akarnak látni; ezt az embert akarják megtapasztalni az ő valós voltában. Ugye, mily sok ember tölti úgy az életét, hogy az étel helyett az étlapot kóstolgatja? Az étlap csupán annak jelzése, ami kapható. A pecsenyét akarod enni, nem a szavakat.

## A "MAGAM" ELHALÁSA

Emberivé válhat-e valaki tragédia megélése nélkül?

Az egyetlen tragédia, amely a világban létezik, az a tudatlanság; minden gonosz abból származik. Egyetlen tragédia létezik a világban, s az a szendergés, az éberség {hiánya,} ellentéte. Abból jön a félelem, a félelemből pedig minden más; a halál azonban egyáltalán nem tragédia. Meghalni csodálatos; az csak az olyan emberek számára szörnyű, akik sohasem értették meg az életet. Csak ha valaki fél az élettől, akkor féli a halált. Csak akiből hiányzik az élet, azok félik a halált. De akikben ott az élet, azok nem félnek a haláltól. Az önök egyik honfitársa, egy amerikai szerző oly találóan jegyezte meg. Mint mondta, tudatára ébredés az, amikor elhalnak az igazságtalanságot és tragédiát illető hiedelmeink. Ami egy hernyó számára a világ végét jelenti, az a mester számára egy pillangó. A halál feltámadás. Nem arról a feltámadásról beszélek, amely majd eljön, hanem arról, amely most is végbemegy. Ha elhalna benned a múlt, ha elhalna benned minden egyes perc, te lennél az az ember, aki csupa élet, mert az az ember

teljesen eleven, aki tele van halállal. Minden pillanatban elfordulunk a tárgyaktól, mindent elhullatunk. Tesszük ezt azért, hogy teljesen elevenek lehessünk, és minden pillanatban feltámadhassunk. A misztikusok, a szentek és mások nagy erőfeszítéseket tesznek, hogy felébresszék az embereket. Ha fel nem ébrednek, akkor mindig is megmaradnak az olyan apró gonoszágoknál, mint sóvárgás, háborúk, és erőszak. A legnagyobb gonosz a szendergő ember, aki tudatlan.

Egyszer egy jezsuita írt pár sort az előljárójának, Arrupe atyának. A kommunizmus, a szocializmus és a kapitalizmus relatív értékeiről kérdezte. Az atya remek választ adott. Azt mondta: "Egy rendszer nagyjából annyira jó vagy rossz, mint az azt működtető emberek." Aranyszívű emberek kiválóan vezetnék a kapitalizmust vagy a kommunizmust vagy a szocializmust.

Ne kérd a világot arra, hogy megváltozzék - először te változz! Akkor nyersz majd a világra olyan rálátást, amely elég jó ahhoz, hogy képes légy megváltoztatni bármit, amiről úgy hiszed, hogy változtatni kellene. A saját nézeteidből távolítsd el az akadályt! Máskülönben elveszíted jogodat bárki vagy bármi megváltoztatására. Amíg nem vagy önmagad tudatában, addig nincs jogod beleavatkozni sem az emberek, sem a világ dolgaiba. Mármost, amikor te magad nem vagy éber, akkor a mások vagy a dolgok megváltoztatására tett kísérletben az a veszély, hogy talán a saját kényelmed, büszkeséged, dogmáidba és hiedelmeidbe vetett meggyőződésed, vagy egyszerűen a negatív érzéseid elűzése érdekében változtatasz a dolgokon. Negatív érzéseim vannak, jobb tehát, ha olyanná változol, hogy én jól érezzem magam. Nos tehát először a negatív érzéseidet kezeld, hogy amikor nekivágsz mások megváltoztatásának, azt ne gyűlöletből vagy ellenszenvből, hanem szeretetből tedd.

Az is furának tűnhet, hogy az emberek nagyon kemények tudnak lenni a többiekhez, miközben szeretet van bennük. Egy sebész nagyon kemény tud lenni egy beteggel szemben, mégis lehet benne szeretet. A szeretet valóban nagyon kemény tud lenni.

## ÉLESLÁTÁS ÉS MEGÉRTÉS

De mit hoz magával az ego megváltoztatása? Ezt már többször bőven körülírtam, de most kis szeletekbe fogom tördelni.

Először is éleslátást. Nincs törekvés, nincs szokások művelése, nincsenek ideálok. Az ideálok sok kárt okoznak. Egész idő alatt arra összpontosítasz, hogy minek kellene lennie, nem pedig arra, hogy mi van. És így a jelen nyakába varrod azt, aminek lennie kellene, soha meg nem értve, mi a valóság.

Hadd hozzak egy példát az éleslátásra a saját tanácsadói gyakorlatomból. Egy pap jön hozzám, s azt mondja, hogy tunya; szorgalmasabb szeretne lenni, aktívabb, holott lassú. Megkérdem tőle, mit jelent a "tunya". A régi időkben azt mondtam volna neki: "Lássuk csak, miért nem készít a napi teendőiből listát, melyet minden este ellenőrizhet, ami jó érzéssel tölti majd el; ilyen módon kialakíthat egy szokásos menetrendet." Vagy azt is mondhatnám neki: "Ki az ön ideálja, védőszentje?" És ha azt válaszolná, hogy Xavéri Szent Ferenc, azt mondanám: "Vegye például, mennyit dolgozott Xavéri! Meditáljon efelett, az majd lendületbe hozza önt." Ez az egyik mód arra, hogy nekifogjunk, de - sajnálom, hogy azt kell mondjam - ez csupán felületi kezelés. Rábírja az illetőt, hogy vesse be akaraterejét, törekvését, de a hatás nem lesz hosszú életű. Változhat az illető viselkedése, de ő maga nem.

Most tehát az ellenkező irányba mozdulok. Azt mondom neki: "Tunya? Az meg mi? Milliányi fajtája van a tunyaságnak. Halljuk, melyik az öné! Írja körül, mit ért ön azon, hogy tunya!" Azt feleli: "Nos, soha nem végzek el semmit. Nincs kedvem semmihez." Azt kérdezem: "Úgy érti, hogy reggel, a felkelés utáni első perctől kezdve?" Azt feleli: "Igen. Reggel felkelek, pedig nincs semmi, ami megérné, hogy felkeljek." "Akkor tehát ön depressziós?" kérdezem tőle. "Annak is nevezhetném" - válaszolja. "Egyfajta zárkózottság, visszavonultság van bennem." Azt kérdem tőle: "Ön mindig ilyen volt?" "Nos, nem mindig. Fiatalabb koromban aktívabb voltam. A papneveldében tele voltam élettellel." "És mikor kezdődött ez?" "Ó, talán három vagy négy évvel ezelőtt." Megkérdem tőle, történt-e akkor valami. Egy darabig gondolkodik. Azt mondom: "Ha önnek ennyi ideig kell gondolkodnia rajta, semmi különös nem történhetett négy évvel ezelőtt. Hogy állunk az azt megelőző évvel?" Azt feleli: "Nos, abban az évben szenteltek pappá." "Történt valami az ön pappá szentelésének évében?" "Egy apróság, a záróvizsgán, teológiából. Elbuktam. Kissé elkedvetlenített, de túltettem magam rajta. A püspök azt tervezte, hogy Rómába küld, hogy aztán esetleg a szemináriumban tanítsak. Eléggé tetszett a gondolat, de mert elbuktam a vizsgán, megváltoztatta a szándékát, és ebbe a plébániába küldött. Valójában volt némi igazságtalanság a dologban, mert..." Kezdi előadni a drámát, izgalomba jön; harag van benne, melyen még nem jutott túl. Fel kell dolgozni ezt a csalódást. Hasztalan dolog prédikációt tartani neki. Hasztalan ötletet adni neki. Szembesítenünk kell őt a haragjával és csalódottságával, ezekbe adni bepillantást. Amikor majd képes lesz feldolgozni mindezt, visszatér az életbe. Ha biztatnám, és elmondanám neki, hogy házasságban élő fiú- és leánytestvérei milyen keményen dolgoznak, az csupán büntudatot keltene benne. Nélkülözi azt a magábpillantást, amely meggyógyítja majd. Ez tehát az első dolog.



Van egy másik nagy feladat is: megérteni. Valóban azt hitted, hogy ez majd boldoggá tesz téged? Egyszerűen azt feltételezted, hogy az majd boldoggá tesz téged. Miért akartál tanítani a szemináriumban? Mert boldog akartál lenni. Azt hitted, ha professzor lennél, ha bizonyos státuszod és presztízsed lenne, az boldoggá tenne. Valóban? Itt van szükség a megértésre. Az "én" és a "magam" közti különbségtételben nagy segítség, ha felszámoljuk azonosulásunkat azzal, ami végbemegy.

Hadd adjak nektek egy példát e dologra. Egy fiatal jezsuita pap jön hozzám; jó adottságú, szimpatikus, tehetséges, szeretetre méltó, nagyszerű, rendkívüli ember - egyszerűen minden. De volt egy fura hóbortja. Terrorizálta az alkalmazottakat. Úgy ismerték, mint aki még tetteleg bántalmazta is őket. A dologból csaknem rendőrségi ügy lett. Valahányszor megbízták a telep, az iskola vagy bármi felügyeletével, ez a probléma mindig előjött. Részt vett egy harmincnapos lelkigyakorlaton, amit mi, jezsuiták, "tertianship"-nek, "harmadik próbáció"-nak nevezünk, ahol nap nap után meditált a türelemről és Jézusnak a minden kiváltságot nélkülöző, elnyomott emberek iránti szeretetéről, és így tovább. De tudtam, hogy a hatás el fog maradni. Mármost a pap hazament, és három-négy hónapig jobban is volt. (Valaki azt mondta, hogy a legtöbb lelkigyakorlatot az Atyának és Fiúnak és Szentlélek Istennek nevében kezdjük, és végezni is úgy végezzük, mint ahogy kezdtük, most és mindörökkön örökké a világ végezetéig. Ámen.) Azután visszaesett, megint meg akart valakit verni. Így történt, hogy eljött hozzám. Az idő tájt nagyon elfoglalt voltam. Noha a pap India egy másik nagyvárosából jött, nem tudtam őt fogadni. Tehát azt mondtam: "Az esti sétámra indulok; ha velem akar tartani, akkor jó, de máskor nem tudok időt szakítani." Sétálni kezdtünk. Korábban már találkoztunk, s amint sétáltunk, fura érzés vett rajtam erőt. Valahányszor ilyenforma érzés kerít hatalmába, mindig szóba hozom a kérdéses illető előtt. Tehát azt mondtam: "Az a fura érzésem támadt, hogy maga titkol valamit előlem. Így van?" Méltatlankodva azt kérdezte:

"Mit ért ön azon, hogy titkolok? Gondolja, hogy azért vállalom ezt a hosszú utat, és veszem igénybe az ön idejét, hogy eltitkoljak valamit?" Azt feleltem: "Nos, fura érzésem támadt; gondoltam, megkérdem, ez minden." Tovább sétáltunk. Van egy tó nem messze a helytől, ahol élek. Pontosan emlékszem a helyre. Azt kérdezte: "Leülhetnénk valahol?" Azt feleltem: "Rendben." Leültünk a tavat övező alacsony falra. Azt mondta: "Önnek igaza van. Valamit titkolok ön elől." Amint kimondta, könnyekben tört ki. Így folytatta: "Olyasmit mondok most el önnek, amit senkinek sem, mióta jezsuita lettem. Nagyon kicsi voltam, amikor az apám meghalt. Anyám cseléd lett. Mosdóhelyiségeket, vécéket és fürdőszobákat takarított, olykor napi tizenhat órát dolgozott, hogy biztosítsa számunkra a megélhetést. Annyira szégyeltem,

hogy mindenki előtt titokban tartottam, és - irracionális, de sorozatosan bosszút állok érte, és a társadalom összes cselédjéért." Transzferálta az érzést. Senki nem értette, hogy ez a szimpatikus ember miért viselkedett így, de attól a pillanattól kezdve, hogy ő maga meglátta az okot, a probléma többé nem fordult elő, soha többé. Attól kezdve megszűnt ez a problémája.

