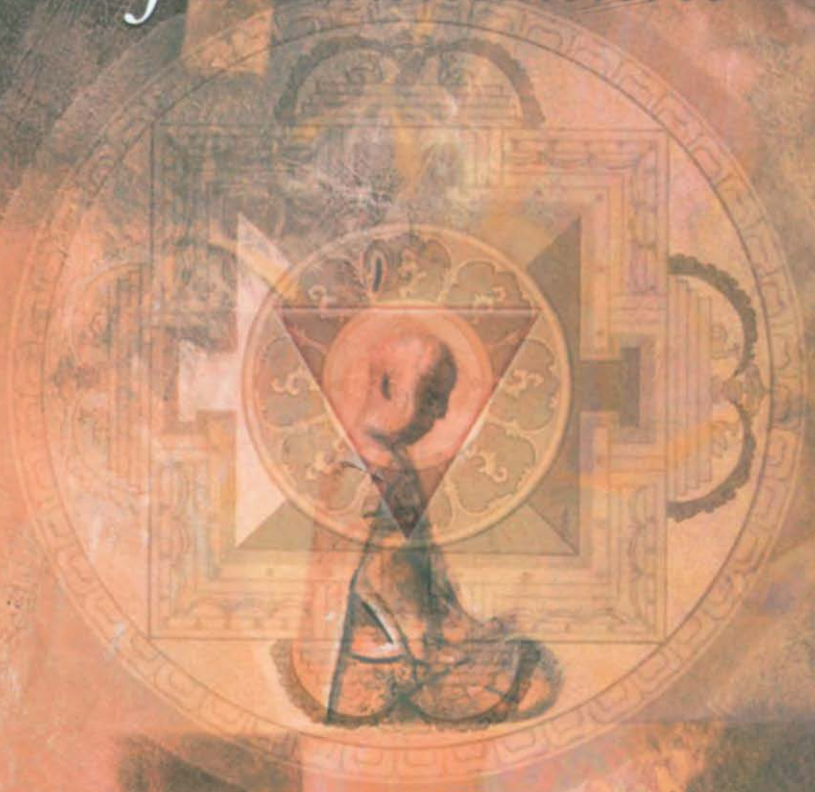


J. Krishnamurti



AZ ÉLET
KÖNYVE
napi meditációk

J. KRISHNAMURTI

Az élet könyve

Napi meditációk



Budapest, 2003

Krishnamurti 1934-ben azt mondta: „Miért könyvekből akartok tanulni, miért nem az életből? Nézzetek szét, állapítsátok meg, mi igaz, és mi hamis mindabból a kényszerítő erőből és kegyetlenségből, ami körülvesz benneteket, és rátaláltok az igazságra.” Többször hangoztatott álláspontja szerint egyedül „az élet könyvét” érdemes „olvasni”, amelyben az életerő állandóan hullámoz, és amit képtelenség a gondolatok börtönébe zárni. Az összes többi könyvben csupán másodkézből származó információkhoz juthatunk hozzá. „Az emberiség történetét magunkban hordjuk. A nagy mennyiségű felhalmozódott tapasztalat, a mélyen gyökerező félelmek, szorongások, fájdalmak, örömek és mindenfajta hitek mind-mind évezredek alatt halmozódtak fel az emberi tudatban. Mi magunk vagyunk a könyv.”

Az a könyv, amelyet az olvasó most a kezébe vett, *Az élet könyve; Nnpi meditációk Krishnamurtival*, ahhoz hasonlóan halad gondolatról gondolatra, ahogy beszédeit építette fel Krishnamurti. Általában a figyelem témakörével indít, rátér a beszélő és hallgatósága közötti kapcsolatra, végül természetes könnyedséggel érkezik el azokhoz a dolgokhoz, amelyek sorra emelkednek tudatunk felszínére az élet feneketlen mélységeiből.

Életének utolsó napjaiban, 1985-ben az alkotó erőről és egy gyökeresen új élet lehetőségéről beszélt. Ez a könyv e témakörnek szentelt gondolataiból tartalmaz szemelvényeket. Tanításaiban jó néhány téma többször is visszatér. Az emberi lét mindent átfogó megfigyelésének ideája lebegett szeme előtt, ami kapcsolatot létesít az élet minden aspektusával. *Az élet könyve* egy éven át minden hétre új témával szolgál. Minden gondolat hét nap alatt, napról napra bontakozik ki.

Krishnamurti 1929-ben kezdett nyilvánosság előtt előadásokat tartani. Aldous Huxley szerint „tekintélyt parancsoló

mély meggyőződés" jellemezte. Az igazság és szabadság gondolkörének egyedülálló felfedezője volt. Előadásai szövegét sok millió példányban jelentették meg, és több mint negyven nyelvre fordították le.

Bár Krishnamurti szerény visszahúzódo életet élt, mégis fáradhatatlan volt, ha beszédet kellett tartania. Ezer és ezer előadásában, amelyekhez sohasem készített előzetesen jegyzeteket, többnyire ugyanazt az alapgondolatot boncolgatta: az igazság bárki számára hozzáférhető, nem kell hozzá semmilyen tekintély vagy fensőbbiség segítsége, hiszen az életben állandóan jelen van, és készen áll rá, hogy egyik pillanatról a másikra kapcsolatba kerüljünk vele. Beszédeiben érinti az egyéni és társadalmi konfliktusok valamennyi formáját. A dolgok mélyére lát, nagytólencséje alatt vizsgálja viselkedésünket, úgy, ahogy az pillanatról pillanatra látszik, és felfedi, mi a teendő, ha önmagunkat és a társadalmat meg akarjuk változtatni. Amikor a hallgatóság soraiból valaki egyszer megkérdezte tőle, mit akar elérni előadásaival, ő ezt válaszolta: „El akarok mondani valamit. Talán azt, hogyan ismerjék fel a valóságot. Nem egyfajta elgondolást kínálok, inkább módszert, hogyan kell ehhez a megismeréshez hozzáfogni. Ha önök egyszer megérintették a valóságot, ott nem létezik többé az, aki előadást tart, ott valamennyien beszélők leszünk, és mindannyian kifejezésre juttatjuk, hogy a valóság maga az élet, amelyet élünk. Az igazságot nem lehet összegyűjtögetni. Amit összegyűjtünk, végül mindig szétszóródik, elenyészik. Az igazság soha nem enyészhet el, mivel minden pillanatban rá kell lelnünk, meglátni minden gondolatban, kapcsolatban, szóban, mozdulatban, mosolyban és könnycseppben. Ha pedig megtaláljuk és éljük az igazságot - a valódi életet az igazság megtalálása jelenti -, nem válunk annak hirdetőivé. Alkotó emberekké leszünk. Nem tökéletessé, de kreatívvá válunk, ami pedig hatalmas különbség. Azt gondolom, ezért tartok előadásokat, és talán ön is azért jött el, hogy meghallgasson."

„Csak a probléma létezik. Válasz nincs. A probléma megértésével azonban együtt jár a probléma feloldása is." Kérésre válaszolva Krishnamurti gyakran felelte: „Vizsgáljuk meg, mit értünk voltaképpen azon, hogy...", aztán nekilátott

a kérdés alapos vizsgálatának, ahelyett, hogy a válaszáddal törődött volna. Krishnamurtiban egy fölöttébb kérdés vagy fölvetett probléma ezt a vizsgálódást indította el, nem pedig az egyszerű, logikus válaszadás vágyát. Ebben a könyvben az olvasó olyan szemelvényeket talál, amelyek akár a fentiekhez hasonló kérdésekre adott válaszok is lehetnének. Krishnamurti mindig hangsúlyozta, hogy előadásai során a közte és hallgatósága között zajló párbeszéd sohasem intellektuális, és nem ragadt bele gondolatokba vagy elképzelésekbe. Azt mondta: „Ezeknek az előadásoknak végül is az a céljuk, hogy kommunikáljunk egymással, nem pedig az, hogy egy rakás elméletet sózzak hallgatóságom nyakába. Az elméletek sohasem változtatják meg az elmét, soha nem hoznak radikális változást. Ha azonban képesek vagyunk egyénileg kommunikálni egymással, méghozzá ugyanabban az időben, és azonos szinten, talán létrejön a megértés, ami nem pusztán külsőség. Ezek az előadások tehát senkit nem akarnak lebeszélni valamiről, vagy rábeszélni valamire, sem direkt, sem tudat alatti módszerekkel.

Krishnamurtinak szinte valamennyi publikációja beszédeit és előadásait tartalmazza. Amikor emberiséget vagy embereket említ, a teljes emberi nemre utal. Eletének utolsó szakaszában gyakran szakította félbe önmagát, hogy ezekkel a szavakkal forduljon hallgatóságához: „Kérem, gondoljanak rá, hogy amikor azt mondom, emberiség, a nőket is beleérttem.”

Krishnamurti mindig rendkívül egyszerűen fejezte ki magát. Soha nem úgy, mint egy guru vagy vallási tanító, esetleg képzett oktató, aki a maga sajátos szókinccsel egy bizonyos szervezethez vagy szektához köthető. Tiszta érthetőséghez való ragaszkodása, időszerű tanításai külföldi utazásai során egyre fejlődtek. 1930-tól haláláig, 1986-ig széles hallgatóság előtt beszélt Európában, Észak- és Dél-Amerikában, Ausztráliában, valamint Indiában. Ebben a könyvben a már megjelent és még publikálatlan beszédeiből, párbeszédeiből és írásaiból szemezgettünk, amelyek az 1933 és 1968 közötti időkből származnak. Ezek közül az egyik legtöbbek által olvasott, legnépszerűbb műve az *Education and the Significance of Life*,

amelyet a kaliforniai Ojaiben egy hatalmas tölgyfa alatt írt, és amely a Harper & Rownál jelent meg, 1953-ban. Amerikában több mint harminc éven át ez a kiadó jelentette meg Krishnamurti műveit. Ezt követő könyve, a *First and Last Freedom* szintén itt jelent meg, 1954-ben barátjának, Aldous Huxley -nak terjedelmes előszavával.

A *Commentaries of Living* című művet 1949 és 1955 között írta, még hozzá kézzel, széljegyzetek, javítások és áthúzások nélkül. Aldous Huxley bátorította Krishnamurtit az írásra. A kéziratot D. Rajagopal adta közre 1956-ban. Ebben lényegében Krishnamurti beszélgetései olvashatók azokkal, akik felkeresték, hogy szót váltsanak vele. Mindig két jó barátal találkozunk, akik tétovázás és félelem nélkül indulnak felfedező útra. Ezen könyvek fejezetei gyakran kezdődnek rövid tájleírással, néhány megjegyzéssel az időjárásról, vagy a közelben tartózkodó állatokról. A természeti képek egyszerűségével vált át a szerző az emberi lélek belsejének tájleírására, ahol annyi a bizonytalanság, szorongás, és ahol hitek feszülnek egymásnak, ahol megmutatkozik általános és személyes meggyőződése mindazoknak, akik Krishnamurtit fölkeresték. Néhány beszélgetés ezek közül nem kapott helyet a *The Commentaries of Living* első három részében, úgyhogy ezek most jelennek meg első ízben. A korábban meg nem jelent beszélgetések némelyikében Krishnamurti gyakran használja a „gondolat-érzés” szókapcsolatot.

A *Life Ahead* és a *Think on These Things* című könyveket Krishnamurti barátja, Mary Lutyens szerkesztette 1963-ban, és a Harper & Rownál jelent meg 1964-ben. E két könyv fiatalokkal folytatott beszélgetéseiből válogatott kérdések és válaszok tömör kivonatát tartalmazza. Mindkét mű olyan jó fogadtatásra talált, hogy már-már a vallási és szépirodalmi klasszikusok között emlegették. Ezeket még több mint ötven könyv követte.

Krishnamurti úgy gondolta, az igazság megértéséhez az ő személyére nincs szükség. Ő nem fontos, csak az, hogy képesek legyünk önmagunk szemlélésére. Egy alkalommal telefonhoz hasonlította önmagát, olyan szerkezethez, amelyet az őt hallgató használ. Azt mondta: „Amit a beszélő mond, önmagában nem bír túl nagy jelentőséggel. Ami igazán fontos,

hogy az elme a könnyed tudatosság állapotába kerüljön, ami az örök megértés helyzete. Ha nem értjük, csupán hallgatjuk a szavakat, menthetetlenül koncepciókkal és elképzelésekkel terheltén indulunk útnak, ezzel megalapozva a sematikus működést, amelynek során igazítani próbálunk magunkon mindennapi, úgynevezett lelki életünk segítségével."

Valóban megéri figyelmesen végigkövetni, ahogy Krishnamurti felfedi két olyan ember kapcsolatát, akik együtt keresik az igazságot. 1981-ben azt mondta: „Olyanok vagyunk, mint két barát, akik egy kellemes délutánon a parkban üldögélve az életről beszélgetnek. Beszélünk gondjainkról, kutatjuk létünk valódi természetét, és komolyan feltesszük magunknak a kérdést, miért válik életünk ekkora problémává, annak ellenére, hogy roppant kifinomult intellektussal rendelkezünk. Mindennapjaink taposómalommá válnak, jelentéktelenek lesznek. Minden erőnkre szükség van a túléléshez, ami viszont igencsak bizonytalan. Vajon hogyan válhatott életünk, mindennapi létünk ilyen gyötrelmessé? Járhatunk templomba, kereshetünk magunknak valamiféle vallási vagy politikai vezetőt, mindennapjaink továbbra is zűrzavarosak maradnak. Azután pedig jönnek örömteli, boldog időszakok, életünk egén azonban a fejünk fölött mégis sötét felhő tornyosul. Ez a két jó barát pedig, te meg én, te és a beszélő, nyájas hangnemben tovább csevegnek. Kedvelik egymást, vigyáznak egymásra, aggódnak a másikért, miközben lehetséges volna akár egyetlen probléma nélkül leélni egész életünket."

Január

*Figyelem
Tanulás
Hatalom
Önismeret*

Figyeljünk minden erőfeszítés nélkül

Üldögélt-e már valaha valaki közülünk nagyon csendesen, semmire sem összpontosítva, gondolatok nélkül, békés és valóban nyugodt elmével? Ugye ilyenkor minden hang eljut hozzánk? A távoli zajokat éppúgy meghalljuk, mint a közelebbieket, de még közvetlen közelünkben is azonnal észlelünk hangokat, ami arra utal, hogy tényleg mindenre figyelünk. Elménk nincs rákényszerítve, hogy egyetlen szűk csatornán keresztül észlelje a világot. Ha képesek vagyunk így figyelni - könnyedén és minden erőfeszítés nélkül -, akkor különleges változást tapasztalhatunk. Változást, amely akaratlanul, kérés nélkül következik be. Változást, amely gyönyörűséggel tölt el, és amelyből mélyreható belátás fakad.

Ne vágyaink szűrőjén át figyeljünk

Hogyan szoktunk figyelni? Saját képzeletünkön, céljainkon, vágyainkon, félelmeinken és szorongásainkon keresztül? Csak azt halljuk meg, amit akarunk? Kizárólag arra figyelünk, ami elégtételt, örömet vagy megnyugvást hoz, esetleg pillanatnyilag enyhíti a szenvedést? Amennyiben saját vágyaink szűrőjén át figyelünk, nyilvánvalóan önön hangunkat halljuk, tulajdon vágyaink szavát. Vajon létezik-e a figyelemnek más formája is? Lényeges-e, miként figyelünk? Nemcsak arra, amit mondanak, hanem mindenre - az utcai zajokra, a madarak csicsérgésére, a villamos csörömpölésére, a tenger morajlására, férjünk, feleségünk, barátunk hangjára vagy egy csecsemő sírására.

Másokra csak akkor figyelünk igazán, ha nem saját kivetített vágyaink szűrőjén át halljuk a hangokat. Vajon meg tudunk-e szabadulni a figyelmet zavaró tényezőktől, és képesek vagyunk-e valóban figyelni?

A figyelem nem könnyen elsajátítható művészet, viszont nagyon sok szépséget és a megértés lehetőségét találhatjuk meg benne. Lényünk különböző mélységei képesek figyelemre, de ez a figyelem sohasem nélkülözi előzetesen kialakított nézeteinket. Nem tudunk egyszerűen figyelni, mert a megfigyelt dolgok és köztünk szűrőként állnak gondolataink, következtetéseink és előítéleteink. A figyelemhez belső nyugalomra, a befogadás kényszerétől való megszabadulásra és ellazult állapotra van szükség. Ebben az éber, ám passzív állapotban meg lehet hallani, mi van a kimondott szavak jelentése mögött. A szavak zavaróak, csupán a kommunikáció felületes eszközei, de meghallani azt, amit a szavak zaja elfed, ahhoz egyfajta éber passzivitás szükséges. Aki szeret, az esetleg meghallgathat bennünket, de nagyon ritkán találni olyan személyt, aki igazán figyel ránk. Az emberek többsége célokat és eredményeket ér el, győz és legyőzetik, közben pedig hiányzik belőlük a figyelem. A szavak zenéje ugyanakkor csak a figyelem állapotában hallható.

Nem tudom, hallgattátok-e már egy madár énekét? A figyelem nyugodt elmét követel - nem valamilyen misztikus nyugalomra, hanem csupán békességre van szükség. Ha mondok nektek valamit, csak nyugalmi állapotban figyelhetek rám, anélkül, hogy mindenféle gondolatok kavargognának a fejekben. Amikor egy virágot nézünk, és közben azzal vagyunk elfoglalva, hogy megnevezzük, meghatározzuk vagy besoroljuk, akkor valójában nem is azt nézzük. Azt mondom tehát, hogy figyelni valakire vagy valamire és kizárólag figyelni a legnehezebb dolgok egyike - legyen az kommunista, szocialista, kapitalista, politikus, parlamenti képviselő, feleség, gyerek, szomszéd, kalauz, madár vagy bármi. Csak eszmék, gondolatok nélkül kerülhetünk közvetlen kapcsolatba azzal, amit figyelünk. Ha ez a kapcsolat létrejön, rögtön tudni fogjuk, hogy amit hallunk, igaz vagy hamis, és minden további szócséplés fölösleges.

A figyelem hozza el a szabadságot

Uajon valóban figyelünk-e, amikor minden erőfeszítésünk a figyelemre irányul? Esetleg nem éppen ez az erőfeszítés térít el bennünket, és akadályozza meg a figyelmet? Erőlködünk-e akkor, ha olyasmire figyelünk, ami örömet szerez? Nem ismerjük fel az igazságot, nem látjuk meg a hamisságot, amíg elménket erőlködéssel, összehasonlítgatással, értékeléssel vagy elutasítással foglaljuk le.

A figyelem önmagában is teljes körű cselekvés, és a valódi figyelem megajándékoz a benne rejlő szabadsággal. De vajon valóban a figyeléssel törődünk, vagy csupán nyugtalanságunkon akarunk változtatni? Ha úgy figyelnénk, hogy közben tudosulnának konfliktusaink és ellentmondásaink - anélkül, hogy azokat belekényszerítenénk valamilyen gondolati formába -, talán maga a zűrzavar is megszűnne. Állandóan arra törekszünk, hogy valamivé váljunk, elérjünk egy bizonyos állapotot. Valamit mindig meg akarunk tapasztalni vagy éppen el akarunk kerülni, ezért elménket örökké elfoglaljuk valamivel, így sohasem tud saját küzdelmeivel és fájdalmaival törődi. Legyünk egyszerűek, és sose próbáljunk valamivé válni vagy tapasztalatokat gyűjteni.

Erőlködés nélküli figyelem

Most rám figyeltek, nincs görcsös összpontosítás, csupán figyelem. Ha van igazság abban, amit hallunk, jelentős változást tapasztalhatunk magunkban. Ez nem előre eltervezett vagy óhajtott változás, hanem valódi forradalom. Olyan átalakulás, amely nem holmi elmeszülemény, hanem ahol az igazság egyeduralkodó. És ha javasolhatom, ezzel a figyelemmel forduljunk a dolgok felé - ne csupán arra figyeljetelek így, amit én mondok, hanem másokra, a madarakra, a mozdonyfűttyre, a távolodó busz zajára is. Felismerjük majd, hogy minél jobban figyelünk mindenre, annál nagyobb lesz bennünk a csend, amelyet nem zavarnak külső zajok. Viszont megtörik ez a csend, ha ellenállunk valaminek, fallal zárjuk el magunkat attól, amire nem akarunk odafigyelni - és ekkor válik az egész küzdelemmé.

Figyelfünk önmagunkra

Egy kérdező: - Amikor téged hallgatlak, úgy érzem, mindent értek, de amint elmegyek innen, és próbálom alkalmazni a hallottakat, kiderül, mégsem értek semmit.

Krishnamurti: - Mert magunkra figyelünk, és nem arra, aki beszél. Ha a beszélőre figyelünk, akkor ő lesz vezetőnk a megértés útján - ami borzalom és gyalázat, mivel ezzel létrehoztunk egy hatalmi hierarchiát. Amit ilyenkor teszünk, nem más, mint önmagunkra figyelés. Azt hisszük, hogy azt a képet nézzük, amit a beszélő fest, pedig valójában mi festjük a képet. Ha ennyire tisztában vagyunk azzal, hogy magunkra figyelünk, kijelenthetjük: „olyannak látom magam, amilyen vagyok, ezzel kapcsolatban semmi teendőm”. Ha viszont azt mondjuk: „látom magam, hogy milyen vagyok, és ezen változtatnom kell”, akkor ez lesz az első lépés saját magunk megértése útján. Ez teljesen eltér attól, mintha tovább követnénk a beszélőt. Ellenben, ha tudunk magunkra figyelni, miközben a beszélőt hallgatjuk, abban a figyelemben tisztaság és fogékonyság lesz. Ezáltal elménk egészségessé és erőssé válik. Ha nem kell engedelmeskedni vagy ellenállni, akkor elménk élénk és érdeklődő lesz. Csak ilyen emberi lény képes új generációt és új világot teremteni.

Nekem úgy tűnik, hogy a megismerés legalább olyan el-
képesztően bonyolult mint a figyelés. Igazán semmire
sem tudunk figyelni, mert az elménk nem szabad.

A fülünket betömi mindaz, amit már tudunk, ezért a figyelés különösen nehéz feladat. Azt gondolom - sőt inkább azt mondom, hogy ez tény -, ha valaki képes teljes valójával, élénken, nagy vitalitással figyelni valamire, akkor a figyelés folyamata felszabadít, de sajnos, sosem figyelünk, mivel azt nem tanultuk meg. Megismerni valamit csak akkor tudunk, ha teljes lényünket beleadjuk. Ha egész valónkat a matematikának szenteljük, olyankor tanulunk, viszont amikor nem akarunk tanulni - de kényszerítenek rá -, ellentmondásos helyzetbe kerülünk, és a tanulás csak információk felhalmozásává válik. A megismerés olyan, mint egy sokszereplős regény olvasása, amelyhez nem ellentmondásokkal megzavart, hanem tökéletes és teljes figyelemre van szükség. Ha mindent meg akarunk tudni egy falevélről - legyen tavasz vagy nyár -, alaposan meg kell vizsgálnunk szimmetriáját, anyagát, az élő levél jellemzőit. Már egyetlen levélben is szépség, élénkség és életerő lakozik. Amikor meg akarunk ismerni egy falevelet, egy virágot, egy femőt, a naplementét vagy egy emberi lényt, intenzív látásmódra van szükségünk.

Bármilyen új felfedezéshez egyedül önmagunk juthatunk el. Nulláról kell kezdenünk az utazást - főleg az ismeretek terén - mivel nagyon könnyű az ismereteken és hiteken keresztül tapasztalatokat szerezni, de azok csak egyfajta önki vetítés eredményei, ezért teljesen irreálisak és hamisak. Ha felfedezzük magunknak az újat, nincs értelme a régi terheit cipelni, legyenek azok bármilyen nagyszerű ismeretek. Az ismeret az önkivetítés és a biztonságérzet eszköze. Arról akarunk meggyőződni, hogy hasonló tapasztalataink vannak, mint Buddhának, Krisztusnak vagy X-nek, de aki állandóan ismeretekkel védelmezi magát, nyilvánvalóan nem az igazságot keresi.

Az igazsághoz nem vezet ösvény... Amikor új dolgok után kutatunk, kísérletezünk, elménknak teljes nyugalomra van szüksége. Ha fejünkben nyüzsögnek az adatok és ismeretek, az eddig felhalmozott tudás elzárja az új információk útját. Legtöbbünk számára nehézséget jelent, hogy miközben az ész túlságosan fontossá és jelentőssé válik, az újdonság soha nincs összhangban a meglévő ismeretekkel. Ilyenformán a megismerés és az ismeretek akadállyá válnak a kereső számára, aki az időtlen tudás megszerzésére tesz kísérletet.

A megismerés nem azonos a tapasztalattal

A megismerés szó nagyon lényeges tartalmat hordoz. Két típusa létezik. Legtöbbünk számára a megismerés pusztán a tudás, tapasztalat, technológia, szakismeret, idegen nyelv ismeretének felhalmozását jelenti. Létezik lelki és tapasztalatokon keresztüli megismerés, a közvetlen élettapasztalatokat viszont befolyásolják a hagyományok, a faji és társadalmi előítéletek. Az életben kétféle megismerés lehetséges: pszichológiai és fiziológiai, vagyis külső és belső. A kettő között nincs szigorú határvonal, inkább átfedik egymást. Nem ismerhetjük fel azt a üllanatot, amikor az elméletben vagy gyakorlatban megszerezhető tudás sajátunkká válik. Ezért foglalkozunk inkább azokkal a pszichológiai ismeretekkel, amelyek évszázadok során halmozódtak fel, vagy pedig hagyomány, ismeret és tapasztalat formájában öröklődtek. Ez az, amit tanulásnak nevezünk, bár én kételkedem abban, hogy ez egyáltalán tanulás-e. Nem a szaktudás, nyelvtudás vagy valamilyen technika elsajátításáról beszélek, hanem azt kérdezem, hogy az elme képes-e valaha is pszichológiai értelemben vett megismerésre. Az élet pedig mindig azzal az oldalával fordul felénk, amely összhangban áll a már megszerzett ismereteinkkel. Ez az, ami történik. Ez volna a megismerés? Van ebben valami olyasmi, ami új, amiről eddig nem tudtunk, és most megismerjük? Ha egyszerűen csak hozzáteszünk valamit az eddigi ismeretekhez, az még nem nevezhető megismerésnek.

Mikor lehetséges a megismerés?

Az elme feladata a megismerés és az érdeklődés. A megismerésen nemcsak a műveltséget vagy az ismeretek halmozását értjük, hanem az illúzióktól mentes, tiszta és józan gondolkodás képességét, amely a tényekből indul ki, nem pedig eszmékből vagy hiedelmekből. Nincs megismerés, ha a gondolat következtetésekből származik. Az információ vagy tudás felhalmozása önmagában még nem jelent megismerést. A megismerés magában foglalja a megértés szeretetét, és annak szeretetét, hogy valamit önmagáért csinálunk. A megismerés csak akkor lehetséges, ha mindenféle kényszertől mentes. A kényszernek pedig nagyon sok formája létezik. Kényszer bújik meg a külső hatásokban, a ragaszkodásban, a fenyegetésben, a rosszra csábító késztetésekben vagy a jutalmazások szövevényes formáiban.

Sokan azt hiszik, hogy a megismerés alapja az összehasonlítás, pedig ennek az ellenkezője igaz. Az összehasonlítás csalódást okoz, amelyből csupán irigység fakad. Ezt nevezik versengésnek. A meggyőződés egyéb formáihoz hasonlóan az összehasonlítás is akadályozza a megismerést, ráadásul félelmet ébreszt.

Megismerni valamit vagy szert tenni valamilyen tudásra - ez két különböző dolog. A megismerés állandó folyamat, nem pedig felhalmozás. Nem olyasmi, amit összegyűjtünk, hogy abból induljunk ki. Legtöbbünk tudást halmoz, emlékeket, ideákat, tapasztalatokat raktároz, és ezek alapján cselekszik. A tudásból indulunk el, a technológiákból, a tapasztalatból, szokásokból, olyan tudásból, amelyet másvalaki halmozott fel helyettünk. Az ilyen módon összegyűlt tudás birtokában cselekszünk. Ebben a folyamatban nincs megismerés. A megismerés sohasem felhalmozás,, sokkal inkább állandó mozgás. Nem tudom, belegondoltunk-e már abba, mi a megismerés és mit jelent megszerezni a tudást? A megismerés sohasem halmozódik. A megismerést nem lehet tárolni, és utána annak alapján cselekedni. A megismerés folyamatos haladás. Ezért nincs benne soha visszaesés, hanyatlás vagy romlás.

A megismerésnek nincs múltja

A bölcsességet mindenkinek saját magának kell felfedeznie, mivel az nem tudás eredménye. Az ismeret és a bölcsesség nem összeillő fogalmak. A bölcsesség kifejezett önismerethez kapcsolódik. Önismeret nélkül nincs rend, és hiányzik az erény is.

Az önismeret nem azonos a saját magunkról felhalmozott ismeretekkel. Az elme - midőn tudást halmoz fel - nem tanul. Amit tesz, az a következő: információkat gyűjt, tapasztalatokat vagy ismereteket szerez, és amit összeszedett, azt nevezi tudásnak. Így aztán sohasem tanul, csupán néhány ismeret birtokába jut.

A megismerés mindig az aktív jelenben történik, nincs múltja. Abban a pillanatban, amikor kimondjuk valamiről, „ezt megtanultuk”, tudássá válik, amely azonnal elzár a további megismeréstől. Csupán az elme képes rá, hogy nem halmoz fel tudást, miközben folyamatosan megismer. Csakis az ilyen elme képes felfogni a létezésnek azt a formáját, amelyet úgy nevezünk: *én*. Meg kell ismerni önmagunkat, teljes valónk felépítését, jellegét és jelentőségét, de ezt nem tehetjük meg a korábbi ismeretek, tapasztalatok terheivel, vagy feltételekhez kötődő elmével. Ebben az esetben a folyamat nem megismerés, hanem csak értelmezés, magyarázat, mivel tekintetünket elhomályosítja a múlt.

A megismerés általában tanuláson, könyvek olvasásán, tapasztalatokon vagy utasítások teljesítésén keresztül történik. Ezek a megismerés szokásos módjai. Az emlékezetre hagyatkozva döntünk, mit tegyünk és mit ne tegyünk, mit gondoljunk és mit ne gondoljunk, hogyan érezzünk és hogyan reagáljunk. A tapasztalatokon, tanuláson, elemzésen, vizsgálaton, önelemzésen keresztül töltjük fel emlékezetünk raktárait. Az emlékezet választ ad az újabb kihívásokra és követelményekre, amelyekből egyre többet lehet tanulni. Amit tanultunk, azt memóriánkra bízunk mint tudásanyagot, és ezt a tudást működtetjük minden új kihívás vagy tevékenység esetén.

Szerintem a megismerésnek más módja is létezik, és erről szeretnék beszélni, de a megértéshez és a más módon történő megismeréshez teljes mértékben meg kell szabadulnunk a hatalom és a tekintély tiszteletétől, különben csak utasításokat kapunk, és azt ismételtetjük, amit hallunk. Ezért nagyon fontos a hatalom természetének kiismérése. A hatalom gátolja a megértést - azt a megértést, amely nem azonos az ismeretek emlékezetben történő felhalmozásával. Az emlékezet mindig valamilyen sémával válaszol, nyoma sincs a szabadságnak. Akit ismeretekkel, utasításokkal terhelnek, akit lehúzik a tanult dolgok súlya, sohasem szabad. Lehet valaki a legnagyobb tudású szaktekintély, ha felhalmozott ismeretei gátolják abban, hogy szabad legyen, képtelenné válik a megismerésre.

Ahhoz, hogy szabadok lehessünk, meg kell ismernünk a hatalom teljes felépítését, és darabokra kell szedni az egész mocskos építményt. Élihez fizikai és lelki energiára egyaránt szükség van. Válsághelyzetben viszont az energia semmivé válik, elvész. A válság teljes folyamatának megértése egyben a konfliktus végét is jelenti, és az energia ismét felhalmozódik. így nekiláthatunk lerombolni azt az építményt, amelyet mi magunk emeltünk évszázadokon át, és amelynek már nincs többé jelentősége.

Tudnunk kell, hoev rombolni annvi. mint éüíteni. Nem épületeket, nem a társadalmi vagy gazdasági rendszert kell lerombolni - ezek hétköznapi dolgok -, hanem a mélyen bennünk gyökerező, ugyanakkor felületesen kialakított pszichológiai, tudatos és tudat alatti védekező mechanizmusokat, amelyeket az egyén épít ki magának sajátos észjárásával. Mindent le kell rombolnunk, hogy teljesen védtelenné váljunk, mivel csak védtelenül érezhetünk szerelmet vagy szeretetet. Ekkor felismerhetjük a hatalomra való törekvést. Kezd világossá válni, mikor és milyen szinten van szükség rá. Kiderül, hogy ez nem más, mint a rendőr hatalma. Nem létezik a megértés, az ismeret vagy a teljesítmény hatalma. Nincs olyan hatalom, amely rangot adhat. A guruk, mesterek és mások hatalmának megértéséhez éles elmére, tiszta agyra van szükség, nem pedig nehézkes és zavaros gondolkodásra.

Uajon képes-e az elme arra, hogy függetlenné váljon a hatalomtól, azaz megszabaduljon a félelemtől, és így elveszítse hajlandóságát az utánzásra? Ha igen, akkor ez véget vet a gépies ismételtetésnek. Végző soron az erény és etika nem a jó puszta szajkózása. Abban a pillanatban, amint valami gépiessé válik, megszűnik erénynek lenni. Az erény pillanatról pillanatra valósul meg, akár az alázatosság. Az alázatosságot nem lehet „művelni”, és amelyik elme nem alázatos, az képtelen a megismerésre. Az erénynek tehát nincs hatalma. A társadalmi erkölcs nem azonos az erkölccsel, sőt erkölcstelen, mivel elismeri a versengést, a kapzsiságot és a becsvágyat. Ezzel a társadalom támogatja az erkölcstelenséget. Az erény azonban több az erkölcsnél. Erény nélkül nincs rend, és a rend nem azonos valamilyen mintával vagy sablonnal. Az elme, amely szabályt követve önfejlmezéssel akar eljutni az erényhez, az erkölcstelenség problémájával kénytelen szembesülni.

Az a külső hatalom, amelyet az elme vetít maga elé, elsza- kad törvénytől, Istentől és erkölcstől, ezért romboló hatásúvá válik, amint az elme a valódi erény megismerésére törekszik. Saját hatalmunk tapasztalat és tudás formájában létezik, amelyeket állandóan megpróbálunk követni. Ez folytonos másolás és utánzás, amit valamennyien jól ismerünk. A lélek eme hatalma - nem a törvény vagy a rendőr hatalma - minden- kiben megtalálható, és rombolja az erényt, ami él és állan- dó mozgásban van. Ahogy valószínűleg nem lehet kifejlesz- teni az alázatot vagy a szerelmet, ugyanúgy az erényt is kép- telenség fejleszteni, és ez benne a gyönyörű. Az erény nem gépies, nélküle nincs alapja tiszta gondolatoknak.

A hatalom az előregedett elme fő korlátja

A kérdés a következő: Képes-e az elme, amely oly nagy mértékben kötődik feltételekhez - számtalan szekta, vallás, babona, félelem által befolyásolva - szakítani mindennel, és újrateremteni önmagát? Az előregedett elmét lényegében a hatalom szorítja korlátok közé. A *hatalom* szót itt nem a megszokott értelemben használom, hanem mint hagyományt, tudást, tapasztalatot, a külső vagy belső biztonság-ra törekvés és megtartás eszközét, hiszen az elme végső soron mindig biztonságos és zavartalan állapotra törekszik. Az ilyen hatalom lehet egy eszme önként vállalt hatalma vagy az úgynevezett vallásos Isten-eszmény, amely a hívő embereket megfosztja a valóság megtapasztalásától. Egy eszme nem tény, hanem csupán elképzelés. Isten a vallásos emberek számára ilyen elképzelés, lehet hinni benne, de akkor is csak fikció marad. Isten megtalálásához ezt teljesen le kell rombolni. Mivel a korlátok közé szorított, előregedett elme megfélemlített, becsvágyó, retteg a haláltól, ugyanakkor az élettől és a kapcsolatteremtéstől is, ezért - tudatosan vagy öntudatlanul - csak állandóságra és biztonságra törekszik.

A megértenénk a hatalom, illetve az alárendeltség utáni vágy kényszerét, talán megszabadulhatnánk a hatalom bénító hatásaitól. Sóvárgunk biztonságérzet után, hogy igazunk legyen, sikeresek legyünk és tudást szerezzünk. Ez a biztonság és állandóság utáni vágy alakítja ki bennünk a személyes tapasztalatok hatalmát, míg kifelé ez teremt meg a társadalom, a család és a vallás hatalmát. Ha azonban valaki egyszerűen csak nem akar tudomást venni a hatalomról, és lerázza magáról annak külső jegyeit, az önmagában még nem bír túlságosan nagy jelentőséggel.

Kitörni az egyik megszokás kényelméből, csak azért, hogy beleragadjunk egy másikba, elhagyni az egyik vezetőt a másik miatt, ez semmi más, mint felületes gesztus. Ahhoz, hogy megismerjük a hatalom működési elvét, igazi mivoltát, megértsük és elveszük a bizonyosság iránti vágyat, tudatosságra és éleslátásra van szükségünk. Nem arról van szó, hogy végül szabaddá kell válnunk, hanem már kezdetől fogva szabadnak kell lennünk.

Reménykedve és félve figyelünk, keressük a másiktól áradó fényt, de nem vagyunk elég éberek és egyben passzívak, hogy ezt érzékeljük. Amikor valaki a vágyainkat teljesíti, akkor elfogadjuk, ha nem, olyat keresünk, aki hajlandó erre. A legtöbb ember a vágyainak különböző szinteken történő kielégítésére törekszik. Sosem az a lényeges, hogyan lehet felismerni azt, aki szabaddá vált, hanem az a fontos, hogyan értjük meg önmagunkat. Semmiféle hatalom nem adhat önismeretet, amely nélkül viszont senki sem szabadulhat meg a tudatlanságtól és bánattól.

Miért követünk valakit vagy valamit?

Miért fogadunk el vagy követünk valamit? Mások hatalmának és tapasztalatainak befolyása alá kerülünk, aztán pedig elbizonytalanodunk. Kiábrándító következményei miatt legtöbbünk számára fájdalmas folyamat a hatalom keresése. Hibáztatjuk vagy bíráljuk az egykor elfogadott hatalmat, tanárt, vezetőt, ahelyett, hogy megvizsgálánánk, miért sóvárgunk irányítás után. Ha egyszer felismerjük ezt az ellenállhatatlan vágyat, akkor értjük meg a kétkedés jelentőségét.

Atudatos életvezetés fáradtságos dolog, és mivel sokan előnyben részesítjük a könnyebb, megtévesztő utat, létünket odaajándékozunk a hatalomnak, hogy az szabja meg és alakítsa életünket. Ez a hatalom lehet közösségi, mint például az állam, de lehet egyéni is, mint a Mester, a Megváltó vagy a guru. Az emberek többsége rádöbben, hogy a gondolatokkal teli állapot fájdalommal jár, ezért inkább kiszolgáltatják magukat valamely hatalomnak, amely viszont elvakít és gondolatnélküliséghez vezet. A hatalom létrehozza az erőt, amely törvénszerűen koncentrálódni kezd. Ez teszi teljes mértékben korrupttá a hatalom gyakorlóját, és azt is, aki alattvalójává válik. Az ismeret és tapasztalat hatalma erkölcstelen, még akkor is, ha a Mester vagy pap képviseli. A saját, látszólag végtelen ellentmondásokkal terhelt életünk fontos, nem pedig a sablonok vagy egy vezető. A Mester és a papok hatalma eltávolít a központi kérdéstől, amely nem más, mint a saját magunkon belüli megoldatlan problémák rendezése.

Megbízhatók-e saját tapasztalataimban?

Az emberek többsége elégedett a hatalom kebelén, mivel az a folytonosság, bizonyosság és védettség érzetét adja. Aki viszont meg akar ismerni egy mélyreható pszichológiai forradalmat, annak meg kell szabadulnia a hatalomtól. Az nem számíthat semmilyen - saját maga által teremtet vagy mások által rákényszerített - hatalomra. Elképzelhető ez? Lehetséges, hogy ne bízzam rá magam saját tapasztalataim hatalmára? Még ha elutasítom is a hatalom összes külső megjelenési formáját - könyveket, tanárokat, papokat, templomokat, hiedelmeket -, akkor is megmarad bennem az érzés, hogy legalább a saját megítéléseimben, tapasztalataimban és elemzéseimben bízhatok. Vajon valóban megbízhatók-e a saját megítéléseimben, tapasztalataimban és elemzéseimben? A tapasztalatok megszerzésénél mindenkit saját körülményei befolyásolnak. Attól függően, hogy muzulmán, buddhista, esetleg hindu vagyok, az én tapasztalataim is ilyen kulturális, gazdasági, társadalmi és vallási háttértől függenek. Megbízhatók-e ezekben? Számíthatók-e útmutatásra, reményre, olyan éleslátásra, amely elhiteti velem, hogy döntéseim helyesek, ha a múltban felhalmozódott emlékek, tapasztalatok eredményeit alkalmazom a jelenben? Most, hogy mindezeket a kérdéseket feltettem, és tudatosodott bennem a probléma, úgy látom, csak egyetlen olyan állapot van, amely valóságos, újszerű és forradalmi változást hozhat. Olyan állapot ez, amikor az elme teljes mértékben megszabadult a múlttól: nem elemez, nem tapasztal, nem ítél és a hatalom semmilyen formáját nem gyakorolja.