## RÁMENŐS ERŐLKÖDÉS NÉLKÜL

Meditálni a dolog felett, és utánozni Jézus viselkedésének külsőségeit, ez nem segít sehová. Nem az a kérdés, hogy tudod-e utánozni Krisztust, hanem, hogy azzá tudsz-e válni, ami Jézus volt, tudatára ébredsz-e, megérted-e, mi megy végbe benned. Minden más módszer, melyet önmagunk megváltoztatására használunk, ahhoz hasonlít, mint mikor erőlködve tolsz egy lerobbant kocsit. Tétélezzük fel, hogy egy távoli városban van dolgod! A kocsi bedöglik útközben. Micsoda helyzet; az autó nem működik! Felgyűrjük tehát az ingünk ujját, s elkezdjük tolni a kocsit. És toljuk, és toljuk, és toljuk, és toljuk, míg meg nem érkezünk abba a távoli városba. Azt mondjuk: "Nos, véghezvittük." Majd tovább toljuk az autót, végig az úton a következő városig. Azt mondd: "Odaértünk, nem?" De életnek nevezed ezt? Tudod, mire van szükséged? Szakemberre, szerelőre van szükséged, aki felnyitja a motorház tetejét, és kicseréli a gyújtógyertyát. Fordítsd el a slusszkulcsot, s a kocsi beindul. Szakember kell neked, arra van szükséged, hogy magadba tekints, megértsd a dolgokat, tudatára ébredj. Nem rámenős erőlködéssel. Erőfeszítésre nincs szükséged! Ez az, amiért az emberek oly fáradtak, oly elcsigázottak.

Téged és engem arra tanítottak, hogy legyünk önmagunkkal elégedetlenek. Ez az, amiből a gonosz - pszichológiai értelemben - előjön. Mindig elégedetlenek vagyunk, állandóan zúgolódunk, szakadatlanul erőlködünk. Rajta, még több törekvést, még és még több erőfeszítést! De belül örökös konfliktus van; igen kevés megértés.

## MEGSZABADULNI HAMIS VOLTUNKTÓL

Az én életem során egyetlen piros betűs nap adódott India életében. Nagy nap volt, valóban az, a pappá szentelésemet követő nap. Egy gyóntatószékben ültem. A plébánián volt egy igen jámbor jezsuita pap, egy spanyol, akit azt megelőzően ismertem meg, hogy jezsuita papnövendék lettem. Egy nappal az előtt, hogy bevonultam a noviciátusba, úgy gondoltam, jobb, ha megtisztítom a lelkiismeretemet mindentől, hogy helyes és tiszta legyek, amikor a noviciátusba kerülök, hogy ne kelljen semmit elmondanom a novícius-mesternek. Hosszan kígyózott azon emberek sora, akik ennek az öreg spanyol papnak a gyóntatószékéhez igyekeztek. Volt egy lila színű zsebkendője, mellyel elfedte szemeit, s az volt a szokása, hogy

mormog valamit, ad valami penitenciát és elküld. Csupán egy pár alkalommal találkozott velem, mégis Antonie-nak hívott. Így tehát álltam a sorban, s amikor én következtem, megpróbáltam a hangomat elváltoztatva gyónni. Türelmesen figyelt rám, kirótta a penitenciát, megadta a feloldozást, majd azt kérdezte: "Antonie, mikor még a noviciátusba?"

Akárhogy is, erre a plébániára mentem a pappá szentelésemet követő napon. Az öreg pap pedig azt kérdi tőlem, akarok-e gyóntatni. Azt feleltem: "Jó." Mire ő: "Menj, és ülj az én gyóntatószékembe!" Azt gondoltam: "Istenem, felszentelt ember vagyok, az ő gyóntatószékében fogok ülni." Három órán keresztül gyóntattam. Virágvasárnap volt, a húsvétra összegyűlt tömeg befelé tolongott. Amikor kijöttem szomorú voltam, lehangolt, nem attól, amit addig hallottam, mert felkészítettek arra, hogy mi várható, és - gyanítva, hogy mi megy végbe a szívemben - semmi nem rázott meg. Tudod, mitől voltam szomorú? Ráéreztem, hogy ezeket a jámbor kis közhelyeket adtam nekik: "Szűz Mária szeret téged, hozzá imádkozz!" és "Emlékezz, hogy Isten a te oldaladon áll!" Vajon ezek az elcsépelet frázisok segítettek-e bármit is a rákon? És amivel én küzdök, az a rák egy fajtája, a tudatosulás hiánya, a valóság ismeretének hiánya. Így azon a napon megesküdtem magamnak valamire. Megesküdtem, hogy tanulni fogok, tanulni fogok, hogy - ha majd az egésznek vége - ne mondassák nekem: "Atya! Amit ön mondott nekem, az teljes mértékben igaz volt, de merőben haszontalan!"

Tudatára ébredés, magunkba pillantás. Szakértővé válva (márpedig hamarosan szakértővé leszel) nincs szükséged arra, hogy pszichológiai kurzusokon vegyél részt. Amint kezded megfigyelni, szemmel tartani magad, amint kezded felfogni ama negatív érzéseket, megleled a magad útját arra, hogy magyarázatot adj. És nem kerül el figyelmedet a változás. De akkor el kell majd bánnod a nagy gonosztevővel, amely nem más, mint az önmarcangolás, az öngyűlölet, az elégedetlenség önmagaddal.

## VÁLOGATOTT HASONLATOK

Beszéljünk még arról, hogy a változás erőfeszítés nélkül megy végbe. Kigondoltam egy jó hasonlatot erre: a vitorlás hajót. Amikor a vitorlás hajó jó szelet kap a vitorlájába, annyira erőfeszítés nélkül siklik, hogy nem kell mást tenni, mint kormányozni. A hajós nem töri magát; nem taszigálja a hajóját. Hasonló dolog történik, amikor a tudatára ébredés, a megértés révén a változás bekövetkezik.

Áttekintettem a jegyzeteim egy részét, és találtam néhány idézetet, melyek jól alátámasztják amit mondtam. Ezt hallgassátok meg: "A természetnél nincs semmi kegyetlenebb. Az egész univerzumban sehol sincs menekvés ettől, és mégsem a természet az, amely sérülést okoz, hanem az ember tulajdon szíve." Van ennek értelme? Nem a természet okozza a sérülést, hanem

az ember tulajdon szíve. Van egy történet Paddyról, aki leesett az építőállványról, és dudort kapott az ütéstől. Feltették neki a kérdést: "Paddy, megsérültél az eséstől?" Mire ő: "Nem, a hirtelen megállástól sérültem meg, nem pedig az eséstől." Amikor rácsapsz a vízre, a vízben nem keletkezik sérülés; amikor valami merev tárgyra csapsz, az eltörik. A tartásodban, a beállítottságodban van valami merev; merevek benned az illúziók. Ezek ütköznek bele a természetbe, ezeknél szenveded el a sérüléseket, onnan származik a fájdalom.

Itt egy kedves történet: a Kelet egyik mondájából való, csak nem emlékszem, hogy melyikből. Miként a Biblia esetében, itt is lényegtelen, hogy ki a szerző. Amit mond, az a lényeg. "Ha a tekintetet semmi sem akadályozza, látás az eredmény. Ha szabad a fül, hallás az eredmény; ha az orr nincs befogva, képesek vagyunk szagolni; ha a száj szabad, képesek vagyunk ízlelni; ha az elme nem korlátozott, bölcsesség az eredmény."

A bölcsesség akkor ötlik elő, amikor megváltasz a koncepcióid és kondicionáltságod által emelt korlátoktól. A bölcsesség nem olyasmi, amit kapni lehet; a bölcsesség nem tapasztalat; a bölcsesség nem azt jelenti, hogy a tegnapi illúzióit a ma problémáira alkalmazod.

Amikor évekkkel ezelőtt Chicagóban a pszichológusi diplomám védésére készültem, valaki azt mondta nekem: "Rendszerint úgy van, hogy egy pap életében ötven évnyi gyakorlat az egyéves gyakorlat ismétlődése ötvenszer." Ugyanazon megoldásokhoz térsz vissza: így meg így kell kezelni az alkoholistákat; ilyen és ilyen módon bánni az apácákkal; ezen és ezen a módon közelíteni az elváltakhoz. De ez nem bölcsesség. A bölcsesség az eme konkrét helyzet, eme konkrét személy iránti fogékonyság, melyet nem befolyásol semmiféle múltból átvett dolog, amely nem a múltbeli tapasztalatok üledéke. Ez meglehetősen elüt attól, ahogy a legtöbb ember gondolkodni szokott.

Hozzátennék még egy mondatot azokhoz, melyeket már olvastam: "Ha a szív nincs megkeményítve, szeretet az eredmény." Ezekben a napokban sokszor hoztam szóba a szeretetet, noha mondtam nektek, hogy semmi sincs, valóban semmi, ami elmondható a szeretetről. Csak az ellenkezőjéről tudunk beszélni. Csak a kötődésekről tudunk beszélni. De magáról a szeretetről kifejezetten semmi sem mondható.