Ahhoz, hogy megbirkózzunk a valamennyiünk előtt álló megszámlálhatatlan problémával, vajon nem önismeretre van-e leginkább szükségünk? Valóban az egyik legbonyolultabb dolog az öntudat, amely azonban nem jelent elszigeteltséget vagy a világtól való visszavonulást. Ismerni önmagunkat alapvető fontosságú, de ez nem lehet kapcsolatrendszerünk rovására. Nagy hiba volna arra gondolni, hogy képesek lehetünk a tökéletes és alapvető önismeretre elszigetelődés és magunkba fordulás útján, vagy azáltal, hogy pszichológushoz, paphoz fordulunk, esetleg könyvekből olvashatjuk ki, hogyan lehet szert tenni az önismeretre. Ez nyilvánvalóan végtelen folyamat: önmagunk megismerése, amelynek során tudatos cselekvésre van szükség. A feladat nem más, mint a kapcsolatteremtés. Felfedezzük önmagunkat, de nem befelé fordulás és elszigetelődés által, hanem a világhoz való viszonyunkon keresztül, a társadalomhoz, feleségünkhöz, férjünkhöz, testvérünkhöz, az emberekhez fűződő kapcsolataink tükrében. Ugyanakkor a külvilágból érkező hatásokra adott válaszaink keletkezésének megismeréséhez különösen éber és kifinomult elme szükséges.

A világ átalakítása saját magunk átformálásán keresztül megy végbe, mivel termékei és egyben részei vagyunk az emberi lét teljes folyamatának. Önmagunk formálásához nagyon lényeges az önismeret. Ennek hiányában nincs alapja a helyes gondolkodásnak, és saját magunk ismerete nélkül lehetetlen az átalakulás. Az egyénnek pontosan ismernie kell saját magát, de nem azt, amilyen lenni szeretne, mivel az eszményi, kitalált, éppen ezért nem valóságos. Csak saját magunkat formálhatjuk át, és sohasem azt, akik lenni szeretnének. Olyannak tudni magunkat, amilyenek valóban vagyunk, csupán kivételesen éber tudattal lehetséges, hiszen amit ilyenkor vizsgálunk, az állandó változásnak van alávetve. Ahhoz, hogy ezt a változást késedelem nélkül követhessük, az elmének meg kell szabadulnia mindenfajta dogma, hit vagy sablon szerinti működés béklyójától. A követésre való hajlam minden esetben korlátoz. Önmagunk megismeréséhez öntudatra, éles elmére van szükség, megszabadulva minden hiedelemtől, idealizálástól, mivel az eszmények és hiedelmek a valódi észlelés helyett torz és kiszínezett képet adnak. Ha meg akarjuk tudni, kik vagyunk, nem képzelhetünk vagy hihetünk olyat, ami nem vagyunk. Amikor kapzsis, irigyek, erőszakosak vagyunk, nem sokat ér, ha közben azt képzeljük, hogy adakozók, jószívűek és nyájasak vagyunk. Ha meg akarjuk ismerni, milyenek vagyunk - csúnyák vagy szépek, gonoszak vagy rosszindulatúak -, megérteni ezt minden torzítás nélkül, az már az erény kezdete. Az erény azért nagyon fontos, mert megszabadít.

Önismeret nélkül a tapasztalat csak illúziókat táplál. Az önismeret megakadályozza, hogy a tapasztalás - amely nem más, mint a környezetünk kihívásaira adott válasz - emlékek formájában felhalmozódó salakanyagot termeljen. Az önismeret az egyén lehetőségeinek, szándékainak, törekvéseinek, gondolatainak és vágyainak pillanatonként! felfedezése. Nincs olyan, hogy az „én tapasztalatom” vagy a „te tapasztalatod”. Az „én tapasztalatom” gondolata jelzi a tudatlanságot és az illúziók elfogadását.

Nem létezik olyan módszer, amelynek segítségével önismerethez jutunk. Egy módszer mindenáron való keresése közben az a vágy hajt bennünket, hogy valamilyen eredményt érjünk el. Végso soron mindannyian erre törekszünk. Behódolunk a hatalomnak - ha nem egy személynek, akkor egy rendszernek vagy ideológiának -, mert nyugalomra és biztonságérzetre vágyunk. Valójában nem azon fáradozunk, hogy megértsük önmagunkat, benyomásainkat, cselekedeteinket, tudatos és öntudatlan gondolkodásunk folyamatát: inkább olyan szisztémát követünk, amely valamilyen eredményre vezet. Egy rendszer követése viszont egyértelműen a biztonság, a bizonyosság iránti vágy következménye, és az eredmény nyilvánvalóan nem önmagunk megismerése. Amikor egy módszert követünk, valamilyen hatalomra van szükségünk - tanárra, gurura, Megváltóra vagy a Mesterre -, aki garantálja nekünk az eredményt. Ez azonban biztosan nem az önismerethez vezető út.

A hatalom megakadályoz a valódi önismeretben. Lehet ugyan biztonságérzetünk és jó közérzetünk a hatalom vagy egy vezető oltalma alatt, de ebből hiányzik az önmegismerés teljes folyamata. A hatalom valódi természete szerint megakadályozza az egyént saját léte tudatos megélésében, és lerombolja a szabadságot. Márpedig kreativitás csak a szabadságban létezik. Az alkotóerő az önismeretből fakad.

A mikor tudatában vagyunk saját létünknek, akkor az élet nem más, mint az én, az egyén felfedezése. Az ego tulajdonképpen nagyon összetett, ezért kapcsolatokban, napi tevékenységekben, beszéd közben, értékelésekben, mérlegelésekben, magunk és mások megítélésében lepleződik le. Mindez rávilágít korlátok közé szorított gondolkodásmódunkra. Vajon nem ennek felismerése a legfontosabb az egész folyamatban? Csak akkor vagyunk képesek rátalálni az időtlenre és örökkévalóra, ha minden pillanatban tudatosítjuk magunkban az igazságot. Önismeret nélkül nem létezik örökkévalóság. Ha nem ismerjük saját magunkat, az örökkévalóság csak üres szó marad, jelkép, feltevés, dogma, hiedelem, illúzió, amelybe az elme menekülhet. Abban a pillanatban, amikor valaki kezdi megérteni saját magát a mindennapok tevékenységeiben, akkor abban a megértésben minden erőfeszítés nélkül megjelenik a névtelen és időtlen. Az időtlenség azonban nem az önismeret jutalma. Ami örökkévaló, azt nem lehet kikutatni, azt az elme nem szerezheti meg. Akkor válik érzékelhetővé, amikor az elme nyugodt. Ilyen csak akkor lesz az elme, ha tiszta, nem halmoz fel kifogásokat, ítéleteket és döntéseket. Csupán a tiszta elme képes megérteni a valóságot, nem pedig a szavakkal, ismeretekkel és információkkal telezsúfolt elme. Az elemző, értékelő elme sohasem tiszta.

Saját magunk ismerete nélkül tehetünk bármit, mégsem jutunk el a meditáció állapotába. Önismereten azt értem, hogy tudunk minden gondolatról, hangulatról, szóról és érzésről, ismerjük elménk működését. Nem ismerjük viszont felsőbbrendű énünket, mivel a világiélek csak a gondolatok síkján léteznek. A gondolat a körülmények eredménye, régi vagy új emlékek visszfénye. Ha valaki meditálni próbál anélkül, hogy előtte erősen és megmásíthatatlanul megalapozná az önismeretből származó erényt, a meditáció végzetesen félrevezető és télies mértékben hiábavaló lesz.

Ö

Aki komolyan veszi a meditációt, annak nagyon fontos ezt megérteni. Ha nem járunk el helyesen, a meditáció és a valós élet szétválhat. Annyira elkülönül, hogy valaki akár élete végéig meditálhat, kipróbálhat bármit, nem látja meg a lényedet. Tehet bármit, számára annak nem lesz értelme.

Nagyon fontos megérteni, mi az önismeret: az emlékek tömegéből felépülő „én” tudatában lenni választási lehetőség nélkül. Csupán tudni kell róla, és minden értelmezés nélkül egyszerűen megfigyelni az elme működését. A megfigyelést azonban gátolja, ha csak akkor használjuk, amikor dönteni kell arról, mit tegyünk, mit ne tegyünk, mit akarunk elérni. Ebben az esetben korlátozzuk az elme mozgásterét. A valóságot mint ténnyt kell látnunk, amely aktuális, vagyis *a látható világ mögötti Valóság*. Ha egy eszme vagy vélemény befolyásol - az emlékekből építkezve gondoljuk, hogy ezt kell tennünk vagy ezt nem tehetjük - nem juthat el hozzánk *a látható világ mögötti Valóság*, ezért elmarad a megismerés.

Répesek vagyunk-e arra, hogy nem úgy fogadjuk be a hallottakat, ahogy a talaj befogadja a magot, hanem úgy, hogy közben az elménk szabad és üres marad? Csak akkor marad szabad és üres, ha megértettük elménk valamennyi működését, tevékenységét, de nem alkalmanként, hanem naponta és minden pillanatban. Akkor találjuk meg a választ. Meglátjuk, hogy a változás kérés nélkül bekövetkezik, meglátjuk, hogy az alkotó üresség állapota nem olyasmi, ami művelhető - az jelen van, a sötétségből hívatlanul érkezik, és csak ebben az állapotban lehetséges megújulás, itt az újdonság és a forradalmi változás esélye.

Ahelyes gondolkodás az öntudat jele. Saját magunk megértése nélkül nincs alapja a gondolatoknak. Amit önismeret hiányában gondolunk, az hamis.

Mi és a világ nem két különböző dolog különálló problémákkal, hanem egységet alkotunk. A mi problémánk a világ gondja is. Bizonyos tendenciák, környezeti befolyások hatással lehetnek ránk, de alapvetően nem különbözünk másoktól. Belül nagyon hasonlóak vagyunk: mindenkit kapzsiság, rosszindulat, félelem és becsvágy vezet. Hiedelmeinknek, reményeinknek és törekvéseinknek szintén közös alapja van. Egyek vagyunk, egy emberiség létezik, bár a gazdaság, politika és előítéletek mesterséges korlátai megosztanak minket. Ha mást gyilkolunk, magunkat pusztítjuk. Mi vagyunk a mindenség közepe, és saját magunk megértése nélkül nem érthetjük meg a valóságot.

Intellektuális tudással rendelkezünk erről az egységről, de ismereteinket és érzéseinket más-más szinten tároljuk, ezért sohasem tapasztaljuk az emberiség eme különleges együvé-tartozását.

Az önismerethez nincs bevált recept. Lehet pszichológushoz vagy lélekbúvárhoz fordulni, hogy megtudjunk valamit önmagunkról, de az még nem önismeret. Az önismeret akkor valósul meg, amikor megismerjük magunkat valamilyen kapcsolatban, amely minden pillanatban megmutatja, kik vagyunk. Az emberi kapcsolatok valójában tükrök, amelyekben valóságos énünket látjuk. Az emberek többsége viszont képtelen úgy tekinteni kapcsolataira, hogy azokban saját magát vizsgálja, mivel azonnal elutasítja vagy megindokolja, amit lát. Ítélezünk, értékelünk, összehasonlítunk, tagadunk vagy elfogadunk, de sohasem figyeljük meg, hogy ténylegesen mi történik. A lényeg - amely *a látható világ mögötti Valóság* - láthatatlan marad. Sok ember számára ez tűnik legnehezebbnek, pedig kizárólag ez lehet az önismeret kezdete. Ha valaki képes önmagát úgy látni, ahogy társkapcsolatainak eme különleges, torzításoktól mentes tükre mutatja, ha valaki bele tud nézni ebbe a tükörbe teljes figyelemmel, és valóban látja azt, amit mutat, tudatosítja azt elutasítás, bírálat vagy értékelés nélkül - és ezt őszinte érdeklődéssel teszi -, rájön, hogy az elme képes megszabadítani magát minden kötöttségtől. Csak így lehet az elme olyan szabad, hogy felfedezhesse azt, ami a gondolatok mögött van.

Végző soron lehet az elme bármilyen - tanult vagy tanulatlan, tudatos vagy tudattalan, korlátozott vagy feltételekhez kötött -, és akármilyen messzire toljuk ki határait, az még mindig a gondolatok területén marad. A szabadság viszont valami egészen más.

Február

Valamivé válás

Hit

Cselekvés

Jó és gonosz

A valamivé válás állandó küzdelem

Mindennapi életünk, mint tudjuk, a valamivé válás folyamata. Szegény vagyok, de cselekedeteim végső célja, hogy gazdaggá váljak. Csúnya vagyok, de szép akarok lenni. Egész életem nem más, mint valamivé válás. A létezés akarása a valamivé válás akarása. Ez különböző tudati szinteken, különböző állapotokban zajlik, amelyekben kihívás, válasz, megnevezés és rögzítés található. A valamivé válás tehát küzdelem és szenvedés, vagyis állandó harc: ez vagyok, és az akarok lenni.

Az elmében megszületik egy idea, mondjuk egy kellemes gondolat, és ekkor az elme olyan kíván lenni, mint ez az idea, ami nem más, mint saját vágyainak kivetítése. Olyanok vagyunk, amilyenek nem szeretnénk lenni, és olyanra akarunk válni, amilyenek szeretnénk lenni. Az eszmény önkivetítés, az ellenkező irányban történő kiterjesztése legbelső lényegünknek, annak, amelynek legyen a neve: *a látható világ mögötti Valóság*. Ez végzi az önkivetítést, amelynek iránya mégsem teljesen ellentétes, hanem *a látható világ mögötti Valóság* folytatása kisebb módosításokkal. Az önkivetítés saját akaratból történik, és a konfliktust az okozza, hogy a kivetített képhez akarunk hasonlítani. Azért küzdünk, hogy legyünk valamivé, miközben az a valami része saját lényünknek, hiszen az eszményt mi magunk vetítjük ki. Nézzük, hogyan csapja be saját magát az elme. Pusztán szavakért küzdünk, követve saját kivetítéseinket, keresve tulajdon árnyékunkat. Erőszakosak vagyunk, és azért küzdünk, hogy ne legyünk azok. Valójában olyan ideálra vágyunk, amely *a látható világ mögötti Valóság* kivetítése, csak mindig másként nevezzük.

Ha felismerjük azt, hogyan csapjuk be saját magunkat, a hamisról azonnal kiderül, hogy hamis. Az illúzióra való törekvés a szétesés okozója. Minden konfliktus és valamivé válás szétesést jelent. Ha felismerjük, hogyan csapja be az elme saját magát, láthatóvá válik *a látható világ mögötti Valóság*. Amikor az elme megszabadul minden valamivé válásra törekvéstől, minden eszménytől, az összes összehasonlítástól és megbélyegzéstől, amikor saját felépítménye összeomlik, akkor *a látható világ mögötti Valóság* teljes átalakuláson megy keresztül. Amíg az elme neveket ad annak, addig fennáll egyfajta viszony az elme és *a látható világ mögötti Valóság* között. Amint azonban az elnevezés folyamata - amely az elmét felépítő emlékekből táplálkozik - megszűnik, maga sem lesz többé *a látható világ mögötti Valóság*. Csak ilyen átalakulásban valósulhat meg egység.

Képes-e a csiszolatlan elme érzékennyé válni?

Sigyeljük a kérdésre, a szavak mögötti jelentésre. Képes-e a csiszolatlan elme érzékennyé válni? Ha azt állítjuk, hogy elménk csiszolatlan, és próbálunk érzékennyé válni, a cél érdekében tett erőfeszítés valójában durvaság. Gondoljunk csak bele. Ne kíváncsian, csupán szemlélődve figyeljük. Ha felismerjük, hogy durvák vagyunk, anélkül, hogy próbálnánk érzékennyé válni, ha kezdjük megérteni, mi a durvaság, és ezt naponta megfigyeljük életünkben - milyen falánk módon eszünk, mennyire durván bánunk másokkal, észrevevesszük büszkeségünket, önteltségünket, goromba szokásainkat és gondolatainkat -, akkor ennek a megfigyelésnek hatására átalakul a látható világ mögötti Valóság.

Ugyanakkor, ha ostobák vagyunk, és azt mondjuk, muszáj intelligensnek lennünk, az intelligenciára törekvés még nagyobb ostobaságot eredményez. Az a fontos, hogy felismerjük az ostobaságot. Bármennyire próbálunk is intelligenssé válni, ostobaságunk megmarad. Kérkedhetünk a tudásunkkal, idézhetünk könyvekből, nagy emberek mondásait ismételgethetjük, de alapvetően buták maradunk. Ha viszont meglátjuk és felismerjük az ostobaság megjelenési formáit mindennapi életünkben - mennyire törődünk beosztottjainkkal, hogyan viselkedünk szomszédainkkal, a szegényekkel, a gazdagokkal, a hivatalnokokkal -, ez a tudatosság megtörheti és felszámolhatja az ostobaságot.

A hierarchikus rend kiváló lehetőséget kínál önmagunk kiterjesztésére. Törekszünk testvériségre, de hogyan is valósíthatnánk meg, amikor a lelkünk mélyén megkülönböztetéseket teszünk? Megmosolyogjuk a világi méltóságokat, de amikor egy Mestert, megváltót vagy gurut elfogadunk fölöttünk állónak, magunk visszük át a világi hozzáállást a lélek birodalmába. Lehetnek-e hierarchikus fokozatok a lelki fejlődésben, az igazság felismerésében, Isten megértésében? A szeretet nem tűri el a megosztottságot. Vagy szeretünk. *vae;v* nem szererünk, de a szeretet hiánvát ne használjuk olyan hosszan elhúzódó folyamatban, amelynek végeredménye a szeretet. Amikor tudjuk, hogy nem szeretünk, amikor nincs más választásunk, mint tudomásul venni ezt a tényt, akkor születik meg a változás lehetősége. A szeretet megtagadását jelenti, ha a megkülönböztetés megmarad Mester és tanítványa, a megváltó és a bűnös között. A kizsákmányoló, aki egyidejűleg kizsákmányolt is, kiváló táptalajra bukkán ebben a sötétségben és illúzióban.

Önmagunk elkülönülését Istentől vagy a valóságtól saját magunknak „köszönhetjük”, vagyis az elmének, amely ragaszkodik az ismerthez, a biztoshoz és a biztonságoshoz. Ezt a különválást nem lehet áthidalni, nincs szertartás, büntetés, áldozat, amely átsegítené ezen. Megváltó, Mester vagy guru nem vezethet el a valósághoz vagy a különválás felszámolásához. A megosztás nem a valóság és önmagunk között van, hanem saját magunkban.

Nagyon fontos megérteni a vágyaink által fokozódó el-lentmondásokat, de ezt a megértést csak önismerettel, énünk minden rezdülésének állandó tudatosításával lehet elérni.

Intelligencia, óvatosság, éberség és állandó figyelem szükséges az *én* megértéséhez, különben szem elől tévesztjük. Én, aki nagyon elszánt vagyok, fel akarom oldani az éneket. Amikor ezt kijelentem, tudom, hogy lehetséges az *én* feloldása, csak türelmesnek kell lenni. Abban a pillanatban, amikor azt mondom, fel akarom ezt oldani, a feloldás során tulajdonképpen az ércem tapasztal, ezáltal megerősödik. Hogyan lehetséges, hogy az *én* ne szerezzen tapasztalatot? Könnyen belátható, hogy a teremtés valami olyasmi, amit nem az *én* tapasztal. A teremtés nem az *én* jelenlétében történik, mivel a teremtés nem intellektuális, nem az elme terméke, nem önkivetítés, hanem, mint tudjuk, minden tapasztaláson túli. Vajon van-e lehetősége az elmének elérni a nyugalmi állapotot, amelyben nincs felismerés vagy tapasztalatszerzés, kerülhet-e olyan állapotba, amelyben teremtés történhet, hiszen az *én* hiányzik, illetve egyszerűen nincs jelen? Érthetően fejeztem ki magam? Ez a valódi probléma. Az elme minden pozitív vagy negatív tevékenysége egy tapasztalat, amely ténylegesen erősíti az éneket. Képes-e az elme a nem-megismerés állapotába kerülni? Ez csak teljes csendben fordulhat elő, de nem olyan csendben, amely az *én* tapasztalata, és amely ezáltal tovább erősíti az ént.

Hatalom, pozíció és befolyás keresése, az ambíció és a többi hasonló mind az *én* különböző megjelenési formája. Mégis, ami lényeges, az az *én* megértése, és biztos vagyok abban, hogy mindenki erre törekszik. Hozzá kell tennem, kezeljük komolyan ezt a témát, mivel úgy érzem, ha az egyének - és nem bizonyos társadalmi osztályokhoz, társadalmakhoz, földrajzi területekhez tartozó csoportok - képesek ezt megérteni, és ennek szellemében cselekedni, ez véleményem szerint valódi megújulást hozhat. Abban a pillanatban, amikor ez univerzálissá és szervezetté válik, az *én* menedéket talál benne, vagyis, ha te és én, mint két külön személyiség, képesek vagyunk szeretni, és ezt a mindennapi életben is érvényesíteni tudjuk, az annyira áhított változás bekövetkezik...

Tudod, hogy mit értek *énen*? Az ötletet, az emléket, a következtetést, a tapasztalatot, a megnevezhető és megnevezhetetlen szándékok számos formáját, a tudatos törekvést a létre vagy nemlétre, a tudatalatti felhalmozódott emlékeit, a fajt, csoportot, egyént, klánt és a teljes egészet, akár megnyilvánuló külső cselekvésként, akár a lélekben érénnyé alakul. A felsoroltak utáni vágyakozás azonos az *énnel*. Ebbe beletartozik a versengés és a vágy, hogy valamivé váljunk. Ezen folyamatok teljessége maga az *én*, és ezt pontosan tudjuk, amikor ezzel szembe kell néznünk, és azt is tudjuk, hogy ez gonosz dolog. Szándékosan használom a *gonosz* minősítést, mivel az *én* megosztó és önmagát bezáró valami. Cselekedetei bármennyire nemesek is, valójában elszigeteltek és elkülönültek. Ezt mind tudjuk. Azt is tudjuk, hogy az *én* az olyan kivételes pillanatokban nincs jelen, amikor nincs értelme törekvésnek, erőfeszítésnek, ez pedig csak a szeretetben fordulhat elő.

A valóságot és igazságot nem lehet felismerni. Az igazság eljövételéhez a hiedelemnek, ismeretnek, tapasztalatnak, erénynek, erényességre törekvésnek - amely nem azonos azzal, hogy erényes valaki - mind el kell tűnnie. Az erényes ember, aki tudatosan törekszik az erényességre, sohasem találhatja meg a valóságot. Lehet nagyon tisztességes személy, de alapvetően különbözik az igazságot kereső és azt felismerő embertől. Az igazságot kereső személy számára az igazság létezővé válik. Az erényes ember becsületes, de sohasem értheti meg az igazságot, mivel számára az erény az én védelmezését és erősítését jelenti. O pedig elsősorban erre törekszik. Amikor kijelenti, hogy kapzsiság nélkül kell élni, akkor a nem-kapzsiság állapotában erősíti énjét. Ezért nagyon fontos szegénynek lenni, nemcsak földi javakban, hanem hitben és tudásban is. Aki gazdag földi javakban, vagy gazdag hitben és tudásban, az csak a sötétséget ismerheti meg, így minden nyomorúság és baj középpontjába csöppen. Ha azonban te és én, mint egyének, kiismerjük az *én* működését, akkor megtudjuk, mi a szeretet. Biztosíthatok mindenkit, hogy ez az egyetlen reform, amely megváltoztathatja a világot. A szeretet nem azonos az énnel. Az *én* képtelen felismerni a szeretetet. Mondhatjuk, hogy szeretlek, de ha valóban utánagondolunk, ha tényleg meg akarjuk tapasztalni, rádöbbenünk, hogy a szeretet valami más. Ha megismerjük a szeretetet, az *én* eltűnik. Ahol a szeretet jelen van, nincs helye az énnak.

Aki megérti az életet annak biztosan nincs szüksége hitre. Aki szeret, az sem hisz - az szeret. Annak van hite, akin eluralkodik az értelem, mivel az mindig biztonságra, védelemre törekszik. Állandóan kerül a veszélyt, ezért épít eszmékből, hitből és eszményekből menedéket.

Emeljünk ki életünkben egy pillanatot, és tegyük nagyító alá. Legyen ez olyan pillanat, amikor éppen lesújt az öklünk valakire. Mi történhet, ha közvetlenül alkalmazunk erőszakot? Veszélyt jelentünk a társadalom számára, és mivel az elme előre látja a veszélyt, így szól: - Az erőszakmentesség eszményét majd csak tíz év múlva valósítom meg. - Ez azonban hamis elképzelés. Sokkal fontosabb *a látható világ mögötti Valóság* megértése, mint eszményeket létrehozni és követni, mivel az eszmények hamisak, csak *a látható világ mögötti Valóság* valódi. Megértéséhez hatalmas befogadóképességű, előítéletektől mentes és éles elmére van szükség. Mivel nem törekszünk megértésére, számos kibúvót keresünk, és olyan hangzatos neveket adunk nekik, mint például eszmény, hit vagy Isten. Biztos, hogy elménk csak akkor képes felismerni az igazságot, ha a hamisat valóban hamisnak látja. A hamisságtól megzavart elme sohasem tudja megtalálni az igazságot. Ezért meg kell ismernünk, mi a hamis a kapcsolatainkban, eszményeinkben, a körülöttünk levő dolgokban, mivel az igazság érzékeléséhez szükséges a hamisság felismerése. Megvilágosodás nem következhet be a tudatlanság okainak felszámolása nélkül. Sötét elmével a megvilágosodás után vágyakozni viszont teljesen felesleges és értelmetlen. Ezért először meg kell nézni, mi a hamis az eszményekkel, emberekkel és tárgyakkal való kapcsolatainkban. Amikor az elme megpillantja a hamisságot, akkor lép az igazság a létezésbe, és ez maga az ekstázis, maga a boldogság.

Uajon ad-e a hit lelkesedést? Megmaradhat-e a lelkesedés hit nélkül, és egyáltalán szükség van-e rá, vagy pedig másfajta energia, ösztönző életerő kellene? A legtöbben lelkesedünk valamiért. Nagyon élénken érdeklődünk többek között a koncertekért, a testedzéseikért vagy a kirándulásokért. Hacsak nem táplálja valami ezt az érzést, akkor elmúlik és újabb dolgokért fogunk lelkesedni. Vajon létezik-e olyan önmagát fenntartó erő vagy energia, amely nem kötődik hithez?

Az is kérdés, hogy szükségünk van-e valamilyen hitre, és ha igen, ennek mi az oka? Ez az egyik probléma. Nem kell hinnünk a napfényben, a hegyekben és folyókban. Nem kell hinnünk abban, hogy veszekszünk a feleségünkkel. Nem kell hinnünk abban, hogy szenvedéseinkkel, konfliktusainkkal és állandó becsvágyunkkal teli életünk rémes és nyomorúságos. Ez tény. Hitre van viszont szükségünk, ha a tények elől illúziókba akarunk menekülni.

Avallás, az Istenben való hit tehát menekülés a valóság elől, ezért nem is nevezhető vallásnak. A gazdag ember, aki vagyonát gonoszszággal, becstelen módon, mások kizsákmányolásával szerezte, hisz Istenben. Te is hiszel Istenben, tehát te is gonosz, alattomos, gyanúsítható és irigy vagy. Meg lehet találni Istent becstelenséggel, csalással és gálád trükkökkel? Ha összegyűjtjük az összes szent könyvet és a különböző vallási jelképeket, máris vallásos embernek számítunk? A vallás valójában nem menekülés a tények elől, hanem a mindennaoi kaücsolatok meeértése. A vallás az a mód, ahogyan beszélünk, amit mondunk, ahogyan a beosztottakkal, feleséggel, gyerekekkel, szomszédokkal bánunk. Amíg nem értjük meg kapcsolatunkat a szomszédal, a társadalommal, a feleséggel, gyerekekkel, addig minden zavaros lesz. Bármí legyen az oka, az összezavart elme további bonyodalmakat okoz, halmozza a problémákat és konfliktusokat. A tényektől és kapcsolatoktól elszakadt elme sohasem talál Istenre. A hit által megzavart elme nem ismeri meg az igazságot. Egyedül az az elme értheti meg a valóságot, amely képes tisztázni viszonyát a tulajdonhoz, más emberekhez és eszmékhez, amely nem küzd többé a kapcsolataiból eredő problémákkal - és a megoldás számára nem a visszavonulás, hanem a szeretet megértése.

Amikor felismerjük, hogy az élet borzalmas, fájdalmas és elszomorító, szükségünk van egy elméletre, valamilyen következtetésre vagy dogmára, amely megnyugtat és mindent jól elmagyaráz. Ezáltal a szavak, elméletek és magyarázatok csapdájába esünk. Hitünk egyre mélyebb és szilárdabb lesz, mivel a hit és a dogmák mögött az ismeretlentől való félelem lapul. Mi azonban sohasem nézünk szembe a félelemmel, inkább elfordítjuk a fejünket. Minél szilárdabb a hit, annál erősebbek a dogmák. Amikor a keresztény, hindu vagy buddhista hitet elemezzük, felismerhetjük, hogy ezek megosztják az embereket. Minden dogmához és hithez szertartások és kötelezettségek tartoznak, amelyek megkötik az egyént, így választanak el embereket egymástól. Nyomozást indítunk, hogy ráleljünk az igazságra, hogy felismerjük a nyomorúság, a küzdelem és szenvedés jelentőségét, és már is a hitek, szertartások és elméletek hálójába kerülünk.

A hit nem más, mint korrupció, mivel a hit és erkölcs mögött ott ólálkodik az elme, az *én*. Ez pedig az *én* hatalmának, nagyságának és erejének kiterjesztésén fáradozik. Elismerjük, hogy az Istenben vagy valamiben való hit az maga a vallás. Úgy találjuk, hogy hinni valamiben vallásos dolog. Ertjük ezt? Ha nem hiszünk, ateistaként elítél minket a társadalom. Az egyik társadalom azokat bélyegzi meg, akik hisznek Istenben, a másik pedig azokat, akik nem. Egyre megy. így a vallás hit kérdésévé válik, a hit viszont megfelelésre készíti az elmét, amely így sohasem válhat szabadabbá. Pedig csak szabadon lehet megismerni az igazságot és Istent, nem pedig a hiten keresztül. A hit befolyásol abban, mit kéne gondolnunk Istenről és az igazságról.

Mi hiszünk Istenben, mások nem hisznek benne, ezért hitünk elválaszt a többiektől. A hindu, buddhista és keresztény vallás világszerte megosztja az emberiséget. Összezavarodtunk, és azt reméljük, a hit majd mindent tisztáz, felülkerekedik a káoszon és felszámolja a zűrzavart. A hit azonban csak menekülés a zűrzavar elől, nem segít a tények felismerésében. A káosz megértéséhez nincs szükség hitre, mivel a hit csak szűrőként működik köztünk és problémáink között. Ezért a vallás, amely nem más, mint megszervezett hit, csak a menekülés eszköze lesz *a látható világ mn-*

götti Valóság és a zűrzavar elől. Aki hisz Istenben és a túlvilágban, vagy bármilyen más formában hívő, saját maga elől menekül. Biztosan ismerünk olyanokat, akik hisznek Istenben, végzik a szertartásokat, imákat és énekeket ismételtetnek, miközben a mindennapi életben zsarnokok, gonoszok, törtető, csalók és becsstelenek. Vajon rátalálnak ők Istenre? Keresik-e egyáltalán az Istenhez vezető utat? Megtalálhatják-e Istent a hittel és szavak ismételtetésével? Az ilyen emberek hisznek Istenben, imádják az Urat, naponta járnak templomba, és mindent megtesznek azért, hogy ne szembesüljenek a ténnyel, milyenek valójában. Az ilyen embereket azért tiszteljük, mert hozzájuk hasonlítunk.

Azt tapasztaltam, hogy az emberek többsége lelkesen elfogadja és magától értetődőnek tartja a hitet. Én sem támadom. Arra próbálunk választ keresni, miért fogadjuk el a hitet. Miután megismertük a motivációkat, az elfogadás okát, akkor talán nemcsak a miértre jöhetünk rá, hanem akár meg is szabadulhatunk az egésztől. Könnyen belátható, hogy a politikai, egyházi, nemzeti vagy egyéb hitek milyen módon választják el egymástól az embereket, hogyan teremtenek konfliktust, zűrzavart és ellentétet. Ez nyilvánvaló tény, mi mégis vonakodunk attól, hogy ezekkel a hitekkel szakítsunk. Létezik hindu, keresztény és buddhista hit, számtalan szekta és nemzeti hit, különböző politikai ideológiák, és ezek mindegyike küzd a többivel, próbál másokat saját hitére téríteni. Nyilvánvaló, hogy a hit elválasztja egymástól az embereket, türelmetlenséget szül másokkal szemben. Ezek ismeretében felmerül a kérdés, hogy lehet-e élni hit nélkül? Erre csak akkor adhatunk választ, ha megvizsgáljuk a hithez való viszonyunkat. Lehet-e a mai világban hit nélkül élni - nem hitet váltani, egyiket helyettesíteni a másikkal, hanem teljesen megszabadulni minden hittől -, úgy, hogy az egyén minden pillanatban a való élettel találkozzon? Ez a végső igazság: minden pillanatban képesnek kell lennünk arra, hogy úgy találkozzunk mindennel, mintha az most történne először. Ekkor nincs olyan felhalmozódott hatás, amely az egyén és a tapasztalás közé ékelődhetne.

Mi történik velünk, ha nincsen hitünk? Kell-e rettegni, hogy akkor mi lesz? Ha nincs olyan cselekvési minták, amely hiten alapul - Istenben, a kommunizmusban, a szocializmusban vagy az imperializmusban, esetleg egyházi tanokban vagy dogmákban - akkor bizonyára tökéletesen elveszettnek érezzük magunkat. Vajon egy hit elfogadása nem arra a félelemre világít-e rá, hogy semmik vagyunk, és üres a szívünk? A pohár is csak akkor hasznos, amikor üres; a hittel, dogmákkal, kinyilatkoztatásokkal, idézetekkel telezsúfolt elme nem lehet alkotó. Az csupán ismétlésekre alkalmas. Az ürességtől, magányosságtól, stagnálástól, lemaradástól, sikertelenségtől, rossz teljesítménytől való félelem - hogy nem vagyunk senkik, és nem lesz belőlünk semmi - biztosan az egyik oka annak, hogy annyira lelkesen és mohón követünk valamely hitet. Talán a hit elfogadásával megértjük saját magunkat? Éppen ellenkezőleg. A politikai vagy vallási hit nyilvánvalóan hátráltatja önmagunk megértését. Szűrőként működik, és ezen keresztül látjuk magunkat. Létezzünk-e egyáltalán hit nélkül? Marad-e még belőlünk valami, ha megszabadulunk a sokféle hittől? Amennyiben nincsen hit, amellyel az elme azonosulhat, az így szabaddá vált elme képes olyannak látni magát, amilyen. Ez a biztos kezdete annak, hogy az egyén megismerhesse önmagát.

Miert eresztenek gyökeret elménkben az ideák? Miért mindig fontosabbak a tényéknél? Miért van a tényekkel szemben döntő jelentőségük az elméleteknek és ideáknak? Esetleg azért, mert nem értjük a tényeket, nem érjük fel ésszel, vagy pedig félünk szembesülni velük? Ebből az következik, hogy az ideák, elmélkedések és elméletek a tények előli menekülés eszközei...

El lehet rohanni, tehetünk bármit, a tények megmaradnak - tény az, ha valaki mérges, törekvő vagy kíváncsi és még hosszan lehetne sorolni. A ténveket el lehet vonni, alakíthatók, szabályozhatók, de mindez ideák útján történik... Vajon nem pocskolunk-e túlságosan sok energiát az eszmékre? Nem tompítják el az elmét az ideák? Lehetünk okosak, elmélkedhetünk és idézhetünk bölcsességeket, de nyilvánvalóan olyankor is tompa, nehézkes elme az, amely sokat olvasott, és most azokból idéz.

Egyetlen húzással megszüntethetjük az ellentmondást, ha együtt élünk a tényekkel. Ezzel energiákat szabadítunk fel, amelyeket a tényekkel való szembesülésre fordíthatunk. A legtöbb ember számára az ellentmondás olyan különleges terület, ahol az elme csapdába esik. En ezt akarom csinálni, és közben valami teljesen mást teszek. Amikor azonban szembesülök azzal, amit valóban csinálni akarok, akkor megszűnik az ellentmondás. Ezzel egy csapásra kiküszöbölhetem az ellentétek érzékelését, és akkor elmémet végre teljesen *a látható világ mögötti Valóság* és annak megértése foglalja le.

Cselekvés eszmék nélkül

Csak akkor beszélhetünk tapasztalásról, ha az elme megszabadul az eszméktől. Az eszmék nem azonosak az igazsággal. Azt minden pillanatban közvetlenül kell megtapasztalni. Nem olyan tapasztalásra van szükség, amely pusztán csak érzékelés. Amikor valaki képes behatolni az eszmék mögé - amely az énnel és az elmével azonos, részleges vagy teljes folytonosság jellemzi -, vagyis amikor eljut oda, hogy a gondolat benne teljesen elcsendesedik, akkor kerülhet a tapasztalás állapotába, és ismeri meg az igazságot.

Mit értünk eszmén? Biztos, hogy az eszme gondolati folyamat? Vagy mégsem? Az eszme az agyműködés, a gondolkodás folyamatának eredménye; a gondolkodás nem más, mint tudatos vagy tudat alatti reakció. A gondolkodás a szavakba foglalás folyamata, vagyis az emlékezet eredménye és időhöz kötött. Ezért amikor a cselekvés alapja egy gondolkodási folyamat, az ilyen cselekvés szükségszerűen feltételhez kötődik, vagyis elszigetelődik. Eszme kerül szembe másik eszmével, az egyik eszmén egy másik uralkodik. A cselekvés és az idea eltávolodik egymástól. Azt próbáljuk kideríteni, lehetséges-e cselekedni ideák nélkül. Láthatjuk, hogy az eszme elszakítja egymástól az embereket. Már elmagyaráztam, hogy az ismeret és a hit lényegében elkülönítő kategóriák. A hit sohasem kapcsolja össze az embereket, hanem mindig elválasztja őket egymástól. Amikor a cselekvés alapja hit, eszme vagy eszmény, a cselekvés törvényszerűen elszigetelődik és szétesik. Lehet-e cselekedni gondolkodás nélkül, nem törődve idővel, számítással, önvédelemmel, hittel, tagadással, megbélyegzéssel, indoklással? Biztosan előfordult már velünk, hogy eszme nélkül cselekedtünk.

Korlátozzák-e az ideák a cselekvést?

Képesek-e az ideák egyáltalán cselekvést létrehozni, vagy csupán formába öntik a gondolatot, és ezzel korlátozzák a cselekvést? Amikor eszme kényszeríti ki a cselekvést, az nem szabadíthatja fel az embert. Nagyon lényeges, hogy ezt megértsük. Ha egy idea alakítja a cselekvést, az sohasem jelenthet megoldást gondjainkra, mivel először azt kell felismer-nünk, hogyan jött létre az eszme.

A világ állandóan katasztrófa-közeli állapotban van. Napjainkban még súlyosabb a helyzet, mint valaha. Mintha az emberek többsége eszmékben keresne menedéket a közeledő veszély elől. Azt feltételezzük, hogy a válság megoldható valamely ideológia segítségével. Az ideológia mindig akadályozza a közvetlen kapcsolatot, vagyis gátolja a cselekvést. A békére mint eszmére vágyunk, és nem mint valóságra. A békét csak szavakban kifejezve, a gondolkodás szintjén akarjuk, és ezt nagy büszkén intellektuális szintnek nevezzük. A *béke* szó azonban nem azonos a békével. Béke csak akkor lesz, ha megszűnik az általunk okozott zűrzavar. Az eszmék világához kötődünk, és nem a békéhez. Új társadalmi és politikai rendszert keresünk, és nem a békét; a befolyásoló tényezők összebékítéseért aggódunk, és nem számoljuk fel a háború okait. Ez a módszer csak a múlthoz kötődő kérdésekre ad választ. Ez a kötődés az ismeret és tapasztalat; az új tényeket pedig ezen ismeretek alapján értelmezzük. Ezért van ellentét a *látható világ mögötti Valóság* és a tapasztalat között. A múlt, amely valójában ismeret, állandó konfliktusban áll a tényekkel, mivel azok örökké jelen vannak. Ez nem jelent megoldást, hanem állandósítja azokat a feltételeket, amelyek a problémát létrehozták.