## SEMMIT SEM MONDVA A SZERETETRŐL

Hogyan írhatnám le én a szeretetet? Úgy döntöttem, hogy elmondom nektek ama meditációim egyikét, melyekről egyik új könyvemben írok. Lassan olvasom majd; meditáljatok rajta menet közben, mivel a rövidített formáját halljátok, máskülönben nem tudnám az egyébként fél óras

mondanivalót három vagy négy percben összegezni. Ez egy megjegyzés az evangélium egyik mondatához.

Korábban Platón egy másik bölcs mondásán gondolkodtam: "Senki sem süllyeszthet szolgává egy szabad embert, mivel egy szabad ember még a börtönben is szabad." Ez hasonlít az evangélium egy másik mondatára: "Ha valaki arra kényszerít, hogy tégy meg egy mérföldet, menj kettőt!" (Vö. Mt 5, 41.) Azt hiheted, szolgává tettél azzal, hogy terhet raktál a hátamra. Pedig valójában nem. Ha valaki megkísérli megváltoztatni a külső valóságot, s azért akar börtönön kívül lenni, hogy szabad legyen, akkor valóban fogoly. A szabadság nem a külső körülményekben van, hanem a szívben lakik. Ha elérted már a bölcsességet, ki volna képes szolgává tenni?

Mindenesetre hallgasd meg a szentírás ama mondatát, mely korábban járt az eszemben!

"Elbocsátotta az embereket, azután felment a hegyre magányosan imádkozni. Beesteledett, és teljesen egyedül volt ott." (Vö. Mt 14, 23-24.) Ez az, amiről a szeretet szól! Eszedbe ötlött-e valaha, hogy csak akkor szerethetsz, amikor egyedül vagy? Mit jelent szeretettel lenni? Azt jelenti, hogy egy személyt, egy helyzetet, egy dolgot a maga valóságában nézel, nem pedig aszerint, amilyennek képzeld. És azt, hogy a hatására úgy reagálsz, ahogy megérdemli. Aligha mondható rólad, hogy szereted azt, amit még csak nem is látsz. És mi akadályoz minket a látásban? A kondicionáltságunk. A koncepcióink, a kategóriáink, az előítéleteink, a kivetítéseik, a kultúránkból és múltbeli tapasztalatainkból átvett címkéink. A látás a legküzdelmesebb dolog, amire egy ember vállalkozhat, mivel fegyelmezett, éber elmét követel. De a legtöbb ember ott követi el a hibát, hogy inkább a szellemi tunyaságot választja, mintsem azzal bajlódjon, hogy minden egyes embert, dolgot annak egyediségében, jelen valóságában lásson.

## ELVESZÍTVE A KONTROLLT

Ha meg akarod érteni a "kontroll"-t, gondolj egy kisgyerekre, akivel megízleltetik a kábítószer! Amint a szer átjárja a gyermek szervezetét, létrejön a rászokás, a kötődés; a gyerek egész lénye kábítószerért kiált. Szer nélkül lenni oly kibírhatatlan gyötrelme, melynél még a halál is kívánatosabbnak látszik. Gondolj erre a látványra - a test hozzászokott a droghoz! Nos, pontosan ezt tette veled a társadalom, amikor megszületted. Nem engedték neked, hogy élvezd az élet rágható, tápláló eledelét - nevezetesen, hogy dolgozz, játssz, mókázz, hahotázz, élvezd az emberek társaságát, az érzékek és az értelem örömeit. Megkóstoltatták veled a drogot, melyet helyeslésnek, nagyrabecsülésnek, {támogatásnak/}figyelemnek hívnak.

Itt most egy nagy embertől fogok idézni, valakitől, akit A. S. Neillnek hívtak. Ő a Summerhill szerzője. Neill azt mondja, hogy egy gyermek betegségét az jelzi, ha állandóan a szülei körül lebzsel; személyek érdeklik. Az egészséges gyereket nem személyek érdeklik, hanem tárgyak. Amikor egy gyerek biztos az anyja szeretetében, elfelejti az anyját; kimegy a lakásból, felfedezi a világot; kíváncsi. Keres egy békát, hogy a szájába tegye és egyéb ilyesmikkel foglalkozik. Rossz jel, ha a gyermek az anyja körül lebzsel; ilyenkor a gyerek bizonytalan. Lehet, hogy az anyja megpróbált szeretetet kicsikarni tőle, nem adni neki annyi szabadságot és biztonságérzetet, amennyit akar. Számos, nehezen megfogható, ravaszul körmönfont módon az anyja örökösen azzal fenyegette a gyereket, hogy elhagyja.

Ízelítőt kaptunk tehát különféle kábítószerből: helyeslésből, figyelemből, sikerből, csúcsra kapaszkodásból, presztízsből, "írt rólunk az újság!"-ból, hatalomból, főnökösdiből.

Megízleltettek minket olyasmikkel, mint hogy milyen érzés egy csapat kapitányának lenni, egy együttes vezetőjének lenni stb. A kóistoló nyomán kialakult a kötődésünk, és megjelent a rettegés, hogy elveszítjük a drogokat. Emlékezz, mennyire hiányoltad a kontrollt, emlékezz a rémületre, melyet a bukás vagy a hibázás kapcsán éreztél, vagy annak nyomán, hogy mások megkritizáltak! Így kerültél gyáva függőségbe másoktól, elveszítetted a szabadságod! Másoknak most hatalmukban áll téged boldoggá vagy nyomorulttá tenni. Esedezel a drogjaidért, de amilyen mértékben gyűlölöd az ezzel járó szenvedést, olyan mértékben találd magad teljesen reménytelennek. Nincs olyan perc, amikor - tudatosan vagy tudat alatt - nem fürkészed éberén mások reakcióit, amikor nem hangolódsz rájuk, amikor nem az ő dobszavukra masírozol! A tudatára-ébredt ember találó definíciója: olyan ember, aki többé nem menetel a társadalom dobjainak hangjára, olyan ember, aki az önmagából feltörő zene dallamára táncol. Amikor semmibe vesznek, vagy nem értenek veled egyet, oly kibírhatatlan magányt érzel, hogy négykézláb csúszva mászol vissza az emberekhez, és koldusként könyörögsz a támogatásnak, biztatásnak és megerősítésnek nevezett kábítószerért. Ilyen állapotba jutott emberekkel élni együtt - ez véget nem érő feszültség.

"A pokol a másik ember" mondta Sartre. Mennyire igaz! Amikor a függőség eme állapotában vagy, mindig illendően kell viselkedned; sohasem lóghat a hajad; meg kell felelned az elvárásoknak. Emberekkel lenni egyenlő azzal, hogy feszültségben élsz. Emberek nélkül lenni a magány agóniáját, lelki kínjait jelenti, mert hiányoznak neked. Elveszítetted a képességedet arra, hogy pontosan olyannak lásd őket, mint amilyenek, és megfelelően reagálj rájuk, mivel a róluk alkotott felfogásodat befelhősíti a szükség, hogy megkapd a drogjaidat. Annyira látod csak őket, amennyire segíthetnek megszerezni a kábítószered, vagy amennyire fennáll annak veszélye, hogy elveszik azt tőled! Örökösen ilyen szemekkel nézegeted az embereket, akár tudsz

róla, akár nem. Megkapom-e, amit akarok tőlük, nem kapom meg tőlük, amit akarok? És ha sem nem segítenek, sem nem gátolnak a drog megszerzésében, akkor nem érdekelnek. Szörnyű kimondani, de azon tűnődöm, van-e itt közöttetek olyan, akire ez nem áll.

## AZ ÉLETRE FIGYELVE

Nos tehát, tudatára kell ébredj! Szükséged van rá, szükséged van tápláló ételre. Jó, egészséges táplálékra. Tanuld meg élvezni az élet finom, rágás közben ízlelgethető ételét, melyet nem injekciós tűben adnak! A jó ételt, a jó bort, a jó vizet! Ízlelgesd őket! A gondolataidat kapcsold ki, engeddd érvényesülni az érzékszerveidet! Ez jó, egészséges táplálék. Ez az érzékszervek öröme, és ez a szellem, a gondolkodás öröme. Ez a jó olvasás, amikor egy jó könyvet olvasol. Vagy a dolgok valóban jó megvitatása, átgondolása. Ez csodálatos! Sajnos, az embereknek elment az eszük, és egyre inkább kábítószer-függővé válnak, mivel nem tudják, hogyan örüljenek az élet remek dolgainak. Egyre erősebb, egyre maróbb izgatószeret keresnek. A hetvenes években Carter elnök felhívást intézett az amerikaiakhoz, józan mértékletességre intve őket. Azt gondoltam magamban: nem kellene józanságról beszélnie nekik, inkább azt kellene tanácsolni, hogy élvezzék az életet! Legtöbbjük elveszítette a képességét erre. Mély meggyőződésem: a fogyasztói társadalmak legtöbb polgára elveszítette képességét az élet élvezetére. Egyre több és több drága kacat kell nekik; nem tudnak örülni az élet egyszerű dolgainak. Aztán besétálok olyan helyekre, ahol azt a sok csodálatos zenét árulják, ahol a lemezek leértékelve kaphatók, gúlába rakva állnak, de sohasem hallok senkit, aki hallgatná a zenét - nincs idő, nincs idő, nincs idő. Bűnösök, nincs idejük élvezni az életet. Túlhajsoltak: gyerünk, gyerünk, gyerünk! Ha valóban élveznéd az életet, az egyszerű érzéseket és örömeiket, ámulatba esnél. Az állatok roppant önfegyelme fejlődne ki benned. Egy állat sohasem eszi betegre magát. Hagyd természetes környezetében, és sohasem szed fel túlsúlyt. Sohasem fog egészségére káros dolgot enni vagy inni. Dohányzó állatot sem találni. Annyit mozog, amennyire szüksége van - figyeld meg a macskádat, hogyan lustálkodik reggeli után! Vedd észre, hogyan lendül támadásba! Nézd, milyen hajlékonyak a végtagjai, milyen eleven a teste! Ezt elveszítettük. Belefeledkeztünk a gondolatainkba, az eszmékbe és ideálokba és így tovább, és így tovább. És örökösen gyerünk, gyerünk, gyerünk! Belül konfliktusban állunk önmagunkkal, ami sohasem fordul elő az állatokkal. Örökösen elítéljük magunkat, büntudatot táplálunk. Tudod, miről beszélek! Magamról is elmondhatnám, amit egy jezsuita testvérem néhány évvel ezelőtt mondott nekem: tedd félre a cukorkástálat, mert az édesség és a csokoládé láttán elveszítem szabadságom! Én is elveszítettem a szabadságomat mindenféle dolog láttán;

valamikor ez rólam is elmondható volt, de ma már nem. Igen kevéssel megelégszem, s módfelett élvezem! Amikor nagy az élvezet intenzitása, akkor vajmi kevésre van szükségem.