Az eszme a gondolkodási folyamat eredménye, vagyis az emlékezet válasza, amely mindig feltételekhez kötött. Az emlékezet a múlthoz tartozik, és amikor előhívják, életre kel a jelenben. Az emlékezet önmagában halott dolog; akkor elevenedik meg, ha kihívással találkozik. Valójában az aktív és passzív memória egyaránt feltételhez kötött, ezért teljesen más megközelítésre van szükség. Legbelül kell rajtakapnunk önmagunkat, amint éppen egy eszme hatására cselekszünk, és ha ez sikerül, talán lehetségessé válik eszmék hatásait legyőzve cselekedni.

Agondolkodást mindig maga a gondolkodó lény korlátozza. A gondolkodó ember feltételekhez kötődik, ezért sohasem lehet szabad. A gondolatot minden esetben azonnal eszme követi. Az idea működéséhez szükség-szerűen kapcsolódik zűrzavar. És ha ez így van, lehetséges-e eszme nélkül cselekedni? A válasz igen, és ez nem más, mint a szeretet. A szeretet nem eszme, nem érzékelés, nem emlék, nem halogatás és nem is valamilyen önvédelmi eszköz. Csak akkor tudatosulhat bennünk a szeretet, ha megértjük az eszme működési folyamatát. Ilyenkor válunk képessé arra, hogy felhagyjunk minden mással, és a szeretetre összpontosítunk, mivel ez jelenti az egyedüli megváltást. Politikai vagy vallási eszmék nem hoznak megoldást a problémára. Ez nem csupán elmélet, amelyet át kell gondolni és az életünkhöz igazítani, hanem ez a valóság...

Jelen van-e valamely idea, amikor szeretünk? Erről szó sem lehet. Vizsgáljuk meg korábbi próbálkozásainkat, gondoljuk át, alaposan elemezzük, és rájövünk, hogy egyik eszme sem ad választ a szenvedésre. A politikusok és az úgynevezett vallási szervezetek ígérhetnek jövőbeli boldogságot, amelyet azonban nem birtokolhatunk a jelenben. A jövő viszonylag lényegtelen számunkra, ha most vagyunk éhesek. Minden más módszert kipróbáltunk, és csakis akkor fedezhetjük fel a szeretet útját, ha megismerjük az eszmék módszerét. Ezzel lemondunk arról, hogy azoktól vezérelve cselekedjünk.

Nem tudom, létezik-e gonoszság? Mindenki figyeljen rám, tartson velem, vizsgálódjunk együtt. Azt mondjuk, hogy van jó és gonosz. Létezik irigység és szeretet, és azt állítjuk, hogy az irigység rossz, a szeretet pedig jó. Miért osztjuk fel az életet jóra és rosszra, amikor ezzel ellentétek konfliktusát okozzuk? Nem mintha nem volna irigység, gyűlölet, brutalitás az emberi elmében és lélekben, és nem hiányozna a szenvedély és szeretet, de miért osztjuk fel az életet olyan dolgokra, amelyeknek egy részét jónak nevezzük, másik részét pedig rossznak? Valóiban ilvenkor nem csak arról van szó, hogy figyelmetlen elménk működik így? Az biztos, hogy amikor teljes a figyelem, akkor az elme éber, figyelmes, tudatos, és nem létezik jó vagy rossz, mindössze egy éber állapot. A jóság nem minőség vagy erény, hanem a szeretet állapota. A szeretet mellett nincs jó vagy rossz, csakis a szeretet létezik. Amikor igazán szeretünk valakit, egész lényünket betölti ez a szeretet. Csak amikor megszűnik a teljes figyelem és a szeretet, akkor keletkezik konfliktus aközött, amik vagyunk és aminek lennünk kellene. Ilyenkor mi vagyok a rosszak, pedig az úgynevezett *jó* kritériumának kellene megfelelnünk.

Figyeljük elménket, és észrevevessük azt a pillanatot, amikor az megszűnik olyan kategóriákban gondolkodni, mint *válni valamivé*. Ekkor szünetel a cselekvés, de ez nem jelent megtorpanást. Ez a teljes figyelem állapota, vagyis maga a jóság.

Nem tudatosult bennünk a kettősség? Nem nyilvánvalóak tettei, amelyeket nyomasztó szomorúság kísér? Ki hozta létre, ha nem mi magunk? Ki felelős érte, ha nem mi magunk? Ahogy létrehoztunk egy kevés jot, ugyanúgy teremtetünk sok rosszat is. A jó és a rossz hozzánk tartozik, ugyanakkor független tőlünk. Amikor kicsinyesek, irigyek vagyunk, tele mohósággal és gyűlölettel, hozzákapcsolódunk a rosszhoz, amely eltérít és megoszt bennünket. A jó és rossz konfliktusának problémája mindig velünk van, mivel mi hoztuk létre. Részünkké vált az akarás és nem akarás, szeretet és gyűlölet, vágyakozás és lemondás. Folyamatosan létrehozuk ezt a kettősséget, amelyben elakadnak a gondolatok és érzések. A gondolat és érzés csak akkor léphet túl a jón és annak ellenkezőjén, ha felismeri, hogy a probléma oka a vágyakozás. A bűn és erény megértésével mindkettőtől meg lehet szabadulni. Az ellentéteket képtelenség egyesíteni, és csak a vágyakozás feloldásával léphetünk túl rajtuk. Az összes ellentétet át kell gondolni és érezni, méghozzá a tudatosság minden szintjén. Ezzel az átgondolással és átérzéssel új értelmezés születik, amely nem a vágyakozás vagy az idő terméke.

Létezik a világban rossz, és ahhoz ugyanúgy hozzájárulunk, mint a jóhoz. Úgy tűnik, az emberekben több a gyűlölet, mint a jóság. A bölcs ember viszont felismeri a jó és rossz okát, és ennek megértésével szabadítja meg tőle gondolatait és érzéseit.

A világban tapasztalt jelenlegi válság nyilvánvalóan kivételes és példa nélküli. Különböző történelmi korokban előfordultak bizonyos típusú társadalmi, nemzeti és politikai krízisek. A válságok egymást követik; gazdasági visszaesések, mélypontok következnek be, módosulnak és folytatódnak más formában. Ezt a folyamatot jól ismerjük. Vajon a jelenlegi válság más, mint a többi? Elsősorban abban különbözik, hogy most nem pénzről vagy anyagi javakról van szó, hanem eszmékről. Azért kivételes ez a válság, mert az ideaalkotás szintién van. Ideákra hivatkozunk és fel men t-jük a gyilkost. Világszerte jogos elintézési módnak tekintik a gyilkosságokat, és ez már önmagában is példa nélküli. Korábban a gonoszságot gonoszságnak tartották, ugyanúgy, mint a gyilkosságot, de napjainkban a gyilkosság már egy nemes cél elérésének eszköze. Ezért a gyilkos, mint egy csoport képviselője, igazolva látja magát. Így feláldozzuk a jelent a jövőért - nem számít, milyen eszközöket alkalmazunk, amíg kinyilvánítjuk, hogy céljaink az emberiséget szolgálják. Ebből következik a feltételezés, hogy a rossz eszközöknek jó eredménye lesz, így ideák alkotásával igazoljuk a rossz eszközök használatát... Lenyűgöző eszmerendszerrel rendelkezünk a gonoszság igazolására, és ez biztosan példa nélküli. A gonoszságot nem lehet jónak feltüntetni. A háború nem a béke eszköze.

A mennyiben valamilyen érdekem fűződik ahhoz, hogy jó legyek, vajon az eredmény valóban jóságnak nevezhető-e? Esetleg a jóság teljes mértékben elválasztható a jóra törekvés belső késztetésétől, amelynek mindig van valami oka? A jó valóban a rossz és gonosz ellentéte? Minden dolog magában hordozza saját maga ellentétének csíráját is. Létezik kapzsiság és létezik nem-kapzsiság mint eszmény. Amikor az elme törekszik a kapzsiság tagadására, amikor próbál nem kapzsi lenni, akkor is harácsol, mivel válni akar valamivé. A kapzsiságba beletartozik a vágyakozás, szerzés és gyarapodás. Ha az elme felismeri, hogy nem éri meg kapzsinak lenni, akkor arra törekszik, hogy ne legyen mohó, pedig az indíték ugyanaz maradt: válni valamivé, megszerezni valamit. Amikor az elme nem akar akarni, attól még az akarás és a vágy gyökerei megmaradnak. Ezért a jóság nem a gonoszság ellentéte, hanem attól teljesen eltérő állapot. Vajon milyen ez az állapot?

A jóságnak nyilvánvalóan nincs indítéka, mivel minden motiváció alapja az *én*, amely nem más, mint az elme önközpontúsága. Akkor pedig mit értünk jóságon? Az biztos, hogy jóság csak a teljes odafigyelés állapotában lehetséges. A figyelemnek nincs indítéka. Van-e figyelem, amikor valami motíválja? Ha odafigyelek, hogy megszerezzek valamit, akkor az szerzési vágy - lehet jó vagy rossz -, nem figyelem, hanem figyelemelvonás. Megosztottság. Jóság csak akkor lehetséges, amikor teljes a figyelem, amelyből hiányzik a lét vagy nemlét irányába mutató erőfeszítés.

Uajon ismernünk kell-e a részegséget ahhoz, hogy megtudjuk, milyen a józanság? Meg kell-e tapasztalnunk a gyűlöletet hogy megtudjuk, milyen a könyörületesség? Szükség van-e háborúkra, magunk és mások elpusztítására, hogy megtudjuk, milyen a béke? Ez minden bizonnyal hamis gondolkodási mód. Vagy mégsem? Először feltételezzük, hogy van fejlődés, növekedés, elmozdulás a rossztól a jó irányába, utána ehhez igazítjuk gondolkodásunkat. Természetesen van fizikai növekedés, a kis növényből nagy fa lesz; létezik technológiai fejlődés. a kerékből az évszázadok során repülőgép lett. Ugyanakkor felmerül a kérdés: létezik-e lélektani fejlődés? Éppen ez elmélkedésünk tárgya. Fejlődik-e az *én* a rosszból a jó irányába? Az idők során a fejlődés folyamatában a gonoszság központját jelentő *én* lehet-e valaha is jó és fennkölt? Nyilvánvalóan nem. A pszichológiai *én* mindig gonosz marad. Ezzel a ténnyel azonban nem akarunk szembesülni. Azt gondoljuk, hogy az idők folyamán a növekedés és változás következtében az *én* visszafordíthatatlanul valósággá válik. Abban reménykedünk, arra vágyunk, hogy az *én* az idő múlásával tökéletes lesz. Milyen ez az *én*? Egy név, egy alak, egy halom emlék, remény, csalódás, vágyakozás, fájdalom, szomorúság és múló öröm. Azt akarjuk, hogy az *én* tökéletesé váljon, ezért állítjuk, hogy az *én* mögött van egy felsőbbrendű *én*, egy magasabb szintű, időtlen spirituális lény. Amikor azonban gondolataink hálójába fogjuk, ez a lény máris az idő fogságába esett. Ha képesek vagyunk gondolni rá, akkor nyilvánvalóan okoskodásaink univerzumának részévé válik.

Megszabadulhat-e az elme a múlttól, a jó vagy rossz gondolatoktól? Hogyan lehet ezt megtudni? Először azt vizsgáltam, mi foglalja le az elmét. Amennyiben az elmét a jó vagy a rossz foglalja le, csak a múlttal törődik, nem tud szabadulni tőle. Éppen ezért fontos megfigyelni, mi birtokolja az elmét. Ha egyáltalán birtokolja valami, az csak a múlt lehet, mivel minden tudatosságunk azonos vele. A múlt nemcsak a felszínen, hanem a legfelsőbb szinten is jelen van, és a tudatalattira gyakorolt nyomás szintén maga a múlt...

Megszabadítható-e az elme a lefoglaltságtól? Vagyis lehet-e az elme tökéletesen mentes mindentől, megszabadulhat-e az emlékektől, a jó és rossz gondolatoktól, anélkül, hogy valamelyiket kiválasztaná? Abban a pillanatban, amikor az elme kiválaszt egy jó vagy rossz gondolatot, máris a múlttal foglalkozik... Ha valóban figyelünk - nemcsak a szavak szintjén, hanem igazán beható módon -, meglátjuk, hogy a valódi biztonságot nem az elme nyújtja, hanem a múlttól való megszabadulás.

A múlt azonban sohasem mellőzhető. Figyelni kell rá, de nem szabad megengedni, hogy lefoglaljon. Az elme szabadon figyelhet, nem kell választania. Amennyiben mégis választani kell az emlékek közül, az leköti az elmét, és ezzel a múlthoz láncolja. Amint az elmét lefoglalja a múlt, képtelen észrevenni azt, ami valódi, igaz, új, eredeti és romlatlan.

Hogyan tarthatom magam távol a gonosz, szeszélyes gondolatoktól? A gondolkodó elválasztható-e attól, amit gondol? Vizsgáljuk meg saját elménket. Azt mondhatjuk, íme az *én*, aki kijelenti, hogy „ez önös gondolat”, vagy „ez rossz”, vagy „erre a gondolatomra vigyáznom kell”, vagy „ezt a gondolatot megtartom”. Ezt biztosan tudjuk. Talán az egyén, az *én*, a gondolkodó lény, az ítélő, a cenzor különbözik mindettől? Az *énem* különbözik a gondolatától, a gonosztól és az irigységtől? Az *én*, amely azt állítja, hogy különbözik attól, amit gondol, örökké próbál fölem ke-rekedni, engem akar félrelökni, és szeretne válni valamivé. Éppen ezért kell küzdenünk ellene, törekedni a gondolatok elsöprésére, az önfejűség elkerülésére.

A gondolkodás folyamatában mi magunk hozzuk létre az erőfeszítés problémáját. Követhető ez? Létrehozunk egy fe-gyelmező gondolatot - az *én* ellenőrzi a gondolatokat, ame-lyek nem jók. Próbál mentes lenni irigységtől, erőszaktól, nem ilyen lenni, hanem olyan. Így alakul ki az erőfeszítés fo-lyamata, ahol jelen van az *én* és ellenőrzésének tárgya, a gon-dolat. Jelenleg ebből áll mindennapi létezésünk.

Március

*Függőség
Kötődés
Kapcsolat
Félelem*

Soglalkozott-e már valaki közülünk valaha a lelki függőség kérdésével? Amennyiben elmélyedünk benne, rájövünk, hogy a legtöbb ember borzasztóan magányos. Nagyon sokan élnek sekélyes, üres elmével. Ok nem tudják, mit jelent a szeretet. A magányosság, elégedetlenség és nélkülözés miatt kapcsolódunk például a családhoz, ezzel függőségbe kerülünk. Amikor házastársunk elfordul tőlünk, féltékenykedünk. A féltékenység nem szeretet, viszont a társadalom által elismert családi szeretet elfogadhatóvá teszi. Az önmagunk elől való menekülés a védekezés újabb formája. Az ellenállás minden formája függőséget hoz létre, a függőségben levő elme pedig sohasem válhat szabaddá.

Szabadnak kell lennünk, mivel csak a szabad elme lehet alázas. Nem az elutasító elme, hanem a szabad és ezért alázas elme képes tanulásra, amely rendkívül különleges, de nem azonos az ismeretek felhalmozásával. Amit ismeretszerzésnek nevezünk, az viszonylag könnyű feladat, mert ismertől halad egy másik ismert felé. A tanulás azonban az ismertől az ismeretlen felé tart, és tanulni minden bizonnyal csak így lehet.

Miert élünk függőségben? Belsőleg függünk hittől, valamilyen rendszertől vagy filozófiától. Másoktól kérdezzük, hogyan kell viselkedni; tanítókat keresünk, akik olyan életvitelt ajánlanak, amely esetleg reményt és boldogságot nyújthat. Vagyis kár volna tagadni, hogy állandóan valamilyen függőséget és biztonságot keresünk. Elképzelhető-e, hogy az elme valaha kiszabadul ebből a függőségből? Ez nem azt jelenti, hogy az elmének meg kell valósítania a függetlenség állapotát, hiszen ez csupán a függőségre való reagálás volna. Nem függetlenségről vaev eev különleges állapotói való megszabadulásról beszélünk. Amennyiben képesek vagyunk vizsgálódni bizonyos fokú függőségben is, anélkül, hogy abból szabadulni próbálnánk, sokkal mélyebbre hatolhatunk a problémába... Elfogadjuk a függőség szükségességét, és elkerülhetetlennek tartjuk. Sohasem kérdezzünk rá arra a problémára, hogy miért törekszünk mindannyian valamilyen függőségre. Lelkünk mélyén valójában biztonságra és állandóságra vágyunk. Azt akarjuk, hogy valaki kivezessen a zavaros helyzetekből. Állandóan az foglalkoztat minket, hogyan lehetne menekülni vagy kikerülni abból az állapotból, amelyben éppen vagyunk. Ennek során ismét csak hajlamosak vagyunk bizonyos fokú függőséget teremteni, amely azonnal uralkodni kezd rajtunk. Amikor biztonságunk és lelki békénk érdekében úgy döntünk, függőségbe kerülünk, ebből számtalan probléma származhat. Később aztán próbálunk megoldást találni a kialakult kötődés problémájára. Ezzel szemben sohasem kérdezzünk rá, és nem elemezzük magát a függőség kérdését. Talán, ha valóban intelligens módon és teljes tudatossággal közelítenénk meg a problémát, felismerhetnénk, hogy nem a függőség számít, hiszen az csupán a tények elől való menekülés egyik módja.

Tudjuk, hogy kapcsolatainkban függőségi viszonyba kerülünk más emberekkel, eszmékkel vagy rendszerekkel. Mi lehet ennek az oka?

Nem hiszem, hogy maga a függőség jelenti a problémát. Inkább úgy gondolom, léteznek a mélyben rejtőző olyan okok, amelyekről függésbe kerülünk. Amennyiben feltárjuk ezeket, a függőség és a szabadságért folytatott küzdelem egyaránt elveszti jelentőségét. Ekkor a függőségből származó összes probléma eltűnik. Mi tehát ez a mélyebb probléma? Esetleg az elme fél vagy iszonyodik az egyedüllétől? Vajon az elme ismeri-e azt az állapotot, amelytől annyira irtózik? Ameddig a magányosság nincs az értelem által átvilágítva, átérezve, áthatva, szertefoszlata, addig a magány értelme megmarad, a függőség elkerülhetetlenné válik, ezért nem lehetünk szabadok. Emiatt sohasem tudjuk meg, mi az igazság és mi a vallás.

Afüggőség közömbösséget és kötődést okoz. Állandó konfliktust jelent a megértés vagy szabadulás reménye nélkül. Anélkül, hogy helytelenítenénk vagy elítélnénk, tudatában kell lennünk a függőség és kötődés folyamatának. Csak ekkor érthetjük meg az ellentétekre épülő világ konfliktusának jelentőségét. Ha tényleg tudatossá válunk, ha tudatosan irányítjuk gondolatainkat a szükséglet és a függőség teljes megértése felé, a tudatos elme nyitottá és tisztává válik. Ezután a tudat alatti rejtett motivációk, vágyak és szándékok tudatosulnak. Amikor ez megtörténik, a tudatalatti minden rejtett titkát meg kell ismerni és tanulmányozni. Ha ezt sokszor megtesszük, tudatosulnak bennünk a tudat alatti folyamatok. Miután tudatos énünk a lehető legjobban próbálta átgondolni a dolgot - még ha közben másra figyeltünk is -, tudatos és tudat alatti gondolkodásunk együttesen oldja meg a függőség problémáját vagy bármely más kérdést. Vagyis kialakul az állandó tudatosság, amely türelmesen és gyengéden vezet a teljesség felé. Amennyiben minden rendben van egészségünkkel és táplálkozásunkkal, lehetővé válik számunkra a létezés teljességének megélése.

A kölcsönös egymásrautaltságon alapuló kapcsolat csak konfliktust teremthet. Kölcsönösen függve egymástól valamilyen cél érdekében használjuk fel a másikat. Kizárólag a végső cél számít, nem pedig a kapcsolat. Te használhatsz engem, én pedig használhatlak téged. Ebben a használatban éppen maga a kapcsolat vesz el. A kölcsönös használaton alapuló társadalom az erőszak megalapozója. Amikor egymást használjuk, csak az elérendő cél képe lebeg előttünk. A végső cél, a várható haszon akadálya a kapcsolatnak és a lelki közösségnek. Mások használata lehet akármilyen kényelmes és örömet szerző, mindig jelen van benne a félelem. Ennek leküzdése érdekében szükségünk van arra, hogy birtokoljunk. Ebből a birtoklásból származik az irigység, gyanakvás és az állandó konfliktus. Az ilyen kapcsolat sohasem vezethet boldogsághoz.

A kizárólag fizikai vagy lelki szükségleteken alapuló társadalomban mindig jelen van a konfliktus, zűrzavar és nyomorúság. A társadalom az emberek egymás közötti kapcsolatait tükrözi, amelyben a szükséglet és a használat mindenek előtt való. Amikor fizikailag vagy lelkileg használunk fel valakit szükségleteinkhez, akkor ez nem valódi kapcsolat. Lényegében nincs bensőséges viszonyunk a másik egyénnel. Hogyan alakulhatna ki meghitt kapcsolat, amikor a másikat saját kényelmünk érdekében úgy használjuk, mint egy berendezési tárgyat? Ezért nagyon fontos megérteni mindennapi életünk kapcsolatainak jelentőségét.

Lemondás és önfeláldozás - mindez nem a nagyság jele, amely dicsérendő vagy követendő példa lehetne. Azért birtokolunk, mivel anélkül nem létezünk. A birtoklás sokféle és változatos lehet. Aki nem anyagi javakat birtokol, ragaszkodhat ismeretekhez vagy ideákhoz; mások kötődhetnek erényhez, tapasztalathoz és hírnévhez. Birtoklás nélkül az „én” nem létezik; az „én” jelenti a bútor, erény, név birtoklását. Az „én” nemléttől való félelmében kötődik névhez, bútorhoz, értékhez. Az elme eldobja mindezt, hogy magasabb szintre jusson, remélve, hogy a magasabb szintű lét hálásabb és állandóbb lesz. A bizonytalanságtól, a létezés megszűnésétől való félelem ösztönöz kötődésre és birtoklásra. Amikor a birtoklás nem kielégítő vagy esetleg fájdalmas, lemondunk róla egy sokkal kellemesebb kötődés miatt. A legvégső örömteli ragaszkodás tárgya Isten vagy annak helyettesítője, az állam.

Amíg nem akarunk azok a „semmik” lenni, amik valójában vagyunk, addig csak szomorúságra és ellentmondásokra számíthatunk. A „semminek lenni” szándéka nem lemondás, esetleg külső vagy belső kényszer kérdése, hanem *a látható világ mögötti Valóság* igazságának keresése. *A látható világ mögötti Valóság* igazsága felszabadít a bizonytalanságtól való félelem alól, amely kötődést hoz létre, az elszakadás és lemondás illúzióját kelti. *A látható világ mögötti Valóság* szeretete a bölcsesség kezdetét jelenti. A szeretet az egyedüli, amely adakozó és bensőséges. A lemondás és önfeláldozás azonban csupán elszigeteltséghez és illúziókhoz vezet.

Mivei az emberek többsége a hatalom valamilyen formájára vágyik, kialakul a hierarchia: kezdő és beavatott, tanuló és mester. Még a mesterek között is vannak lelki fejlődés szerinti fokozatok. Ennek a hierarchiának rejtett vagy nyílt eszközei arra valók, hogy másokat kihasználjunk, illetve mi magunk kihasználttá váljunk. Kihasználni annyi, mint kihasználttá válni. A vágyat, hogy másokat használjunk lelki szükségleteink kielégítésére, a függőség váltja ki, és amikor függésbe kerülünk, megtartani és birtokolni akarunk, így amit birtokolunk, valójában az birtokol bennünket. Laza vagy erős függőség nélkül, valamint dolgok, emberek és ideák birtoklása nélkül üresek vagyunk, nincs jelentőségünk. Valamivé akarunk válni. El akarjuk kerülni a gyötrő félelmet, hogy nem vagyunk semmik, ezért valamilyen szervezethez, ideológiához vagy egyházhoz akarunk tartozni. Így tehát kihasználnak minket, ahogy mi is kihasználunk másokat.

Az elszakadás gyakorlása

Csak kötődés van, olyasmi, hogy elszakadás, nem létezik. Az elme a kötődés miatti fájdalom ellen találja ki az elszakadást. Amikor a kötődésre elszakadással reagálunk, csupán annyi történik, hogy máshoz fogunk kötődni, így egész életünk folyamatos kötődéssé válik. Kötődöm házastársamhoz, gyermekeimhez, eszmékhez, hagyományokhoz, hatalomhoz és így tovább. A kötődésre elszakadás a válasz. Az elszakadás általában szomorúság vagy fájdalom eredménye. Menekülni akarunk a kötődés fájdalmától, közben találunk valamit, amiről azt gondoljuk, kötődhetünk hozzá. Kizárólag kötődés létezik tehát, és csak az ostoba elme akarja az elszakadást. Mindenhol meg van írva, hogy kötődjünk valamihez, de hol van ebben az igazság? Ha megfigyeljük saját elménket, felfedezhetünk egy rendkívüli dolgot - azt, hogy az elszakadás gyakorlásán keresztül elménket mindig valami más köti magához.

Azok vagyunk, amit birtokolunk, és azok vagyunk, amihez kötődünk. A kötődés nem valamiféle fennkölt érzés. A tudáshoz való kötődés nem különbözik bármilyen más örömet nyújtó szenvedélytől. A kötődés - bármilyen szinten jön létre - önmagunk elvesztését jelenti. A kötődés önámítás, menekülés énünk üressége elől. Vagyon, emberek, eszmék, amelyekhez kötődünk, mindennél fontosabbá válnak, mivel az ürességet betöltő sok dolog nélkül az egyén elveszti jelentőségét. A nemléttől való félelem birtoklásra késztet, és táplálja az illúziókat, amelyek következtetések béklyójába vernek bennünket. Az anyagi vagy eszmei jellegű következtetések gátolják az intelligenciát, a szabadságot, amelyben csak realitás létezik. Szabadság nélkül alattomoság foglalja el az intelligencia helyét. Az alattomoság megnyilvánulási formája mindig bonyolult és romboló hatású. Az önvédelmi célú ravaszkodás hozza létre a kötődést. Amikor viszont ez a kötődés fájdalmat okoz, a ravaszkodás keresi az elszakadás lehetőségét. Ekkor a lemondás büszke és hiú pózában leli örömét. Az alattomoság formáinak megértése pedig már az intelligencia kezdete.

Nézzünk szembe a tényekkel, és lássuk, mi történik.

Mindannyiunknak vannak tapasztalatai a nyomasztó magányról, amikor nem segít sem könyv, sem vallás. Ilyenkor borzasztóan magányosak és üresek leszünk. Legtöbbször képtelenek vagyunk szembesülni ezzel az ürességgel, inkább elfutunk előle. A függőség azon dolgok egyike, amelyhez menekülhetünk, amikor nem tudjuk elviselni, hogy magunkra maradunk. Szükségünk van rádióra, könyvekre vagy beszélgetésekre, folytonos fecsegésre művészetről, kultúráról vagy bármiről. így eljutunk egy pontig, amikor rájövünk, milyen különleges érzés az elszigeteltség. Lehet nagyon jó munkánk, dolgozhatunk megszállottan, írhatunk könyveket, de belül hatalmas marad az üresség. Ezt valahogy ki akarjuk tölteni, és ennek egyik módja a kötődés. Az üresség kitöltésére, elpalástolására használjuk a kötődést, szórakozást, egyházi munkát, vallást, italt, nőket és még számos egyéb dolgot. Amennyiben észrevesszük, hogy értelmetlen és teljesen hiábavaló ez a próbálkozás - nem a szavak szintjén, nem meggyőződéssel, és ezért beleegyezéssel vagy elszántsággal -, ha meglátjuk ennek a tökéletes abszurditását, valójában akkor szembesülünk először egy ténnyel. Nem az a kérdés, hogyan szabaduljunk meg a függőségtől; hiszen az nem tény, csupán válasz egy tényre... Miért nem nézzünk szembe a tényekkel, hogy lássuk, mi is történik?

A probléma a megfigyelőből és a megfigyeltből származtatható. A megfigyelő azt mondja, *üres vagyok, és ez nekem rossz*, ezért elmenekül előle. Ha azt állítja a megfigyelő, *én különbözöm az ürességtől*, az nem igaz. A megfigyelő maga az üresség, csak ezt nem veszi észre. A megfigyelő azonos azzal, akit megfigyelnek. Hatalmas előrelépés a gondolkodásban és érzésekben, amikor ez a felismerés megtörténik.

Próbáljunk meg tisztában lenni tulajdon kötődéseinkkel. Csak valami mással kapcsolatban, közvetett módon szerezhetünk tudomást róluk. Hiába bánunk velük elvont problémaként, így ugyanis csak jelentéktelen szóbeli közlés lesz belőlük. Kizárólag a konfliktusokról szerzünk tudomást, amelyek akkor keletkeznek, amikor nincs összhangban a kihívás és az arra adott válasz. Ez a konfliktus pillanatnyi állapotunk eredményének tekinthető. Az állapot kötődést jelent munkához, hagyományhoz, tulajdonhoz, emberhez és eszméhez. Amennyiben nem volna kötődés, akkor is létezne-e valamilyen állapot? Természetesen nem. Akkor pedig mihez ragaszkodunk? Kötődöm a hazámhoz, mivel a vele való azonosuláson keresztül tudom meg, valójában ki vagyok én. Azonosulok a munkámmal, ezért az számomra fontossá válik. Kötődöm a családomhoz, tulajdonomhoz, vagyis azonosulok velük. Kötődésem tárgya nem más, mint menekülésem eszköze saját ürességem elől. A függőség állapotának keresése menekülés, amely közben erősíti az adott állapotot.

Az egyedüllét nem azonos a magány filozófiájával, és nyilvánvalóan olyan forradalmi állapotot jelent, amelyben lázadunk az egész társadalom felépítése ellen. Nem csupán a kapitalizmusban, a kommunizmusban, a fasizmusban, hanem minden olyan társadalmi formában, amely kegyetlenségre és hatalomra szerveződött. A hatalom megnyilvánulásainak különleges érzékelését jelenti ez a szembenállás. Megfigyelte-e már valaki katonák gyakorlatozását? Ahogy ott állnak a tűző napon, ők nem emberek, hanem gépek, ugyanakkor a fiaink. Ez előfordul Amerikában, Oroszországban vagy bárhol - nemcsak kormányzati szinten, hanem még kolostorokban is, amelyek rendekhez vagy elképesztő hatalommal rendelkező csoportokhoz tartoznak. Kizárólag az elme képes egyedül lenni úgy, hogy nem tartozik sehová. A magányosság nem valamilyen művelhető tevékenység. Ha belátjuk ezt, kívülállók leszünk, és nincs az a kormányzó vagy elnök, aki meghívna vacsorára. A magányossághoz szorosan kapcsolódik a szelídség. Ez a magányosság a szeretetet ismeri, nem pedig a hatalmat. A becsvágyó, vallásos vagy hétköznapi ember sohasem fogja megtudni, mi a szeretet. Ezért, ha valaki mindezt felismeri, teljes életet élhet és ennek megfelelően cselekedhet. Ide vezet el bennünket az önismeret.

A szenvedés elkerülése érdekében az elszakadást választjuk. Miután előre figyelmeztettek bennünket, hogy a kötődés előbb-utóbb szomorúsághoz vezet, fel akarjuk azt számolni. A kötődés élvezetet jelent, mivel azonban tudatában vagyunk a vele járó szomorúságnak, más módon szeretnénk örömhöz jutni, mégpedig az elszakadáson keresztül. Az elszakadás ugyanolyan, mint a kötődés, egészen addig, amíg örömet nyújt. Valójában így vagy úgy, de örömszerzésre és elégedettségre vágyunk.

A függőség vagy kötődés azért alakul ki, mert örömet, biztonságot, erőt és jó közérzetet biztosít, bár mindig jelen van a szomorúság és félelem is. Az öröm miatt választjuk az elszakadást, nehogy sérüljön a lelkünk. Folyton az örömet és a jóleső érzést keressük. Nyíltan, előítéletektől mentesen kell megérteni ezt a folyamatot, mivel enélkül nincs kiút ebből az ellentmondásos és zavaros állapotból. Kielégülhet-e valaha a vágy, vagy pedig amivel dolgunk van, az feneketlen zsák? Akármilyen legyen a tárgya, a vágyakozás mindig vágyakozás marad, perzselő tűz. Mindent feléget maga körül, miközben az öröme vágyakozás megmarad, örökké lángol és elemészt, sohasem múlik el. A kötődés és elszakadás egyformán béklyóba ver, ezért mindkettőn túl kell lépni.

A szenvedély mentes minden kötődéstől

Az ok nélküli szenvedély állapota mentes minden kötődéstől. Amikor viszont a szenvedélynek valamilyen oka van, az már kötődést jelent, ez pedig a szomorúság kezdete. Többségünk kötődik személyekhez, országokhoz, hitekhez, ideákhoz, és ha elszakítanak bennünket ezektől vagy valamilyen módon elveszítik jelentőségüket, üresnek és alkalmatlannak érezzük magunkat. Ezt az ürességet próbáljuk kitölteni valami máshoz való ragaszkodással, amely ismét szenvedélyünkkel válhat.

Ualóban csak kapcsolatainkban létezik olyan folyamat, amelyben feltárjuk saját magunkat? Minden kapcsolat egy-egy tükör, amelyben olyannak látjuk magunkat, amilyenek vagyunk. Többségünk nem szereti azt, amilyen, ezért pozitív vagy negatív irányba próbálja alakítani azt, amit a kapcsolat tükrében érzékel. Felfedezünk a kapcsolatban valamit, ami nem tetszik, ezért hozzálátunk megváltoztatni azt, amit kényelmetlen volna elfogadni. Meg akarjuk változtatni, és ez azt jelenti, hogy van mintánk arra, milyennek kellene lennünk. Abban a pillanatban, amikor rendelkezünk ilyen mintával, már nem tudjuk felfogni, milyenek vagyunk. Amikor képet alkotunk arról, milyenek akarunk lenni vagy milyenek kellene lennünk, esetleg milyenek nem akarunk lenni - egy szabvány, amely alapján meg akarjuk változtatni önmagunkat -, egészen biztos, hogy nem tudjuk felfogni, milyenek vagyunk kapcsolatunk egy adott pillanatában.

Úgy gondolom, nagyon fontos ennek megértése, mivel többségünk ilyenkor téved el. Nem akarjuk megtudni magunkról az igazat egy kapcsolat adott pillanatában. Amennyiben kizárólag önfejlesztéssel vagyunk elfoglalva, nem értjük meg, milyenek vagyunk, vagyis milyen *a látható világ mögötti Valóság*.

A kapcsolatok kétségtelenül fájdalmasak lehetnek, ezt mindennap tapasztaljuk. Amikor egy kapcsolatban nincs feszültség, megszűnik kapcsolatnak lenni, csak kényelmes, álmosító állapot lesz belőle, olyan kábítószer, amelyet a legtöbb ember akar és szeret. Konfliktus keletkezik a nyugalomra vágyás és a tényleges állapot, az illúzió és a valóság között. Amennyiben felismerjük az illúziót, félresöpörhetjük, és figyelmünket a kapcsolat megértésére irányíthatjuk. Ha biztonságot keresünk a kapcsolatban, az a kényelem és illúzió eszközévé válik, pedig a kapcsolat nagyszerűsége éppen annak bizonytalanságában rejlik. Amikor biztonságot keresünk a kapcsolatban, olyankor akadályozzuk feladatának teljesítését, amely nem más, mint az a sajátos tevékenység, melynek során mindenféle csapások érnek minket.

A kapcsolat feladata bizonyára az, hogy feltárja az egyén belső állapotát. A kapcsolat az önkéntes megnyilatkozás és az önismeret folyamata. Ez az önkéntes megnyilatkozás fájdalmas, állandó szabályozást igényel, a gondolatok és érzelmek terén pedig rugalmasságot kíván. Fájdalmas küzdelem ez, békés időszakokkal megszakítva...

Többségünk kerüli vagy mellőzi a feszültséget kapcsolataiban, inkább előnyben részesíti a könnyű és kényelmes függőséget, a kihívások nélküli biztonságot, a nyugalmas kikötőt. Ezért a család és minden más kapcsolat a gondolatnélküliség menedékévé válik.

Ha bizonytalanság telepszik a függőségre - ami elkerülhetetlen -, a kapcsolatot mellőzik, újabb kerül előtérbe az örök-ké tartó biztonság reményében. A kapcsolatokban azonban nincs biztonság, a függőség csupán félelmet szül. A biztonság és félelem folyamatának megértése nélkül a kapcsolat gátló körülménnyé válik, tudatlansághoz vezet. Aztán az egész létküzdelemmé és szenvedéssé válik. Nincs kiút, nem őrizhető meg a helves gondolkodás, amely önismeretből fakad.

Hogyan létezik igaz szeretet?

Ránézünk egy személyre, politikusra, miniszterelnökre, istenre, feleségre, gyerekre, és a róluk kialakított elképzelésünk a látottak alapián születik. Ez a kép kapcsolatokon, félelmeken vagy reményeken keresztül alakul ki. A házastárshoz kapcsolódó szexuális és egyéb örömök, a családi életben előforduló harag, kényelem, hízélgés és minden más - milyen sivár ez az élet - kialakít egy képet, és ez az, amit nézünk. Házastársunk hasonlóképpen alakít ki képet rólunk. Ezért a kapcsolat házastársunkkal vagy akár egy politikussal tulajdonképpen két kép közötti kapcsolatot jelent. Ez tény. Hogyan is lenne képes két kép - amelyet a gondolkodás, gyönyör vagy más hasonló alakított ki - szeretni, esetleg gyengéd érzelmeket táplálni egymás iránt?

Két egyén között fennálló kapcsolat tehát - akár közel, akár távol vannak egymástól - elképzelések, szimbólumok és emlékek kapcsolata. Ebben viszont hogyan létezik igaz szeretet?

A kapcsolat megértéséhez szükség van egyfajta passzív tudatosságra, amely nem rombolja szét a kapcsolatot. Éppen ellenkezőleg, sokkal elevenebbé és fontosabbá teszi. Ebben a kapcsolatban benne van az igazi érzelmek lehetősége, a meghittség, a közelség érzése, ami nem pusztán érzelem vagy érzékelés. Amennyiben ilyen megközelítést vagy kapcsolatot alakítunk ki mindennel, könnyen megoldódnak a tulajdon és birtoklás problémái. Valójában azok vagyunk, amit birtoklunk. Aki pénzt birtokol, az a pénzzel azonosul. Mások a tulajdonnal, házzal vaev bútorral azonosulnak. Hasonló a helyzet az ideákkal vagy emberekkel, és ahol birtoklás van, ott nincs többé kapcsolat. Az emberek többsége azért birtokol valamit, mert különben nem lenne semmije. Üres kagylók volnánk, ha nem birtokolnánk, ha nem töltenénk meg életünket bútorral, zenével vagy bármivel. A kagyló pedig zúg, és mi ezt a zúgást nevezzük életnek, ráadásul még elégedettek is vagyunk vele. Amikor pedig bekövetkezik egy törés vagy szakadás, szomorúságot érzünk, mert hirtelen rájövünk, mik vagyunk valójában - üres kagylóhéj, valódi tartalom nélkül. Ezért azt kell tudatosítani, hogy a kapcsolat teljes tartalma a cselekvés. Ebből a cselekvésből fakad az igazi kapcsolat lehetősége, mélységének felfedezése, jelentőségének megértése és a szeretet megismerése.

Kapcsolat nélkül nincs létezés: élni annyit jelent mint kapcsolódni... Sokan ezt mintha nem ismernék fel - hogy a világ nem más, mint az *én* kapcsolata másokkal. Problémáink gyökere ezekben a kapcsolatokban rejlik. Amik vagyunk, azt feldolgozzuk, és nyilvánvaló, ha nem értjük meg saját magunkat, kapcsolataink egyre zavarosabbá válnak. Ezért a kapcsolat különösen fontos lesz, még hozzá nem az úgynevezett tömeggel, hanem a család és barátok körében, olyan közeli emberekkel, mint házastárs, gyerek vagy szomszéd. A kiterjedt szervezetek és tömegmozgalmak világában attól tartunk, beszűkül a mozgásterünk. Attól félünk, hogy a kisemberek saját magukra vannak utalva. Azt kérdezzük magunktól, mit tehetünk egy személyben? A reformok érdekében muszáj csatlakoznunk valamilyen tömegmozgalomhoz. Pedig a valódi forradalom nem tömegmozgalmak eredménye, hanem belsőleg átértékelt kapcsolat az egyetlen igazi reformokat hozó, radikális és állandó forradalom. Félünk „kicsiben” kezdeni. Mivel ilyen nagy horderejű a probléma, azt gondoljuk, sok emberre, nagy szervezetekre és tömegmozgalmakra van szükség a megoldáshoz. A problémához először saját kis méreteinkben kell közelíteni, és ez az „én” és „te” szintjét jelenti. Ha megértem magamat, akkor megértelek téged, és a megértésből szeretet lesz. A szeretet a hiányzó láncszem, nincs a kapcsolatokban meghittség, gyengédség. Mivel hiányoljuk a kapcsolatokban a szeretetet, kedvességet, nagylelkűséget és könyörületességet, belemenekülünk a tömegmozgalomba, amely csak zűrzavart és szenvedést okoz. Megtöltjük szívünket a világreform programjaival, de nem keresünk az egyetlen megoldást, amely nem más, mint a szeretet.