Olyan ez, mint a vakációt tervező ember; hónapokig tervezi, s amikor végre a helyszínre ér, nyomban aggódni kezd: a visszaútra le kell foglalnia a helyét a repülőre. A fotózás persze megy rendesen, a képeket később albumba rakva mutogatják majd neked: képeket olyan helyekről, melyeket soha nem láttak, csak lefényképeztek. Ez a modern élet szimbóluma! Nem tudok eléggé hangosan kiabálni, az effajta önsanyargatás veszélyeire figyelmeztetve! Lassíts! Ízlelj! Hallj! Hagyd megelevenedni az érzékszerveidet! Ha a miszticizmusba vivő fenséges utat akarsz, ülj le, és figyelj csendesen minden körülötted hallható neszt! Ne válassz ki közülük egyetlen egyet sem; igyekezz mindet egyszerre hallani! Meglátod, mennyi csoda történik majd veled, amint érzékszerveid megszabadulnak a béklyóktól. Ez roppant fontos a változás folyamatában.

## AZ ANALÍZIS VÉGE

Meg akarom ízleltetni veletek az analízis és a tudatára-ébredés közötti különbséget, avagy egyfelől az információt, másfelől a betekintést magunkba és a dolgokba. Az információ nem betekintés, az analízis nem tudatosulás, a tudás nem tudatára ébredés.

Tegyük fel, hogy bejönnek ide, a karomon egy tekerő kigyó, és azt kérdezném tőletek: "Látjátok a karom körül tekerő kigyót? Mielőtt a mostani foglalkozásra jöttem, felütöttem egy lexikont, és megállapítottam, hogy ez egy Russell kigyó. Ha megmarna, fél percen belül meghalnék. Legyetek szívesek tanácsot adni, hogyan és miként szabadulhatnék meg ettől az állattól, amely itt tekereg a karom körül!" Ki beszél így? Az, aki informált, de aki nem ébredt tudatára.

Vagy, tegyük fel, az alkohol rabja vagyok, rongálom az egészségem. "Legyetek szívesek tanácsot adni, hogyan és miként szabadulhatnék meg a káros szenvedélytől!" Egy ember, aki ilyet mond, az nem ébredt tudatára. Tudja, hogy rongálja az egészségét, de nem jutott tudatosságra. Ha tudatában lenne, akkor abban a percben feladná a szenvedélyét. Ha tudatában lennék, hogy mi is ez a kigyó, akkor lesöpörném a karomról; a bennem végbemenő dolgok söpörnék le! Ez az, amiről beszélek, ez az a változás, amelyről beszélek. Nem változtatod meg magad; nem a "magam" változtatja a magamat. A változás rajtad keresztül, a benned zajló dolgok következtében megy végbe, benned megy végbe. Nagyjából ez a legpontosabb mód ennek kifejezésére. Tudod, a változás benned megy végbe, rajtad keresztül; a tudatosulás során történik. Nem te cselekszed azt. Rossz jel, ha te hajtod végre; nem lesz tartós! Ha mégis, akkor



Isten irgalmazzon mindazoknak, akikkel élsz, mert igen rideg leszel, merev. Lehetetlen élni olyan emberekkel, akiknél a változás az öngyűlölet és önelégületlenség talaján megy végbe. Valaki azt mondta: "Ha mártírrá akarsz válni, köss házasságot egy szenttel!" De akik tudatára ébredtek, azok megőrzik szelídségüket, lágyságukat, kedvességüket, diszkrét voltukat, nyitottságukat, rugalmasságukat. A változást pedig nem erőszakolják, hanem az bekövetkezik. Emlékszem, amikor Chicagóban pszichológiát tanultam, egy pap azt mondta nekünk: "Tudjátok, minden szükséges információ rendelkezésemre állt; tudtam, hogy az alkohol a sírba visz, de, higgyétek el, semmi nem változtat egy alkoholistán - még a felesége vagy a gyerekei iránti szeretete sem. Valóban szereti őket, de ettől ugyan nem változik. Egy dolgot találtam, amely megváltoztatott. Egyik nap az út menti árokban feküdtem, finoman szitált az eső. Felfogtam - amint kinyitottam a szememet -, hogy ettől meg fogok halni. Meggondoltam a dolgot, és később soha nem kívántam még egy cseppjét sem érinteni. Tulajdonképpen azóta is előfordult, hogy ittam egy keveset, de sohasem eleget ahhoz, hogy megártson. Nem tudtam és ma sem tudom megtenni." Ez az, amiről beszélek: tudatára ébredni! Nem információ kell, hanem tudatára kell ébredni!

Az egyik barátom, aki szenvedélyes dohányos volt, azt mondta: "Tudod, mindenféle viccek keringenek a dohányzásról. Mondják, hogy a dohány megöli az embereket; de nézd meg a régi egyiptomiakat: mind halottak, pedig egyikük sem dohányzott." Nos, egyik nap valami problémája volt a tüdejével, így tehát bement Bombaybe, a rákkutató intézetbe. Az orvos azt mondta: "Atya! Két folt van az ön tüdején. Lehet, hogy rákosak, ezért vissza kell jönnie a jövő hónapban." Soha többé nem gyűjtött rá azt követően. Korábban tudta, hogy halálát okozza a dohányzás; most tudatára ébredt, hogy meg fogja ölni. Ez a különbség.

Rendünk alapítójának, Szent Ignácnak van erre egy találó mondása. Az igazság ízelgetésének és érzésének nevezi - nem megismerésnek, hanem ízelgetésnek és megézésnek, amikor valaki ráérez az igazságra. Amikor ez a megézés megjelenik benned, megváltozol. Amikor az eszeddel megismered, akkor nem.

## MEGHALÁS ÚTJÁN AZ IGAZI ÉLETHEZ

Gyakran mondtam már az embereknek, hogy az igazi élethez a meghalás útján juthatnak el. Az élet útjára a menetlevelet azzal szerzed meg, hogy elképzeled magadat a sírodban. Képzeld, hogy a koporsódban fekszel! Tetszésed szerinti testhelyzetben. Indiában mi a halott egyik lábát keresztbe tesszük a másikon. Ez az, ahogy egyes esetekben a hamvasztás helyére viszik őket.

Más esetekben viszont kiterítve fekszenek. Képzeld tehát, hogy kiterítve fekszel, holtan. Nos, vedd most szemügyre a problémáidat ebből a szemszögből! Ugye, hogy minden megváltozik? Milyen csodás, gyönyörű egy meditáció! Végezd napi gyakorisággal, ha van rá idő! Hihetetlen, de életre kelsz majd! Egyik könyvemben, a Wellsprings-ben ezen medítálok. Látod a bomló holttestet, majd a csontokat, azután a hamvakat. Valahányszor erről beszélek, az emberek azt mondják: "Milyen gusztustalan!" De mi olyan gusztustalan ebben? Ez a realitás, az ég szerelmére! De közületek sokan nem akarják látni a valóságot! Nem akartok a halálra gondolni. Az emberek nem élik az életet - ez vonatkozik közöttetek is a többségre -, nem élik az életet, csupán működésben tartják a testet. Ez nem élet. Akkortól élitek majd az életet, ha cseppet sem számít, hogy éltek-e, avagy meghaltok. Azon a ponton válsz élővé. Akkor éled az életed, amikor készen állsz elveszíteni azt. De ha védelmezed az életed, akkor halott vagy.

Tegyük fel, hogy messze fenn ülsz az előadóterem legfelső soraiban, s én azt mondom neked: "Gyere le!", mire azt feleled "Ó, ne! Olvastam emberekről, akik megbotlanak a lépcsőn lefelé jövet, és kitörik a nyakukat; ez túl veszélyes!" Vagy azért nem tudlak rávenni, hogy menj át az utca túlsó oldalára, mert így szólsz: "Tudod, hány embert gázolnak el, miközben egyik oldalról a másikra mennek?" Ha arra nem tudlak rávenni, hogy az utca másik oldalára menj, hogyan bírhatnálak arra, hogy szelj át egy kontinenst? És ha nem tudlak rávenni arra, hogy kukucskálj ki a szűk látóköröd és meggyőződésed alkotta gátak mögül egy másik világra, akkor halott vagy, teljesen halott; az élet elment melletted. Ücsörögsz a kis celládban, és rémüldözöl. El fogod veszíteni az Istenedet, a vallásodat, a barátaidat, minden dolgodat. Semmi kétség: az élet a szerencsejátékosé! Ez az, amit Jézus mond. Készen állsz kockára tenni? Tudod, mikor állsz készen kockára tenni? Amikor már felfedezted, amikor már tudod, hogy az a dolog, amit az emberek életnek neveznek, az nem igazán élet. Az emberek tévednek, amikor azt hiszik, hogy a test működésben tartása az élet. Szeresd tehát, szeresd a halál gondolatát! Térj vissza rá ismét és újra! Gondolj arra, mily szeretetre méltó a holttest, a csontváz, a porladó csontok, míg csupán maroknyi hamu marad belőlük! Attól kezdve: minő megkönnyebbülés, felszabadulás. Néhányan közületek talán nem értik, miről beszélek ezen a ponton; túlságosan rettegetek attól, hogy átgondoljátok. De minő megkönnyebbülés, amikor ebből a perspektívából nézel vissza az életre. Vagy menj ki egy temetőbe! Roppant lélektisztító és felemelő élmény. Látsz egy nevet, és azt mondod: "Tyű! Mily sok évvel ezelőtt élt, kétszáz évvel ezelőtt; talán ugyanolyan problémái lehettek, mint nekem, bizonyára rengeteg álmatlan éjszakája volt. Őrület, milyen rövid ideig élünk! Egy olasz költő azt mondta: "Villanásnyi ideig élünk; jön az est, és örökké tart az éj." Az élet alig egy villanás, mi pedig elvesztegetjük. Aggodalmaink, rettegeéseink, kötődéseink, sors

adta terheink miatt vesztegetjük el. Mármost lehet, hogy e meditáció közben csupán információval gazdagodsz; de az is lehet, hogy tudatára ébredsz. És a tudatára ébredés pillanatában megújulsz. Legalábbis annyi időre, amíg a dolog tart. Akkor tudod majd a különbséget informáltság és tudatára ébredés között.