‘Te és én jelentjük a problémát, nem pedig a világ

A világ nem különül el tőled vagy tőlem; a világ, a társadalom olyan kapcsolat, amelyet kialakítottunk, vagy ki akarunk alakítani másokkal. Ezért te és én jelentjük a problémát, nem pedig a világ. A világ saját magunk kivetítése, ezért megértéséhez önmagunkat kell megérteni. Ez a világ nem különül el tőlünk; mi vagyunk a világ. Problémáink a világ problémái.

A magány miatti páni félelem elől menekülve belefutunk egy másik függőség csapdájába; társasággal, barátokkal vesszük körül magunkat. Mi vagyunk a sakkjátékosok, a többiek csupán figurák a táblán. Amikor pedig a sakkfigura kér valamilyen ellenszolgáltatást, megdöbbenünk és elszomorodunk. Amennyiben védőbástyánk szilárd, nincs rajta gyenge pont, az ilyen kívülről jövő támadásnak nincs komoly hatása ránk. Az idősebb korban előforduló jellegzetes tendenciákat mihamarabb meg kell érteni és kijavítani, amíg képesek vagyunk önmagunk független és toleráns megfigyelésére és tanulmányozására. Félelmeinket most rögtön kell megfigyelni és felismerni. Nem csupán arra kell energiát fordítanunk, hogy megértsük a kívülről érkező, kényszerítő erejű igényeket - amelyekért mi magunk vagyunk felelősek -, hanem saját magunk, magányosságunk, félelmeink, igényeink és hibáink megértésére is.

Semmi sem létezik önmagában, mivel minden létezés kapcsolat. Közvetlen kapcsolat nélkül élni viszont magasfokú intelligenciát, valamint gyorsabb és tudatosabb önmegismerést követel. Egy magányos egzisztencia ilyen könnyed és kifinomult tudatosság nélkül erősíti az amúgy is uralkodó tendenciákat, ezzel kiegyensúlyozatlanságot és torzulást okozva. Tehát az egyénben tudatosulnia kell az életkorral járó különböző és jellegzetes gondolkodási és érzelmi szokásoknak, így megértésükkel meg is lehet szabadulni tőlük. Csakis a lélek belső gazdagsága hozhat békét és örömet.

A félelemtől való megszabadulás

Uajon lehetséges-e, hogy az elme teljesen kiirtsa magából a félelmet? Mindenfajta félelem illúziót szül, ez pedig sekélyessé és nehézkessé teszi az elmét. Ahol jelen van a félelem, ott nyilvánvalóan nincs szabadság, nélküle pedig a szeretet is hiánvzik. Az emberek többsége fél valamitől: sötét-ségtől, közvéleménytől, kígyóktól, fizikai fájdalomtól, öreg-ségtől vagy haláltól. Szó szerint tele vagyunk félelemmel. Van-e lehetőség arra, hogy teljesen megszabaduljunk tőle?

Láthatjuk, mit tesz velünk a félelem. Valakit hazugságra készítet, másokat korruottá tesz. a gondolkodást oedie, seké-ívvessé és nehézkessé változtatja. Vannak az elmének sötét zu-gai, amelyeket a félelem állapotában sohasem lehet megvizs-gálni és felfedezni. A fizikai önvédelem, az ösztönös belső kényszer - hogy távol tartsuk magunkat a mérgeskígyótól, visszalépünk a szakadék széléről, nehogy a villamos alá zu-hanjunk és így tovább -, mindegyik teljesen ésszerű, normá-lis és egészséges reakció. Én viszont lelki önvédelemről be-szélek, amelynek hatására az egyén fél betegségtől, haláltól vagy ellenségtől. Amikor bármilyen formában keressük a be-teljesülést - festészetben, zenében, kapcsolatokban vagy bár-mi másban - mindig jelen van a félelem. Legfontosabb teen-dő tudatosítani az egyénben lejátszódó folyamatokat, megfi-gyelni, tanulni belőle, nem pedig azt kérdezgetni, hogyan le-het lerázni a félelmet. Amennyiben egyszerűen csak szaba-dulni akarunk tőle, látszólag könnyen találunk eszközöket a menekülésre, viszont sohasem valósulhat meg a félelemtől való megszabadulás.

Félünk mások véleményétől, attól, hogy nem visszük semmire, nem valósíthatjuk meg önmagunkat, elszalasztjuk az alkalmat, és ezzel együtt rendkívüli büntudat ébred bennünk, hogy valami olyat teszünk, amit nem lehetne. A büntudat érzése benne van minden cselekedetünkben; én egészséges vagyok, mások pedig szegények és betegek; nekem van mit ennem, mások viszont éheznek. Minél többet megismer, vizsgálódik és érdeklődik az elme, annál erősebb lesz a büntudat és a szorongás. A félelem arra ösztönöz, hogy mesterhez vagy guruhoz forduljunk. A félelem beburkolózik a tiszteletreméltóságba, ezért mindenki nagyon szeretne tiszteletre méltó lenni. Bátran szembenézünk az élet dolgaival, vagy csupán tudatosan elnyomjuk magunkban a félelmet? Esetleg arról van szó, hogy olyan magyarázatot találunk, amely kielégíti a félelem béklyójában vergődő elmét? Hogyan lehet ezt kezelni? Bekapcsoljuk a rádiót, elolvasunk egy könyvet, templomba járunk, esetleg egy dogmához vagy ideához kötjük magunkat?

A félelem romboló energia bennünk, elsorvasztja az elmét, torzítja a gondolatot. Ebből születik az összes rendkívül „okos” és titokzatos elmélet, abszurd babona, dogma és hiedelem. Miután beláttuk, hogy a félelem romboló hatású, hogyan tisztíthatjuk meg tőle elménket? Azt mondhatnánk, hogy a félelem okának alapos vizsgálata megszabadíthat a félelemtől. Valóban így van ez? Ha megpróbáljuk felfedni és megismerni az okát, azzal még nem szüntetjük meg a félelmet.

Afélelmet nem lehet elsöpörni anélkül, hogy megértenénk, hogy bele ne pillantanánk az idő természetébe, amely gondolatokat és szavakat jelent. Ennek kapcsán felmerül a kérdés: létezik-e gondolat szavak nélkül, vagyis lehet-e gondolkodni úgy, hogy kihagyjuk az emlékezetet? Az elme természetének, működésének és az önismeret folyamatának kutatása nélkül nincs sok értelme kijelenteni, hogy meg kell szabadulnunk a szavaktól. Az elmével kapcsolatban sohasem szabad megfélekedezni a félelemről. Ennek megismeréséhez azonban energiára van szükség. Az energiát nem lehet táplálékból nyerni, mivel az étkezés csak fizikai szükséglet. Az én értelmezésem szerinti látáshoz hatalmas energiákra van szükség. Az összes energiát elpazaroljuk, amikor küzdünk a szavakkal, amikor ellenállunk és elutasítunk, amikor kialakult vélemények gátolják a tisztánlátást. Az észlelés számára tehát, amely ezesetben nem más, mint a látás, újabb kaput nyithatunk meg.

Miert vagyunk képesek mindannyian arra, hogy engedelmeskedjünk, másokat kövessünk, utánozzunk? Azért, mert lelkünk mélyén félünk a bizonytalanságtól. Anyagi és erkölcsi biztonságra vágyunk, azt szeretnénk, hogy elfogadjanak, biztos legyen helyünk a világban. Sohasem akarunk szembesülni gonddal, fájdalommal, szenvedéssel, sőt inkább elzárkózunk ezek elől. Ezért a félelem - akár tudunk róla, akár nem - arra kényszerít minket, hogy engedelmeskedjünk a Mesternek, a vezetőnek, a papnak vagy a kormányznak. A félelem akadályoz abban, hogy kárt okozzunk másoknak, mivel ennek büntetés a következménye. Ezért minden ilyen cselekvés, sóvárgás, törekvés mögött ott rejtőzik a biztonság utáni vágy. Anélkül, hogy megfejténénk a félelem titkát és megszabadulnánk tőle, nincs igazán jelentősége sem az engedelmességnek, sem a fegyelmezettségnek. Annak viszont van értelme, hogy napról napra felismerjük ezt a félelmet és különböző megjelenési formáit. Ez viszont csak akkor lehetséges, ha megszabadulunk a félelemtől, amely a magasabb fokú felismerésben és abban a magányosságban van, ahol nem halmozódik fel tudás vagy tapasztalat. Egyedül ez ad különleges tisztánlátást a valóság megismeréséhez.

Uajon magától a ténytől félünk, vagy pedig az arról alkotott elképzelésünktől? Talán tartunk egy dologtól, amelyik olyan, amilyen, vagy attól félünk, hogy mit *gondolunk* róla? Vegyük például a halált. A halál tényétől vagy a halálról alkotott fogalmainktól félünk? A tény és a tényhez kapcsolódó fogalom két különböző dolog. A *halál* szótól félünk, vagy magától a ténytől? Mivel a szótól vagy a fogalomtól félünk, sohasem fogjuk megérteni vagy megvizsgálni a tényt, és sohasem kerülünk közvetlen kapcsolatba vele. Csak akkor tűnik el a félelem, ha teljes egységbe olvadunk az előttünk álló problémával. Ha ez az egység nem jön létre, megjelenik a félelem. Márpedig az egység nem jön létre addig, amíg ideákat teremtünk és véleményünk van, elméleteket gyártunk a tényekről. Ezért nagyon tisztán kell látnunk, hogy vajon a szavaktól, fogalmaktól vagy pedig magától a problémától félünk-e. Amikor szemtől szembe találjuk magunkat a tényekkel, nem kell semmit megérteni belőlük: ott a pusztá tény, és mi bánni tudunk vele. Ha észrevevesszük magunkon, hogy csupán egy *szótól* félünk, akkor meg kell értenünk azt a szót, és az egész folyamatot, amelyet jelentése magában foglal.

A ténnyel kapcsolatos vélemény, fogalom, tapasztalat, ismeret hozza létre a félelmet. Amíg a probléma kimondható, megnevezhető, azonosítható vagy kifogásolható, amíg a gondolat megfigyelőként ítél meg egy tényt, addig szükségszerűen jelen kell lennie a félelemnek. A gondolat a múlt terméke, ezért csak szavakba foglalva, jelképekben és a képzeletben létezik. Amíg a gondolat figyelembe veszi vagy értelmezi a tényt, addig megmarad a félelem is.

Létezik fizikai félelem. Amikor meglátunk egy kígyót, egy vadállatot, ösztönös a félelem, amely teljesen normális, egészséges és természetes érzés. Ez nem is félelem, hanem vágy, hogy megvédjük magunkat - és ez így van rendjén. Az egyén pszichológiai védekezése azonban - a vágy, hogy mindig biztos legyen a dolgában - félelmet szül. Az elme, amely állandóan bizonyosságra törekszik, halott elme, mivel az életben nincs bizonyosság vagy állandóság. Amikor közvetlen kapcsolatba kerülünk a félelemmel, az idegek és minden egyéb szervünk azonnal jelzi ezt. Amikor az elme már nem menekül többé szavak, cselekedetek vagy bármi más mögé, megszűnik a különbség megfigyelő és a félelem okát jelentő megfigyelt dolog között. Csak a menekülő elme különíti el magát a félelemtől. Ha viszont közvetlen kapcsolat alakul ki a félelemmel, nincs megfigyelő, nem létezik az a valaki, aki kijelenthetné, hogy „én félek”. Így abban a pillanatban, amikor közvetlen kapcsolatba kerülünk az étellel vagy bármivel, nincs elkülönítés, amely versengést, nagyravágyást vagy félelmet szülne.

Így tehát nem az a fontos, hogyan *szabaduljunk meg* a félelemtől. Ha keresünk egy utat, módszert vagy rendszert a félelem lerázására, végleg a félelem rabságában maradunk. Ha viszont megismerjük a félelmet - amely nemcsak akkor létezik, ha közvetlen kapcsolatba kerülünk vele, például amikor éhezünk vagy a munkánk elvesztésétől rettegünk -, máris tehetünk valamit. Akkor majd tapasztaljuk, hogy minden félelem eltűnt - úgy értem, az összes félelem, nem csak némelyik.

*A félelem nem más,
mint a látható világ mögötti Valóság elutasítása*

A félelem változatos menekülési lehetőségeket talál. Ennek leggyakoribb formája az azonosulás egy országgal, társadalommal vagy eszmével. Megfigyelte-e már valaki, hogyan reagál, amikor katonai felvonulást, egyházi körmenetet lát, vagy amikor az országot külső támadás fenyegeti? Vannak időszakok, amikor a gyermekeinkkel, házastársunkkal, valamilyen tevékenységgel vagy akár a tétlenséggel azonosulunk. Az azonosulás az önmagunkról való megfélekezés folyamata. Feltéve, hogy tudatában vagyunk saját *énünknek*, ismerjük a féldalmat, a küzdelmet és az állandó félelmet. Viszont, ha azonosulunk valami nagyobb, értékesebb dologgal, a szépséggel, az étellel, az igazsággal, a hittel, tudással, akkor legalább ideiglenesen elmenekülhetünk az *én-től*. Amikor hazánkról beszélünk, ugye átmenetileg megféleledkezünk az *énünk*ről? Ha mondunk valamit Istenről, megféleledkezünk önmagunkról. Amikor azonosulunk családjunkkal, egy csoporttal, párttal vagy ideológiával, az csupán ideiglenes menekülést jelent.

Tudjuk egyáltalán, mi a félelem? Talán éppen *a látható világ mögötti Valóság* elutasítása? Meg kell értenünk az *elfogadás* szó jelentését. Nem abban az értelemben használjuk ezt a szót, mint erőfeszítés az elfogadásra. Nem elfogadás kérdése, amikor tudatosul bennünk *a látható világ mögötti Valóság*. Amennyiben nem látjuk tisztán *a látható világ mögötti Valóságot*, akkor fordulunk az elfogadáshoz. Ezért mondhatjuk, hogy a félelem *a látható világ mögötti Valóság* elutasítása.

Az idő azt jelenti, hogy elmozdulunk *a látható világ mögötti Valóság* felől az „aminek lennie kellene” felé. Most még félek, de egy napon majd megszabadulok a félelemtől, ezért időre van szükségem, legalábbis ezt gondolom. Időbe telik váltani *a látható világ mögötti Valóságról* arra, „aminek lennie kellene”. Az idő tehát magában foglalja *a látható világ mögötti Valóság* és az „aminek lennie kellene” közötti időszakhoz tartozó erőfeszítést. Nem szeretjük a félelmet, és erőfeszítést teszünk megértésére, elemzésére, felbontására vagy okának felfedezésére, esetleg el akarunk menekülni előle. Állandóan *a látható világ mögötti Valóság* és az „aminek lennie kellene” ellentétében őrlődünk. Az „ilyennek kellene lennünk” egy elképzelés, amely önkényesen eltér attól a ténytől, „amilyenek vagyunk”. Csak akkor változtathatjuk meg azt, „amilyenek vagyunk”, ha megértettük az idő okozta zűrzavart.

Van-e arra lehetőségünk, hogy teljes mértékben és azonnal lerázzuk magunkról a félelmet? Amennyiben utat engedünk a félelemnek, állandó zűrzavart teremtünk. Tehát könnyen belátható, hogy az idő a zűrzavar egyik eleme, nem pedig a félelemtől való végleges megszabadulás eszköze. Nem lehet fokozatosan lerázni a félelmet, ugyanúgy, ahogy nem lehet fokozatosan megszabadulni a mindent megmérgező nacionalizmustól sem. Ha valaki nacionalista, és azt mondja, hogy esetleg majd valamikor létrejön az emberek testvérisége, a közbeeső időszakban tehát lehet háború, gyűlölet, szenvedés és visszataszító megkülönböztetés ember és ember között. Ily módon okozza az idő a zűrzavart.

Hogyan tekintünk a haragra?

Nyilvánvaló, hogy úgy tekintjük, mint egy megfigyelő, aki haragos. Azt mondom, mérges vagyok. A harag pillanatában az én nem létezik, csak utána következik, és ez az idő jelenlétére utal. Nézzük-e az időtényező kiiktatásával aényt, a gondolatot vagy a szót? Ez akkor fordulhat elő, amikor létrejön a megfigyelő nélküli figyelem. Nézzük, hová vezetett ez a gondolat minket. Most látás útján kezdünk valamit felfogni - vélemény, végkövetkeztetés, megítélés vagy elítélés nélkül észlelünk. Ezért ismerjük fel azt, hogy létezik „látás” gondolat nélkül, amely nem más, mint a szó. Így az elme túljut az ideák szorításán, a kettősség konfliktusán és minden máson. Tehát tekinthetjük-e a félelmet másnak, mint elszigetelt ténynek?

Amennyiben elszigetelünk egyényt, amely nem nyit kaput az elme teljes univerzumára, vissza kell térnünk a tényhez, és újra kezdhethetjük egy másikkal. Mikor önmagunkat az elme rendkívüli megnyilvánulási formájaként kezdjük látni, megvan a kulcs, kinyithatjuk az ajtót és beléphetünk...

Amikor szembesülünk egy félelemmel - haláltól, szomszédtól, házastársi hatalmaskodástól, mindenféle zsarnokságtól -, vajon ez megnyitja-e az ajtót? Ez a lényege az egésznek, nem pedig az, hogyan lehet megszabadulni tőle - mivel az ajtó megnyitásának pillanatában a félelem nyomtalanul eltűnik. Az elme az idő eredménye, az idő pedig a szó - milyen furcsa erre gondolni! Az idő gondolat, amely többek között a haláltól való félelmet szüli. Markában tartja a félelem minden bonyolultságát és finomságát.

Minden félelem gyökere

A valamivé válás utáni vágyakozás félelmet okoz; a létezés, a teljesítés és a függés félelmet szül. A félelem nélküli állapot nem tagadás, nem ellentéte a félelemnek vagy a bátorságnak. A félelem megszüntetése a félelem okainak megértésén keresztül történik, nem pedig úgy, hogy bátrakká válunk. Minden valamivé válásban benne rejlik ugyanis a félelem csírája. A dolgoktól, emberektől vagy eszméktől való függés szintén félelmet szül. A félelem tudatlanságból, az önismeret hiányából, illetve lelki szegénységből keletkezik. A félelem értelmi és érzelmi bizonytalanságot okoz, akadályozza a kommunikációt és a megértést. Az öntudatosságon keresztül felfedezhetjük és megérthetjük a félelem okát, nemcsak a felszínes, hanem a mélyen felhalmozódott okozati félelmeket is. A félelem minden embernél lehet veleszületett vagy szerzett, és mindig a múlthoz kapcsolódik. Az értelem és érzelem megszabadításához pedig a múltat a jelenen keresztül kell megérteni. A múlt állandóan arra törekszik, hogy megteremtse a jelent, amely az *én*, *engem* és *enyém* meghatározó emlékévé válik. Be kell látnunk, hogy minden félelem gyökere az *én*.

Április

*Vágy
Szex
Házasság
Szenvedély*

Nincs létező, amely mentes volna a vágyakozástól. Az, aki vágyakozik, nem is létezik, csupán a vágyakozása van jelen. A vágyakozás - érdeklődési irányának változásától függően - minden alkalommal más álarcot ölt. A különböző érdekek emlékképei konfliktusba kerülnek az újakkal, és megszületik a választás. A döntéshozó tehát létrehozza önmagát mint vágytól elkülönült létezőt. Ez a lét azonban nem választható el saját kvalitásaitól. Aki megpróbál feltöltődni, vagy elmenekül saját üressége, hiányosságai, magányossága elől, nem különbözik attól, amit el akar kerülni, inkább azonos azzal. Nem menekülhet önmaga elől, mindössze annyit tehet, hogy megérti saját magát. Ő azonos magányosságával és ürességével. Amíg ezt saját magától függetlennek tekinti, illúziókban és vég nélküli konfliktusokban fog élni. Amikor közvetlenül tapasztalja, hogy azonos saját magányosságával, akkor szabadulhat meg a félelemtől. A félelem csak ideával kapcsolatban létezik, amely az emlékezet gondolat formájában adott válasza. A gondolat tapasztalat eredménye. Az ember eltöprenghet az ürességen, lehetnek benyomásai vele kapcsolatban, de nem ismerheti meg közvetlenül az ürességet. A *magányosság* szó a fájdalom és félelem emlékeivel akadályozza az újabb tapasztalást. A szó emlék, és amikor már nincs jelentősége, akkor megtapasztaló és megtapasztalt között a kapcsolat teljesen megváltozik. Ez a megváltozott kapcsolat közvetlen, nem pedig szavakon vagy emlékeken keresztül jön létre. A tapasztalóból lesz maga a tapasztalat, csupán ez hozhat szabadulást.