Egy asztronómus barátom mostanában beszélt nekem a csillagászathoz szükséges alapismeretekről. Míg nem beszélt róla, addig nem tudtam, hogy amikor a Napot látod, akkor ott látod, ahol nyolc és fél perccel korábban volt, nem pedig ott, ahol most van. Mert nyolc és fél percig tart, hogy a napsugár elérjen hozzánk. Nem azt látod tehát, hogy jelenleg hol van; most már valahol máshol jár. A csillagok is évszázadokig vagy évezredekig küldik hozzánk a fényt. Így tehát, amikor feltekintünk rájuk, nem lehetnek ott, ahol látjuk őket; valahol másutt lehetnek. A barátom azt is mondta, hogy ha elképzelünk egy galaxist, egy egész univerzumot, ez a mi világunk elvész a Tejút egyik elvékonyodó csücskében; még csak nem is a középpontban. És hogy a csillagok mindegyike egy-egy nap, és egyes napok akkorák, hogy elférne bennük a mi Napunk, a Föld, és a kettő közötti távolság is. Óvatos becslések szerint százmillió galaxis van! Az univerzum, amilyenek mi ismerjük, szakadatlanul tágul, másodpercenként kétmillió mérföldes sebességgel. Lebilincselő volt mindezt hallani, és amikor kijöttem az étteremből, ahol ettünk, a fejem fölé emeltem a tekintetemet, és más érzés töltött el, az élet egy más perspektívája. Ez a tudatára ébredés. Mindezeket száraz tényeknek is felfoghatod (és az információ), de lehet, hogy hirtelen az életet más perspektívában látod: mik vagyunk, mi ez az univerzum, mi az emberi élet? Eltölt ez az érzés. Hát ez az, amire gondolok, amiről a tudatára ébredés kapcsán beszélek.

## A SZERETET FÖLDJE

Ha valóban megválnánk abbeli illúzióinktól, hogy az emberek mi mindent tudnak adni nekünk vagy elvenni tőlünk, akkor elevenné válnánk. Ennek elmulasztása borzasztó és elkerülhetetlen következményekkel jár. Elveszítjük képességünket arra, hogy szeressünk. Ha szeretni akarsz, meg kell tanulnod ismét látni! Ha látni akarsz, meg kell tanulnod, hogyan szokj le a drogodról. Ilyen egyszerű. Add fel a függőségedet! Tépdd le a társadalom csápjait, melyek behálózták és megfojtották a lényedet! Válj meg tőlük! A dolog külső megjelenését tekintve minden úgy folytatódik majd, mint korábban volt. Azonban - jóllehet továbbra is a világban vagy - többé nem vagy a világból. (Vö. pl. Jn 15, 19; 17, 14.) A szívedben most végre szabad leszel, még ha teljesen egyedül is. Elhal majd a kábítószer-függőséged. Nem kell sivatagba vonulnod; körülvesz a társadalmi nyüzsgés; roppantul élvezed. De az embereknek nincs többé hatalmuk boldoggá

vagy nyomorulttá tenni téged. Ezt jelenti az egyedüllét. Ez az önmagadban lét, melyben elhal a függőség. Megszületik a képesség a szeretetre. Másokra többé nem úgy tekintek, mint akik eszközként használhatók szenvedélyfüggőségem kielégítéséhez.

Csak az, aki kísérletet tett e dolog megvalósítására, csak az tudja, mennyi szörnyűséget rejt e folyamat. Olyan ez, mintha meghívnád magad arra, hogy meghalj. Olyan ez, mintha a szegény kábítószer-függőt arra kérnéd, hogy adj a fel az egyetlen örömet, melyet valaha ismert. Hogyan tudja majd annak helyét elfoglalni a kenyér és a gyümölcs íze, egy tisztán átélt szippantás a reggeli levegőből, és a hegyi patak édes vize? Míg az elvonás tüneteivel és az ürességgel küszködik, belül tapasztalja, hogy nincs többé drog, az ürességet semmi sem képes betölteni, csak a drog. El tudsz képzelni egy olyan életet, amelyben elutasítod az elismerés akár egyetlen szava feletti örömet vagy meglepedettséget, vagy azt, hogy támogatást keresve valaki vállára hajtsd a fejedet? Gondolj egy olyan életre, melyben értelmileg senkitől sem függsz, hogy többé senkinek ne legyen hatalma boldoggá vagy nyomorulttá tenni! Elutasítod, hogy bármely konkrét személyre szükséged legyen, hogy bárkivel kivételesen bánj, hogy bárkiről azt mondd, hozzád tartozik. Az ég madarainak fészük van, a rókáknak odújuk, de neked nem lesz hol nyugalomra hajtani a fejedet életed során. (Vö. Lk 9, 58.) Ha valaha is eléred ezt az állapotot, végre megtudod majd, mit jelent a rettegéstől mentes és vágy nélküli látás. Itt minden egyes szónak súlya van. Végre megtudod majd, mit jelent a rettegéstől mentes és vágy nélküli látás. Megtudod majd, mit jelent a szeretet. De ahhoz, hogy elérhesd a szeretet földjét, át kell küzdened magad az elhalás gyötrelmein, minthogy az emberek iránti szeretet a teljes egyedüllétet jelenti, azt, hogy nincs többé szükséged az emberekre.

Hogyan juthatsz valaha is odáig? Tudatára ébredten, mely állapot nem ismer pihenést, lankadást, azzal a határtalan türelemmel és könnyörülettel, melyet egy kábítószer-élvező iránt tanúsítanál. Azzal, hogy úgy fejleszted "étrendedet", hogy abban az élet jó dolgai kiszoríthatóak a drog ízei utáni vágyat. Miféle jó dolgok? A munka szeretete, amely magának a szívesen végzett munka örömének az élvezete; a kacagás és a közvetlen, bizalmas viszony élvezete olyan emberekkel, akikhez nem kötődsz, és akiktől érzelmileg nem függsz, de akiknek társaságában jól érzed magad. Az is segít majd, ha olyan tevékenységekre adod a fejedet, amelyeket teljes lényeddel folytathatsz, melyeket annyira szeretsz, hogy végzésük közben egyszerűen jelentésüket veszítik számodra az olyan dolgok, mint siker, elismerés és helyeslés. Az is segít majd, ha visszatérsz a természethez. Hagyd ott a tömeget, menj fel a hegyekbe, és beszélj csendben a fákkal, a virágokkal, az állatokkal és madarakkal, a tengerrel és a felhőkkel, az éggel és a csillagokkal. Említettem már, micsoda spirituális gyakorlat az, amikor hosszan szemlélgeted a

tárgyakat, amikor tudatában vagy a téged körülvevő dolgoknak. Remélhető, hogy eltűnnek majd a szavak, eltűnnek majd a koncepciók, látni fogsz, kapcsolatba kerülsz a valósággal. Ez a magányosság gyógymódja.

Általában a másoktól való érzelmi függés révén igyekszünk gyógyítani a magányosságunkat, keresve a nyájszellemet, a zsvajt, zajongást. Ezekben nincs gyógyerő. Vissza a dolgokhoz! Vissza a természethez, a realitáshoz! Menj fel a hegyekre! Akkor megtudod majd, hogy a szíved az egyedüllét roppant pusztaságába hozott téged. Senki sincs melletted, abszolút egyedül vagy. Először elviselhetetlennek látszik majd. De csak azért, mert nem vagy hozzászokva az egyedülléthez. Ha sikerül egy darabig megmaradnod benne, a sivatag hirtelen a szeretet virágzó mezejévé fog válni. A szíved dalban tör ki. És beköszönt az örök tavasz; vége a kábítószeres időknek; szabad vagy. Akkor érted majd meg, mi a szabadság, mi a szeretet, mi a boldogság, mi a realitás, mi az igazság, mi Isten. Megismerésed túljut majd a koncepciókon és kondicionáltságon, a függőségeken és kötődéseken a megismerésed. Ugye, hogy van értelme? Hadd zárjam ezt egy kedves kis történettel! Volt egy ember, aki feltalálta a tűzgyújtás mesterségét. Fogta a szerszámait, és elment egy északi törzshöz, ahol nagyon hideg volt, rettentően hideg. Megtanította az ottani embereket arra, hogyan kell tüzet gyújtani. A törzs tagjait nagyon érdekelte a dolog. Emberünk azt is megmutatta nekik, mennyi mindenre használható: főzni lehet rajta, melegedni lehet mellette, és így tovább. A törzs tagjai igen hálásak voltak, amiért megtanulhatták a tűzgyújtás mesterségét. De mielőtt hálájukat kifejezésre juttathatták volna, emberünk eltűnt. Nem érdekelte sem az elismerés, sem a hála; a törzs tagjainak jóléte érdekelte. Tovább ment egy másik törzshöz, ahol ismét elkezdte bemutatni, mire jó a találmánya. A másik törzs tagjainak érdekelődését is felkeltette a dolog, a papjaik véleménye szerint a kelleténél is jobban felkeltette, mivel feltűnt nekik, hogy ez az ember vonzza a tömegeket, ők pedig veszítenek népszerűségükből. Elhatározták tehát, hogy megszabadulnak tőle. Megmérgezték<sup>12</sup>, keresztre feszítették, - válasszátok ki a módját tetszésetek szerint! Ekkor viszont attól kezdtek félni, hogy az emberek esetleg ellenük fordulnak; szóval volt bennük ész, valódi agyafűrt hamisság. Tudod, mit tettek? Festményt készítették az emberről, és felállították azt a templom főoltárán. A tűzgyújtásra szolgáló eszközöket a festmény elé helyezték, az embereknek pedig azt mondták, hogy imádják a képet, és viseltessenek nagy tisztelettel a tűzgyújtásra szolgáló eszközök iránt, amit ők évszázadokon át örömmel meg is tettek. A hódolás és imádás folytatódott, de tűz nem volt.

Hol van a tűz? Hol a szeretet? Hol van gyökerestől kitépve a drog a szervezetből? Hol van a szabadság? Ez minden, amiről a spiritualitás szól. Tragikus, hogy kezdjük ezt szem elől téveszteni, nemde? Ez minden, ami Jézus Krisztus." Mi viszont túlhangsúlyoztuk azt, hogy "Urunk, Urunk", ugyebár? (Vö. Mt 7, 21.) Hol van a tűz? És ha az istentisztelet nem a tűzhöz vezet, ha a csodálat nem a szeretethez vezet, ha a liturgia nem a realitás tisztább felfogásához vezet, ha az Isten nem az élethez vezet, akkor miféle haszna van a vallásnak azon túl, hogy még több megosztottságot, még több fanatizmust, még több antagonizmust hoz létre? Amitől a világ szenved, az nem a vallás hiánya, a "vallás" szó szokványos értelmében, hanem a szeretet hiánya, a tudatosulás hiánya. A szeretet pedig a tudatosságból jön létre, nem más úton, nem más módon.

Vedd észre, milyen akadályokat emelsz a szeretet, a szabadság és a boldogság útjába! Ha megérted őket, maguktól leomlanak. Kapcsold be a tudatosulás fényét, és a sötétség eltűnik majd. A boldogság nem olyasmi, amit megszerzel; a szeretet nem olyasmi, ami benned megterem; a szeretet nem olyasmi, ami a tiéd; a szeretet olyasmi, mely téged birtokol. A szél, a csillagok és az eső nem a tiéd. Ezek a dolgok nincsenek a birtokodban; te kerülsz azok hatása alá. Ugyanez történik akkor is, amikor tudatára ébredsz illúzióidnak, amikor tudatára ébredsz függőségeidnek, amikor tudatára ébredsz vágyaidnak és félelmeidnek.

Amint korábban már mondtam: először is, nagy segítség a pszichológiai magadba tekintés, amely azonban nem elemezgetés; az analízis paralízis, az elemezgetés lebénít. Egy lélekgyógyász, egyike a ti nagy amerikai szakembereiteknek, nagyon helyesen mondta: "Ami számít, az az `Aha!'-élmény." Az elemezgetés önmagában nem nyújt segítséget, csupán információt. De amikor `Aha!'-élményre jutsz, az magadbatekintés. Az változás.

Másodszor pedig: fontos megérteni a saját függőséged. Ehhez időre van szükséged. Sajnos, sok időt töltünk imádással, zenés áhítattal és dalok éneklésével, holott az az idő oly gyümölcsöző lenne, ha önmagunk megértésére fordítanánk! Közösséget nem az együtt végzett liturgikus ünneplés eredményez. A szíved mélyén te is tudod, mint ahogy én is, hogy az ilyen ünneplések csupán a különbözőségek "szőnyeg alá söprögetésére" szolgálnak. Közösséget annak a megértése eredményez, hogy milyen akadályokat teszünk a közösség útjába, milyen konfliktusok származnak félelmeinkből és vágyainkból. Azon a ponton jön létre közösség. Mindig vigyáznunk kell arra, nehogy a vallásgyakorlat a lélek egy újabb zaklatása legyen, amely elvonja figyelmünket az élet magasztos ügyétől. És az élet nem a részvételt jelenti a kormányzat munkájában, sem a jól menő üzletelést, sem a nagyszerű karitatív tetteket. Az nem élet. Az élet azt jelenti, hogy felszámoltál minden akadályt, gátat, megváltál minden feleslegesen cipelt

limlomtól, és eleven frissességgel, üdén éled meg a jelen pillanatot. "Az ég madarai... nem fáradoznak, és nem fonnak" (Vö Mt 6, 26.) - ez élet.

Azzal kezdtem, hogy az emberek szunnyadnak, nincs bennük élet. Halott emberek vezetnek kormányokat, holtak irányítják a nagy üzleti vállalkozásokat, élettelen emberek tanítanak másokat; {Ti viszont} keljete életre! Ezt kell szolgálnia a vallás gyakorlásának, máskülönben felesleges, hiábavaló. Egyre nagyobb mértékben - és ezt te éppúgy tudod, mint én - elveszítjük az ifjúságot szerte a világon. Gyűlölnék minket; nem érdekli őket a rájuk rótt mind több félelem és bűn. Nem érdekli őket a több szentbeszéd, erkölcsi prédikáció és jóra serkentő beszéd, buzdítás. De érdekli őket, hogy minél többet megtudjanak a szeretetről.

Hogyan lehetek boldog? Hogyan élhetek? Hogyan kaphatok ízelítőt ama csodálatos dolgokból, melyekről a misztikusok beszélnek? Ez tehát a második dolog - megérteni.

A harmadik pedig: ne azonosulj! Ma, miközben ide jöttem, valaki azt kérdezte tőlem:

"Előfordul-e önnel, hogy rossz a közérzete?" Nos, barátom, gyakran rossz a közérzetem.

Rohamokat kapok. De nem tartósak, valóban nem. Mit teszek?

Első lépés: nem azonosulok. Rám jön a rossz közérzet. Ahelyett, hogy feszült lennék miatta, ahelyett, hogy irritálna, megértem, hogy depressziós vagyok, kiábrándult, bármi.

Második lépés: belátom, hogy az érzélem bennem van, nem a másik emberben, nem abban, aki nem írt nekem levelet, nem is a külső világban, hanem bennem. Mivel mindaddig, amíg azt hiszem, hogy az rajtam kívül van, jogosnak érzem a ragaszkodást saját érzéseimhez. Nem azt mondom, hogy mindenki ilyenformán érez; valójában csak az ostoba emberek éreznek így, csupán a szendergő emberek.

Harmadik lépés: nem azonosulok az érzéssel! Az "én" nem az az érzés. Az "én" nem magányos, az "én" nem depressziós, az "én" nem kiábrándult. A kiábrándultság ott van, megnézhető.

Ámulnál, milyen gyorsan eltűnik. Minden, aminek tudatára ébredsz, minden állandó változásban van; a felhők mozgásban vannak. Amint ezt teszed, egyúttal mindenféle betekintést nyersz, elsősorban is arról, hogy miért jöttek a felhők.

Ide illik egy kedves idézet, néhány mondat, melyeket szeretnék aranyba vésni. A.S. Neill Summerhill című könyvéből való. Beszélnem kell az előzményekről. Talán tudjátok, hogy Neill negyven évig oktatott. Szellemileg is a maga útját járta, egyfajta "szabadúszó" iskolát fejlesztett ki. Fiúkat és lányokat vett fel, és hagyta, hogy szabadok legyenek. Meg akarsz tanulni olvasni és írni, nagyszerű; nem akarsz betűvetést tanulni, nagyszerű. Bármit tehetsz az életeddel, amit akarsz, feltéve, hogy nem zavarod mások szabadságát. Ne gátolj másokat szabadságukban; minden más tekintetben szabadon tehetsz, amit akarsz. Azt mondja, hogy a legrosszabb diákjai

a kolostori iskolákból jöttek. Persze, ez hosszú idővel ezelőtt történt. Mint mondotta, ezeknek a diákoknak mintegy fél évükbe telt, amíg túljutottak mindama haragon és sértődöttségen, melyet korábban elfojtottak. Fél éven keresztül minduntalan lázadoztak a rendszer ellen, küzdöttek vele. Köztük is a legrosszabb egy lány volt, aki kerékpárra pattant, és a városba kerekezett, kihagyta a tanórákat, kerülte az iskolát, mindent mellőzött. Amikor viszont már túljutottak a lázadáson, mindenki tanulni akart; még tiltakozásba is kezdtek: "Ma miért nincs tanítás?" De csupán azokat a tantárgyakat vették fel, amelyek érdekelték őket. Más emberek lettek. Kezdetben a szülők aggódtak ilyen iskolába küldeni gyermekeiket; azt kérdezték: "Hogyan oktathatók a gyerekek, ha nem fegyelmezik őket? Tanítani, irányítani kell őket." Mi volt a titka Neill sikerének? A legrosszabb gyerekek kerültek hozzá, azok, akik mindenki másnak keserűséget okoztak. És hat hónapon belül valamennyien más emberek lettek. Hallgassátok meg, mit mondott! Különleges szavak, szent szavak. "Minden gyerek egy istent hordoz magában. Az istenből ördög lesz ama törekvéseink során, hogy előre kész formákba gyömöszöljük a gyereket. Gyerekek kerülnek az iskolába, kis ördögök, akik gyűlölik a világot, destruktívak, modortalanok, udvariatlanok, neveletlenek, hazudósak, lopkodósak, zsörtölődők, összeférhetetlenek. Hat hónapon belül boldog, egészséges gyermekek lesznek, akik nem rosszkodnak." Ezek a nagyszerű szavak egy olyan embertől származnak, akinek az iskoláját Angliában rendszeresen felügyelik az Oktatási Minisztérium szakfelügyelői, bármely

Ez volt a karizmája. Effajta dolgot nem valami modell követéseként, nem valami meglévő példa másolásaként hoz létre valaki; speciális ember kell hozzá. Az iskolaigazgatók és igazgatónők számára tartott valamely előadásában azt mondja: "Jöjjenek Summerhillbe, ahol minden fa gyümölcsötől roskadozik; senki sem szakít gyümölcsöt a fáról; senkinek sincs szándékában rongálni a tekintélyt; a tanulók jól tápláltak, nincs sem sértődés, sem harag. Jöjjenek Summerhillbe, ahol nincs, soha nem is volt olyan hátrányos megterheléssel indult gyerek, akire gúnynevet aggattak volna (ismert, mennyire kegyetlenek tudnak lenni a gyerekek, ha valaki dadog). Sem most, sem a jövőben nem találnak majd senkit, aki egy dadogóst szurkapiszkálna. Ott a gyerekekben nincs erőszak, azon egyszerű oknál fogva, hogy velük szemben senki sem erőszakoskodik." Halljátok ezeket a felfedezésszámba menő, feltáró szavakat, szent szavakat! Ilyen emberek vannak a világon. Mondhatnak neked bármit a tudósok és a papok és a teológusok, voltak és vannak emberek, akik nem veszekszenek, nem irigykednek, nem keltenek konfliktusokat, háborúkat, ellenségeskedést, semmi ilyesmit. Vannak ilyen emberek az én hazámban, vagy, sajnálattal kell mondanom, voltak ilyenek a közelmúltig. Voltak és vannak olyan jezsuita testvéreim, akik olyan emberek közé mentek élni és dolgozni, akik - erre



biztosítékot kaptam - képtelenek voltak lopni vagy hazudni. Az egyik nővér azt mesélte nekem, hogy amikor India északkeleti tájaira ment, hogy valamilyen törzs tagjaival együtt dolgozzék, az emberek semmit sem zártak el a másik elől. Soha semmit el nem loptak, soha hazugságba nem keveredtek - amíg az indiai kormány és a misszionáriusok fel nem tűntek.

"Minden gyerek egy istent hordoz magában. Az istenből ördög lesz ama törekvéseink során, hogy előre kész formákba gyömöszöljük a gyereket."

Van egy nagyszerű olasz film, a 8 1/2. Federico Fellini rendezte. Az egyik jelenetben egy keresztény iskolatestvér valami piknikre vagy kirándulásra megy egy csapat nyolc-tíz éves fiúval. A tengerparton vannak, mennek egyenesen előre, míg a barát leghátul kullog, ő alkotja a hátvédet a körülötte lévő három vagy négy fiúval. Találkoznak egy idős asszonnyal, egy utcanővel, és odaszólnak neki: "Szia", mire a nő azt feleli: "Szia". A fiúk pedig azt kérdik: "Ki vagy te?" s kapják a választ: "Prostituált vagyok." Nem tudják, mit jelent az, de úgy tesznek, mintha tudnák. Az egyik fiú, aki talán kicsivel többet tud a többinél, azt mondja: "A prostituáltak olyan nők, akik megtesznek bizonyos dolgokat, ha megfizeted." A többiek megkérdezik: "Megtenné ez a nő azokat a dolgokat, ha megfizetnénk?" "Miért ne?" hangzik a válasz. Összegyűjtik tehát a pénzt, odaadják a nőnek, és azt kérdezik: "Megtenne bizonyos dolgokat, minthogy most már odaadtuk magának a pénzt?" A nő azt válaszolja: "Hát persze, fiúk. Mit kívántok, mit tegyek?" A fiúknak egyetlen dolog jut eszükbe: az, hogy a nő vegye le a ruháját. A nő meg is teszi. A fiúk pedig nézik; soha azelőtt nem láttak még meztelen nőt. Nem tudják, mi mást tegyenek, így arra kérik: "Volna szíves táncolni?" A nő azt feleli: "Hát persze." Körülötte tehát, énekelnek és tapsolnak; a szajha mozgatja a fenekét, és mindnyájan roppantul élvezik a helyzetet. Meglátja mindezt a barát. Lerohan a partra, felháborodva kiabál a nővel. Felveteti vele a ruháját, a narrátor pedig azt mondja: "Ebben a pillanatban a fiúkat megrontották; mindaddig ártatlanok voltak, romlatlanok."

Ez a probléma nem szokatlan. Ismerek Indiában egy eléggé konzervatív misszionáriust, egy jezsuitát. Felkereste az általam vezetett szellemi műhelyek egyikét. Szenvedett ama két napon keresztül, amikor ezt a témát kifejtettem. A második nap estéjén odajött hozzám, és azt mondta: "Tony! El sem tudom mondani neked, mennyire szenvedek, amikor hallgatlak." Azt kérdelem: "No, és miért, Stan?" Azt felelte: "Felélesztesz bennem egy kérdést, egy szörnyű kérdést, melyet huszonöt évvel ezelőtt elnyomtam magamban. Újra meg megint azt kérdezem magamtól, hogy vajon nem félrenevelés volt-e, amikor a népemet kereszténységre neveltem?" Ez a jezsuita nem a ti liberálisaitok közül való; ortodox, odaadó, jámbor, konzervatív ember.

Mégis úgy érezte, hogy megrontott egy boldog, szerető, egyszerű, ármánytól, családságtól mentes népet azért, hogy kereszténnyé tette őket.

Amerikai misszionáriusok, akik feleségeikkel a Csendes-óceán déli részén lévő szigetekre utaztak, elszörnyülködtek azt látva, hogy a nők fedetlen kebellet jöttek a templomba. Feleségeik azon erősködtek, hogy a nők illendőbben, tartózkodóbban öltözzenek. A misszionáriusok tehát ingeket adtak nekik, hogy azokat viseljék. A következő vasárnap a nők felvették az ingüket, de előzőleg mindegyikbe két nagy lyukat vágtak, hogy kényelmesebb és szellősebb legyen. Nekik volt igazuk, a misszionáriusok tévedtek.

No, most ... térjünk vissza Neillhez! Azt mondja: "Nem vagyok lángész, csupán olyan ember, aki elutasítja, hogy gyámkodjék e gyerekek tettei felett." Akkor viszont mi az eredendő bűn?"<sup>14</sup> Neill azt mondja, hogy minden gyerek egy istent hordoz magában. Az istenből ördög lesz ama törekvéseink során, hogy előre kész formákba gyömöszöljük a gyereket. Engedi, hogy a gyerekek maguk formálják értékrendjüket, az értékrend pedig mindig jó és szociális. El tudod ezt hinni? Amikor egy gyerek úgy érzi, hogy szeretik (ami azt jelenti: mikor egy gyerek úgy érzi, hogy az ő oldalán állsz), akkor jól érzi magát. Többé nem tapasztal erőszakot. Nincs félelem, nincs tehát erőszak. Kezdi úgy kezelni a többieket, ahogyan vele bánnak. El kell olvasnotok azt a könyvet! Az egy szent könyv, valóban az. Olvassátok el; forradalmasította az életemet és azt, ahogyan az emberekkel bánok. Kezdek csodákat látni. Kezdem látni az önelégületlenséget, melyet belém sulykoltak, az összehasonlítgatásokat, a versenyt, az "ez-még-nem-elég-jó" ítéleteket, és így tovább. Felhozhatod mindezek ellen azt, hogy ha nem hajszoltak volna, akkor nem lett volna belőlem az, aki vagyok. Szükségem van a zargatásra? Egyébként is, ki akar azzá lenni, ami én vagyok? Boldog akarok lenni, jámbor akarok lenni, szeretetteljes akarok lenni, lelki békét akarok, szabad akarok lenni, emberi akarok lenni.

Tudjátok, miből jönnek a háborúk? Abból jönnek, hogy kivetítjük magunkból azt a konfliktust, amely belül van. Mutass nekem egy olyan személyt, akiben nincs belső konfliktus, én pedig mutatok neked egy olyan embert, akiben nincs erőszak. Képes lesz hatékony, akár kemény akcióra is, de nem lesz benne gyűlölet. Amikor tette kerül a sor, úgy cselekszik, mint egy sebész, vagy mint ahogy egy szerető tanító viseltetik a szellemileg visszamaradott gyerekekkel. Nem hibáztatja, hanem megérti őket; mégis akcióba lendül. Másfelől, ha úgy lendülsz akcióba, hogy a benned lévő gyűlölet és erőszak valamely személyre, dologra irányul, akkor többszörös hibát követsz el. A tüzet még több tüzzel akarod eloltani. Az árvizet további víz hozzáadásával akarod elapasztani.

Megismétlem, amit Neill mondott: "Minden gyerek egy istent hordoz magában. Az istenből ördög lesz ama törekvéseink során, hogy előre kész formákba gyömöszöljük a gyereket. Gyerekek kerülnek az iskolába, kis ördögök, akik gyűlölik a világot, destruktívak, modortalanok, udvariatlanok, neveletlenek, hazudósak, lopkodósak, zsörtölődők, összeférhetetlenek. Hat hónapon belül boldog, egészséges gyermekek lesznek, akik nem rosszkodnak. Nem vagyok lángész, csupán olyan ember, aki elutasítja, hogy gyámkodjék a gyerekek tettei felett. Engedem, hogy a gyerekek maguk formálják értékrendjüket, az értékrend pedig mindig jó és szociális. Az a vallás, amely jobba teszi az embereket, az rosszá teszi az embereket; de az a vallás, amelyet úgy ismerünk, hogy szabadság, az a vallás minden embert jóvá tesz, mivel lerombolja a belső konfliktusokat (a 'belső' szót én tettem hozzá), melyek ördögöt csinálnak az emberekből."

Neill azt is mondja: "Az első dolog, amit a Summerhillre került gyerekekkel teszek, az az, hogy lerombolom a lelkiismeret-furdalásukat."<sup>15</sup> Feltételezem, hogy tudjátok, miről is beszél, mert én értem, hogy miről. Senkinek sincs szüksége lelkiismeretre, ha van benne tudatosság; senkinek sincs szüksége lelkiismeretre, ha fogékonyság van benne, szenzibilitás. Nincs benned erőszak, nincs benned félelem. Talán azt hiszed, hogy ez az eszmény elérhetetlen? Nos, olvasd el azt a könyvet! Találkoztam egyes emberekkel, itt is meg ott is, akik hirtelen belebotlanak ebbe az igazságba: a gonosz gyökere belül van, a belsőben. Amint ezt kezded érteni, megszűnsz követelőzni önmagaddal szemben, többé nem táplálsz elvárásokat önmagaddal szemben, nem zargatod többé magad, megjelenik benned a megértés. Neveld magad egészséges étkeken, jó, tápláló ételen. Nem a köznapi értelemben vett ételről beszélek, de a naplementéről, a természetéről, egy jó filmről, egy jó könyvről, élvezetes munkáról, jó társaságról. És, remélhetően, megszakítod majd ama más érzések iránti kötődésed.

Milyen érzés vesz majd rajtad erőt, amikor kapcsolatba kerülsz a természettel, vagy amikor belemélyedsz a munkába, melyet szeretsz? Vagy amikor kitalációktól mentes társalgást folytat valakivel, akinek a társaságában nyitottságot és közvetlenséget élvezel, de anélkül, hogy kötődnél? Milyen érzés tölt el ilyenkor? Vesd össze ezeket azokkal az érzésekkel {helytelen fordítás volt: Ezek ama érzésekhez hasonlíthatók}, melyek eltöltenek egy vita megnyerésekor, vagy amikor megnyersz egy versenyt, vagy amikor népszerűvé válsz, vagy amikor neked tapsol mindenki. Ez utóbbiakat világi érzelmeknek nevezem; az előbbieket a lélek érzelmeinek. Sok ember megnyeri a világot, és elveszíti a lelkét. Sok ember él üres, lélektelen életet, mert táplálékuk a népszerűség, az elismertség, a dicsőítés, a "menő vagyok, menő vagy", a "rám figyelj", a "vegyél figyelembe", a "velem foglalkozz", a "támogass", az "értékelj", az "én vagyok a

főnök", a hatalom vagy a verseny megnyerése. Hogy érzed: igaz ez rád is? Ha igen, halott vagy! Elveszítetted a lelkedet. Értékesebb dolgokkal tápláld magad! Akkor megéled majd a változást. Ugye, ehhez adtam egy egész életre szóló programot neked?

## A FORDÍTÓ ÉS A LEKTOR JEGYZETEI

A \*-jelölésű számokat a szövegben nem sikerült meglelnem.

1\* Awareness: Ez a szó e kötet eredeti címe. Jelentése: tudatára ébredés, valaminek a tudta, tudatosulása; ezt a jelentést helyenként - a szöveggörnyezet adta stiláris kényszerűségéből - a "légy tudatában", a "tudatára ébredten", az "ébredj tudatára", a "tudatosítsd" és a "tudatában lenni" kifejezések szinonim értelemben jelölik. Az awareness-nek az eredeti szövegben sincs "tárgya", így a fordításban szándékosan mellőztünk minden olyan kifejezést, amely - mint például a "tudat-ra ébredni" - utalást tartalmazott volna arra, hogy minek a tudatosulásáról van szó. Hadd emlékeztessünk itt arra, amit Hamvas Béla így összegzett a Scientia Sacra-ban: "Az emberi lélek, ha az ébredést helyesen használja fel, ... megszabadul... A megszabadulás nyílt misztérium, amelyben rejtve marad az, hogy az ember honnan és mitől szabadul meg." (M.J.)

2\* A különböző előadások anyagát "vágni" kellett. Az angol nyelvű kiadás stílusából több helyen is arra következtethetünk, hogy ez megtörtént, de az előadások szövegeit szerkesztve mellőztek minden formai korrekciót, helyenként a teljes tartalmi összeillesztést is. Így esetenként a gondolatok fonala megszakad, hirtelen új szál kerül elő, egyes mondatok jelen időben kezdődnek, majd múlt időbe váltanak át. (M.J.)

3\* Okkal feltételezzük, hogy e kettő ilyen megkülönböztetése ama felfogásra utal, melyre mind a keleti, mind a nyugati vallásos gondolkodásban akad példa. A MUNDAKA UPANISAD 3.1. e versszakkal kezdődik: "Párosan röppen fel két jóbarát, / körülrepülnek egy hatalmas fát. / Ízlel az egyik, édes gyümölcsre lel, / nem eszik a másik, csak némán figyel." Az önmagam és az én különbsége és összetartozása kapcsán René Guénon így ír A kereszt szimbolikája c. könyvében: "(Az élet küzdelmeit harcként bemutató) Bhagavad-Gítában ... az 'Önmagamat', illetve az 'ént', a 'Perszonalitást', illetve az 'individualitást' ... képviselő Krisna és Arjuna egyazon harci szekéren vágatnak .. Míg Arjuna harcol, addig Krisna küzdelem nélkül vezeti a harci kocsit, vagyis anélkül, hogy tetteivel kötné le magát." Ehhez Julius Evola a Lázadás a modern világ ellen c. könyvében hozzáteszi: "A Templomos tradícióban az ismert pecsétet, amelyen egy harci lovon két lovag ül, fejükön sisakkal, kezükben lándzsával, körülöttük pedig e felirat olvasható: 'Sigillum militum Christi' (Christus harcosainak pecsétje)... nagy valószínűséggel ugyanezen

symbolika alapján értelmezhetjük." A téma bővebb kifejtése megtalálható pl. René Guénon Az ember sorsa a Védánta szerint c. könyve "Az `Abszolút Én'-nek az `én'-től való alapvető megkülönböztetése" című fejezetében. (Lásd alább az 5. jegyzetet is.) (M.J.)

4 Spanyol származású jezsuita hittérítő (1506 - 1552); tevékenykedett - Anthony de Mellóhoz hasonlóan Indiában, továbbá Japánban. Narcisztikus személyiség volt: független, expanzív, túlfűtött; rendíthetetlenül bízott a Gondviselésben és önmagában, munkatársaival igényes, olykor kíméletlen. A Katolikus Egyház egyik legnagyobb misszionáriusa. (N.F. SJ)

5 Mindennek persze a filozófiához is köze van. Nem létezik ugyan egységes filozófiai elgondolás e téma kifejtésére. Mégis - kiegészítve a 3. jegyzetben mondottakat - így jellemezhetjük az it (az, németül es), a me (maga [ön]maga[m], franciául moi) és az I (én, franciául je) különbségét és kapcsolatát. Az it jelzi a tőlem különböző, általam számbavett dolgokat, személyeket, helyzeteket, kapcsolatokat. A me jelzi azt a szerves, fiziológiai és pszichikai együttest, amely engem mint önálló egyedi létezőt alkot. Az I pedig jelzi azt az önmagába állandóan visszatérő alanyt, amelyhez mint egybefogó elvükhöz tartoznak az összes pszichikai tények, és amely azoknak megadja, hogy személyes valóságok legyenek. (N.F. SJ)

6 Szent Teréz életéről több könyv is megjelent, pl. Puskely Mária: Avilai Teréz Róma 1977; Bp. 1979.

7 Lefordíthatatlan szójáték: "He (is) ...crying, `I'm free, I'm free, I'm free!' A little girl there looks at him scomfully and says, `that's nothing. I'm four.'" (M. J.)

8\* Tamás halála után 45 évvel Toccói Vilmos a szentté avatás előtt álló Tamás életrajzában elmondja, hogy három hónappal halála előtt, Nápolyban élve és dolgozva, Tamás egy miséje után végleg abbahagyta egésznapos elfoglaltságait (tanítás, diktálás, írás). "Nem tudom folytatni. Mindaz, amit írtam, olyannyira szalmának tűnik ahhoz képest, amit láttam, amit kinyilatkoztatásban kaptam." Nyilván egészségének valamiféle összeomlásáról volt szó. {Kedves Nagy Ferenc, Ön tényleg ennyire stupid lenne?} Előljárói parancsra még elindult a lyoni egyetemes zsinatra, de 100 - 120 km-es utazás után meghalt. (N.F. SJ)

9 Ezek az állítások nem tükrözik teljesen és pontosan sem Szent Tamás, sem a biblia szövegeinek jellegét. (N.F. SJ)

10 Ilyen kijelentés, kinyomtatva, túlzásának igaztalan és gonosz (!) jellegét sokkal jobban érvényre juttatja, mint pusztán szóbeli előadásban kimondva. (N.F. SJ)

11\* A fejtegetésekkel szemben a keresztény hit részéről több ellenvetés, illetve szükséges helyesbítés merül fel.

1) Jézus azért nem tudott rosszat tenni, mert ember volta a Fiú Isten embersége volt, ő tehát emberileg is teljesen az Atya Isten belső világa szerint gondolkodott, érzett, akart. 2) Azt a megvilágosultságot, tudatára ébredettséget, amelyet a szerző az emberi élet eszményeként fest le, nem lehet Jézus belső szabadságával teljesen azonos s'kra helyezni. 3) A szerző mintha nem tudna arról, mindenesetre kifejezetten nem beszél róla, amit a keresztény hit Isten kegyelmének nevez: ez a kegyelem Isten ingyenes ajándékeként kapott, a földi ember méretére szabott részesedés az ő világában, tisztaságában, jóságában, szentségében; ez a különféle fokozatokban befogadott ajándék tesz minket megvilágosodottá, a rossztól szabaddá, a jóra (és csakis a jóra) képessé, hajlamossá; a jó cselekvésében örvendezővé és boldoggá. (N.F. SJ)

12 Mint ismeretes, Gauthama Buddha ételmérgezéstől halt meg. (M. J.)

13\* "This is what Jesus Christ is all about." Ez az állítás így, amennyire egyoldalú, annyira nem is tükrözi a teljes igazságot. (N.F. SJ)

14 Ami itt következik, az nem az áteredő bűn hiteles keresztény kifejtése; sem a keresztény antropológia, sem a keresztény pedagógia nem érvényesül benne maradéktalanul. (N.F. SJ)

15 Ez a bekezdés, amely valamiképpen a könyv mondanivalójának összefoglalása, valami belső ellentmondásról árulkodik: "a gonosz gyökere belsőben van"; a lelkiismeret-furdalást le kell rombolni, ez az első tennivaló a gyerekekkel. (Neill-nek és vele e könyv szerzőjének az a feltételezése, hogy a gyermekek lelkiismeretfurdalásai kizárólag félrenevelés eredményei, alapos vizsgálattal tarthatatlannak bizonyulna.) (N.F. SJ)

## TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ RIPIORT 3

ELŐSZÓ 11

A TUDATÁRA ÉBREDÉSRŐL 16

SEGÍTLEK TÉGED E LELKIGYAKORLAT SORÁN? 18

A HELYES ÖNZÉSRŐL 22

AKARNI A BOLDOGSÁGOT 23

PSZICHOLÓGIÁRÓL BESZÉLÜNK EZEN A SPIRITUÁLIS TANFOLYAMON?

25

NEM MEGOLDÁS AZ SEM, HA LEMONDASZ 29

FIGYELJ, ÉS FELEJTSD EL A KORÁBBAN TANULTAKAT. 31

A JÓTÉKONYSÁG KOMÉDIÁJA 35

MI JÁR AZ ESZEDBEN? 44

JÓ, ROSSZ VAGY SZERENCSES	50
MÁSOKKAL KAPCSOLATOS ILLÚZIÓINK SI ÖNMEGFIGYELÉS	56
TUDATOSÍTÁS - ANÉLKÜL, HOGY MINDENT KIÉRTÉKELNÉNK	59
A JUTALMAK ILLÚZIÓJA	66
MEGTALÁLVA ÖNMAGAD	67
LEHÁNTVA AZ"ÉN" BURKAIT	71
NEGATÍV ÉRZELMEK MÁSOK IRÁNT	77
A FÜGGŐSÉGRŐL	81
HOGYAN SZÜLETIK A BOLDOGSÁG	84
FÉLELEM- AZ ERŐSZAK GYÖKERE	93
TUDATÁRA ÉBREDTEN, ÉS KAPCSOLATBAN A REALITÁSSAL	94
HEGYES VALLÁS - A SZENDERGÉS ANTITÉZISE	96
CÍMKÉK	108
AKADÁLYOK A BOLDOGSÁG ÚTJÁBAN	110
NÉGY LÉPÉS A BÖLCSESSÉGHEZ	115
A VILÁGGAL MINDEN RENDBEN VAN	122
ALVAJÁRÁS	126
A VÁLTOZÁS MINT TÖREKVÉS	130
EGY MEGVÁLTOZOTT EMBER	138
MEGÉRKEZVE A CSENDBE	143
VESZTESKÉNT A KISSZERŰ LÉTHARCBAN	149
MARADANDÓ ÉRTÉK	153
VÁGY, NEM PREFERÁLÁS	156
ILLÚZIÓHOZ RAGASZKODVA	159
EMLÉKEKET DÉDELGETVE	164
KONKRETIZÁLÁS	171
TANÁCSSTALANUL A SZAVAKKAL	181
KULTURÁLIS KONDICIONÁLTSÁG	185
MEGSZŪRT VALÓSÁG	190
LELKI FÜGGETLENSÉG	195
FÜGGŐSÉGBEN TARTÓ SZERETET	201
MIT MONDSZ ÖNMAGADNAK?	204
REJTETT KÖTŐDÉSEK	206
FELADVA AZ ELLENÁLLÁST	210

VÁLOGATOTT AKNÁK	212
A MAGAM ELHALÁSA	215
ÉLESLÁTÁS ÉS MEGÉRTÉS	217
RÁMENŐS ERŐLKÖDÉS NÉLKÜL	223
MEGSZABADULNI HAMIS VOLTUNKTÓL	224
VÁLOGATOTT HASONLATOK	226
SEMMIT SEM MONDJA A SZERETETRŐL	229
ELVESZÍTVE A KONTROLLT	231
AZ ÉLETRE FIGYELVE	234
AZ ANALÍZIS VÉGE	237
MEGHALÁS ÚTJÁN AZ IGAZI ÉLETHEZ	240
A SZERETET FÖLDJE	244
A FORDÍTÓ ÉS A LEKTOR JEGYZETEI	264