Meg kell értenünk a vágyat, viszont nagyon nehéz megérteni valamit, ami ennyire eleven, követelő és sürgető. A vágy beteljesülésénél minden örömével és fájdalommal együtt megszületik a szenvedély. Amennyiben valaki megérti a vágyat, nyilvánvalóan azért teszi, mert nincs más választása. Az ember nem döntheti el, hogy vágyakozása jó vagy rossz, nemes vagy alantas. Azt sem mondhatjuk, hogy *ezt a vágyat megőrzöm, a másikat pedig megtagadom*. Mindezeket félre kell tenni, ha meg akarjuk ismerni a vággal kapcsolatos igazságot - szépségét, csúfságát vagy bármilyen egyéb tulajdonságát.

A vágyat meg kell ismerni

Uizsgáljuk meg a vágyat. Tudjuk - miért ne tudnánk - hogy a vágy, amely ellentmondásba kerül önmagával, gyötrő fájdalom, nyugtalanság, szorongás, fegyelmezés vagy ellenőrzés formájában rángat bennünket. Ebben az örökös küzdelemben teljesen kiforgatjuk önmagából; mégis ott van, folyamatosan figyel, vár és nyomul. Tegyük bármit, tisztítsuk meg, meneküljünk előle, tagadjuk meg vagy fogadjuk el, engedjük teljesen szabadjára - mégis mindig jelen lesz. Tudjuk, hogy vallási oktatók és mások is azt tanítják, ne legyenek vágyaink, gyakoroljuk az elszakadást, szabaduljunk meg a vágyaktól. Ez teljes képtelenség, mivel a vágyat megismerni, nem pedig lerombolni kell. Ha elpusztítjuk a vágyat, magát az életet tesszük tönkre. Viszont, ha megrontjuk a vágyat, alakítjuk, felügyeljük, elnyomjuk, valamilyen különlegesen szépet ronthatunk el.

Mi történik, ha nem minősítjük a vágyat, nem ítéljük jó-nak vagy rossznak, hanem egyszerűen csak tudomásul vesszük? Kérdés, hogy tudjuk-e, mit jelent valami-ról tudomást szerezni? Többségünk nincs tudatában ennek, mivel hozzászoktunk a helytelenítéshez, megítéléshez, értékeléshez, azonosításhoz és választáshoz. A választás nyilvánvalóan gátolja a tudatosságot, mivel a választás mindig konfliktus eredménye. Tudatában lenni annak, hogy belépünk egy szobába, megnézzük a bútorokat, a szőnyeget és így tovább - csak megnézni, és mindent tudatosítani bármilyen értékítélet nélkül - egyszerűnek hangzik, mégis nagyon nehéz. Próbáltunk-e már valaha választás vagy megítélés nélkül nézni egy személyre, virágra, ideára vagy érzelemre?

Amennyiben valaki ugyanezt teszi a vágygal, amellyel együtt él, nem tagadja meg és nem mondja, „mit kezdjek ezzel a vágygal, ami annyira undorító, féktelen és erőszakos”, nem ad neki nevet, nem rejti el jelképek vagy szavak mögé - okozhat-e akkor ez a vágy nyugtalanságot? Nem olyan-e a vágy természete, hogy elpusztul, amikor mellőzik? Azért akarjuk elpusztítani, mert egyik vágy ütközik a másikkal, ezzel konfliktust, ellentmondást és szenvedést okozva. Láthatjuk, hogyan próbálnak sokan menekülni ebből az örökös konfliktusból. Lehet-e tehát tudatában valaki a vágy teljességének? A teljességen nem egy vagy sok vágyat értek, hanem a vágy teljes minőségét.

Miért kellene tartózkodnunk az örömtől?

Látunk egy gyönyörű naplementét, egy szép fát, széles, kanyargó folyót, bájos arcot, és ez nagy örömet és boldogságot okoz. Lehet valami baj ezzel? Úgy vettem észre, hogy a szenvedés akkor kezdődik, amikor az arc, a folyó, a felhő vagy a hegy emlékké válik. Az ilyen emlék hosszabban tartó örömet szerezhet, ezért szeretnénk, ha ezek a dolgok megismétlődnének. Mindezt nagyon jól tudjuk. Valamiben örömünket leltük vagy gyönyörűséget okozott, és szeretnénk ezt megismételni. Lehet ez szexuális, művészi, intellektuális vagy valamilyen más jellegű dolog, minden esetben azt akarjuk, hogy megismétlődjön. Szerintem az öröm ekkor kezdi elhomályosítani az elmét, olyan hamis értékeket teremt, amelyeknek nincs aktualitásuk.

Mi volna, ha megértenénk az örömet, ahelyett, hogy megpróbálnánk lemondani róla - ami egyszerűen ostobaság. Senki sem akar megszabadulni az örömtől. Nagyon fontos viszont megismerni az öröm jellegét és szerkezetét, mivel ha az élet csupa öröm, és valaki kizárólag erre vágyik, tudnia kell, hogy az örömmel együtt megjelenik a szenvedés, zűrzavar, illúzió, a hamis értékek, amelyeket ő maga hozott létre, és így az öröm elveszíti tisztaságát.

Rá kell jönnünk, hogy a vágnak miért van olyan nagy hatása az életünkre. Lehet, hogy megtaláljuk a helyes választ, lehet, hogy nem, de azt beláthatjuk, hogy legalább meg kell próbálni. A vágy megjelenése egészséges és normális reakció; különben halottak lennénk. Látok valami szépet, és azt mondom: - Istenem, bárcsak az enyém lenne. Ha nem akarom, halott vagyok. De a vágy állandó hajszolása is fájdalmas. Ez az én gondom - fájdalmat és örömet érzek. Ha látok egy gyönyörű nőt, aki tényleg nagyon szép, ostobaság lenne szépségét tagadni, hiszen az tény. De mi ad az örömnek folytonosságot? Nyilvánvalóan az, hogy rá gondolok...

Elgondolkodtam ezen. Megszűnik a közvetlen kapcsolat a vágy tárgyával, de a gondolat tovább fokozza a vágyat azáltal, hogy foglalkozik vele, képeket, ideákat kapcsol hozzá...

A gondolat felébred, mondván: - Szükséged van erre. Ez fontos, ez pedig nem fontos. Ez életbevágó, ez pedig jelentéktelen.

Én viszont képes vagyok látni, vágyakozni, és ezzel kész is. Nem zavarnak a gondolatok.

Próbálta-e már valaki egy örömért odaadni az életét, méghozzá önként, minden külső kényszer nélkül? Normális esetben az ember - bár nem akar - meghal. A halál hívatlanul érkezik, és magával ragad. Ez nem önkéntes alapon történik, kivéve az öngyilkosságot. De próbált-e már valaki meghalni önként, könnyedén, az öröm feladásának érzésével? Nyilvánvalóan nem! Pillanatnyilag az ideálok, örömök, ambíciók azok a dolgok, amelyeknek jelentőséget tulajdonítunk. Az életben a létezés, jólét, bőség, lemondás a fontos, nem pedig az „én”. Az pusztán az értelem működése. Ha azal kísérletezünk, hogy apróságokért mindent feláldozzunk - az már valami. Meghalni kis örömekért - könnyen, kényelmesen és mosolyogva - annyi már elég. Aztán beláthatjuk, hogy az elme képes meghalni sok mindenért, akár egyetlen emlékéért is. A számítógépek átveszik az emlékezés funkcióit, de az emberi elme igazából több, mint az asszociáció és memória gépies beidegződése. Nem rendelkezhet viszont ezzel a többlettel, ha képtelen meghalni bármiért, amit ismer.

Ahhoz, hogy belássuk mindezek igazságát, szükséges, hogy elménk fiatalos legyen, ne pusztán az idő síkjában működjön. A fiatalos elme képes meghalni mindenért. Ugye, azonnal érezhető ennek az igazsága? Talán nem látjuk rendkívüli fontosságát, mérhetetlen finomságát, a szépségét és gazdagságát ennek a halálnak, de már maga az a tény, hogy hallunk róla, elülteti a magot, és szárba szökken ezen szavak kiteljesedő jelentősége. Nem csupán felszínes tudati szinten, hanem a tudatalattiban is.

Aszex azért nagy kérdés, mert úgy tűnhet, ebből a cselekvésből teljesen hiányzik az „én”. Abban a bizonyos pillanatban boldogok vagyunk, mivel megszűnik az öntudat, az „én”, és ezzel az érzéssel nem tudunk betelni. Az „én” megtagadásában teljes a boldogság, mivel nélkülöz múltat és jövőt - és ez az egyesülés, összeolvadás mindennél fontosabb lesz. Ugye, így van? Ez olyasvalami, ami hamisítatlan élvezetet és önmagunkról való teljes megfélelmezést nyújt, így ebből sohasem elég. Vajon miért akarunk egyre többet belőle? Azért, mert minden más helyzetben konfliktusba kerülünk a létezés különböző szintjein, miáltal az „én” erősödik. Az öntudatot a gazdaság, a társadalom és a vallás állandóan erősíti, és ez maga a konfliktus. Vagyis csak konfliktushelyzetekben tudatosodik bennünk az „én”. Az öntudatosság ezért jellegét tekintve konfliktus eredménye...

A kérdés tehát biztosan nem a szex, hanem az, hogyan lehet megszabadulni az „éntől”. A szex által belekóstolhattunk néhány másodpercre, egy napra, vagy bármeddig abba az állapotba, amelyben nincs jelen az „én”. Ahol jelen van, ott megtalálható a konfliktus, szenvedés és küzdelem. Ezért vágyakozunk állandóan „énmentes” állapotra.

Mit értünk a szex problémáján? Ez maga a cselekvés, vagy pedig a hozzá kapcsolódó gondolat? Bizonyára nem az aktusról van szó. A szeretkezés nem jelent nagyobb problémát, mint az evés, de ha egész nap az evésre - egyetlen dologra - gondolunk és semmi másra, akkor az már baj... Miért kell akkora felhajtás amiatt, amit nyilvánvalóan csinálunk? A filmek, újságok, történetek, a nők öltözködése mind a szexre irányítja gondolatainkat. Miért foglalkozik vele az elme, miért gondol a szexre? Vajon miért, hölgyeim és uraim? Ez a nagy kérdés. Miért válik ez életünk központi kérdésévé? Amikor annyi más dolog leköthetné figyelmünket, akkor is minden gondolatunkat a szexnek szenteljük. Mi történik, miért foglalja le ennyire elménket? Talán azért, mert ez a végő menedék? Ez a tökéletes önzetlenség. Legalább egy pillanatra megfedkezhetünk önmagunkról - és ennek nincs más módja. Minden más, amit az életben teszünk, kiemeli az „ént”. A munka, vallás, isten, vezetők, politikai, gazdasági és társadalmi tevékenységek, menekülések, párthoz való csatlakozás vagy pártból kilépés - mindez előtérbe helyezi és erősíti az „ént”. Eletünkben csak egy út vezet a végő menedékhez és a teljes önzetlenséghez. Az érzés mindössze néhány másodpercig tart, mégis ragaszkodunk hozzá, mert akkor vagyunk boldogok.

A szex egészen addig rendkívül bonyolult és összetett probléma, amíg meg nem értjük az elmét, amely gondolkodik róla.

Mi csináltunk a szexből problémát

Mi az oka, hogy bármihez érünk, az mindjárt problémává válik? Miért lett probléma a szex? Miért vállaljuk, hogy együtt élünk problémáinkkal, miért nem vetünk véget nekik? Miért nem szabadulunk meg tőlük, ahelyett, hogy napról napra, évről évre cipelnénk magunkkal? A szex valóban fontos kérdés, amelyet rögvest megválaszolok, de van ennél lényegesebb is: miért csinálunk problémát az életből? Munka, szex, pénzkeresés, gondolkodás, érzés, tapasztalat, az egész élet - mi ezekben a probléma? Elsősorban az, hogy mindig egy bizonyos, adott nézőpontból vizsgálódunk. Mindig a középpontból kiindulva gondolkodunk és kifelé haladunk, de a külső rész sok ember számára a középpontot jelenti, éppen ezért csak a felszínt érintjük. Az élet azonban teljes megélést kíván, és mivel felszínesen élünk, kizárólag felszínes reakciókat ismerünk. Bármit teszünk a periférián, az elkerülhetetlenül problémát okoz. Erről szól az életünk - a felszínen élünk és megelégedünk felszínes problémák sokaságával. A problémák tehát addig léteznek, amíg ott élünk a periférián. Ez nem jelent mást, mint az „ént” és érzékeléseit, amelyeket lehet külsőleg kinyilvánítani vagy szubjektívvé tenni, és amely azonosítható az univerzummal, az országgal vagy bármilyen más agyszüleménnyel. Amíg tehát az elme síkján élünk, mindig lesznek bonyodalmak és problémák. Ez minden, amit tudunk.

A szeretet megismerhetetlen. Csak akkor valósíthatjuk meg, ha az ismert dolgokat megértjük, azután túllépünk rajtuk. Akkor lesz csak hely a szeretet számára, ha az elme megszabadult az ismerttől. A szeretetet tehát negatív, nem pedig pozitív módon kell megközelíteni.

Mit jelent a legtöbb ember számára a szeretet? Amikor szeretünk, birtoklási, uralkodási vagy behódolási vágy van bennünk. Ebből a birtoklásból származik a féltékenységi és a másik elvesztése miatti félelem, így aztán legalizáljuk ezt a birtoklási vágyat. A birtoklásból származik a féltékenységi és a mindenki számára annyira ismerős számtalan konfliktus. A birtoklási vágy tehát nem jelent szeretetet. A szentimentalizmus szintén nem szeretet. Az érzelmektől vezérelt magatartás kizárja a szeretetet. Az érzelem és érzékenység pusztán érzet.

Csak a szeretet képes megváltoztatni az örületet, zűrzavart és viszályt. Semmilyen rendszer, sem jobb-, sem baloldali elmélet nem hozhat békét és boldogságot az embereknek. Ahol szeretet van, ott nincs birtoklási vágy és irigység. Jelen van viszont a könnyörületesség és szánsalom - nemcsak elméletileg, hanem gyakorlatilag is - a házastárs, gyerekek és a szomszédok iránt. Csak a szeretet hozhat megbocsátást, szépséget, rendet és békét. A szeretet akkor jelenik meg minden áldással együtt, amikor a „te” és az „én” megszűnik létezni.

Ugye tudjuk, hogy a szeretet egy érzés? Amikor azt mondjuk, szeretet, tudomásunk van a féltékenységről, félelemről és aggodásról. Amikor kijelentjük, szeretünk valakit, abban van irigység, birtoklási vágy, uralkodási vágy és ott az elvesztéstől való félelem. Ezt nevezzük szeretetnek, nem is ismerünk szeretetet félelem, irigység és birtoklás nélkül. Csak a szavak szintjén létezik olyan szeretet, amelyben nincs félelem, és ezt nevezzük személytelennek, tisztának, isteninek, vagy ki tudja még milyennek. Tény, hogy féltékenyek vagyunk, uralkodni és birtokolni akarunk. Csak akkor lesz szeretet, ha véget vetünk a féltékenységnek, irigykedésnek, birtoklási és uralkodási vágynak. Ameddig birtoklunk, addig sohasem fogunk szeretni... Mikor gondolunk arra a személyre, akit szeretünk? Amikor elment, távol van vagy elhagyott...

Tehát csak akkor hiányzik a szeretett személy, amikor szenvedünk és nyugtalanok vagyunk. Amíg birtoklunk, addig nem kell gondolnunk rá, mivel a birtoklás elűzi a nyugtalanságot...

Csak nyugtalan állapotban gondolunk rá - és ameddig azt hisszük, ez a *szeretet*, addig nyugtalanok maradunk. A szeretet biztosan nem az elme szüleménye, és mivel az elme megtölti a szívünket, nem marad benne hely a szereteüiek. Az elme szüleményei közé tartozik a féltékenység, irigység, becsvágy és sikerességre törekvés. Ezek az agyszülemények foglalják el szívünket, közben pedig azt gondoljuk, szeretünk. Hogyan lehetne szeretni, amikor ennyi zavaró tényező munkálkodik bennünk? A füsttől nem látszik a láng.

Ahol szeretet van, ott nincs kötelesség. Amikor szereted a feleséged, mindent megosztasz vele - vagyont, gondot, aggodalmat és örömet. Nem akarsz uralkodni fölötte. A házastárs nem olyan, akit használat után el lehet dobni, nem is szaporodási eszköz, amely csak arra jó, hogy a neved fennmaradjon. Ahol szeretet van, ott a *kötelesség* szó eltűnik. Az beszél jogokról és kötelességekről, akinek szívében nincs szeretet. A mai világban a kötelességek és jogok elfoglalják a szeretet helyét. A szabályozások sokkal fontosabbak lettek, mint a gyengédség. Ahol szeretet van, ott a probléma egyszerű, ahol viszont nincs szeretet, ott nagyon bonyolult. Amikor egy férfi szereti a feleségét és a gyermekeit, nem tud olyan fogalmakban gondolkodni, mint *jogok* és *kötelességek*. Uraim, vizsgálják meg szívüket és elméjüket. (Tudom, hogy nevetnek majd ezen - ez a gondolatnélküliség egyik trükkje: nevetni valamin, aztán félretolni.) Az önök felesége nem osztzik a felelősségen, a vagyonon, nem kaphatja meg mindennek a felét, mert önök a nőket saját maguknál kevesebbre tartják. Azt hiszik, hogy a nőket csak meg kell tartani, és szexuálisan kihasználni, amikor éppen megkívánják. Ezért találta ki a *jog* és *kötelesség* szavakat. Amikor az asszony fellázad, ezekkel a szavakkal találja magát szemben. Csak egy merev, romlott társadalomban beszélnek jogokról és kötelességekről. Ha őszintén megvizsgálják szívüket és elméjüket, rájönnek, nincs benne szeretet.

Amit szeretetnek nevezünk, az csak az elme terméke. Nézzenek magukba, hölgyeim és uraim, és meglátják, mennyire igaz, amit mondtam. Különben az életünk, házasságunk, kapcsolataink teljesen mások lennének, valószínűleg egy új társadalomban élnénk. Egymáshoz kötődünk, de nem összeolvadással, hanem olyan szerződéssel, amit szeretetnek és házasságnak nevezünk. A valódi szeretet nem egyesít, nem ad útmutatást - nem személyes és nem is személytelen, hanem egyszerűen a létezés állapota. Aki arra vágyik, hogy átengedje magát egy nagyszerű érzésnek, és egybeolvadjon a szeretett lénnel, elkerüli a zűrzavart és boldogtalanságot, ha azonban elméje közben elkülönülve marad, ez egyenlő a széteséssel. A szeretet nem ismer egyesülést vagy szétszóródást, nem személyes vagy személytelen, hanem a léüiek olyan állapota, amelyre az elme képtelen rátalálni. Leírhatja, meghatározhatja, elnevezheti, de az még nem azonos a szeretettel. Az elme csak nyugodt állapotban ismerheti meg a szeretetet, a nyugalmi állapotot viszont nem lehet erőltetni.

Próbáljuk megérteni a házasság problémáját, amelybe egyaránt beletartozik a szexuális kapcsolat, a szeretet és a bensőséges viszony. Nyilvánvaló, ha hiányzik a szerelem, az szégyen a házasságra nézve. Így a kapcsolat pusztán a kielégülésre korlátozódik. Szeretni valakit az egyik legbonyolultabb dolog a világon. A szerelem akkor lángolhat fel, és akkor létezhet, ha hiányzik az „én”. Szeretet nélkül a kapcsolat csupán folyamatos szenvedés. Lehet örömteli vagy felszínes, előbb-utóbb unalmassá és megszokottá válik, ennek minden következményével együtt. Aztán a szexuális problémák válnak fontossá. Ami a házasságot illeti - akár szükség van rá, akár nem -, először meg kell érteni a szeretetet. Bizonyos, hogy a szeretet tiszta és szűzies. Szeretet nélkül egyikünk sem lehet tiszta. Tehetünk szüzességi fogadalmat, de az szeretet nélkül nem jelent tisztaságot. Ha él bennünk egy ideál a tisztaságról, vagy ha tiszták akarunk lenni, az még nem szeretet, hanem egyszerűen vágyakozás olyasmi után, amiről feltételezzük, hogy nemes dolog, és amiről azt gondoljuk, segít a valóság feltárásában. Ilyenkor szó sem lehet szeretetről. Az erkölcstelenség csak lealjasodáshoz és boldogtalansághoz vezet. Ugyanezt váltja ki egy ideál hajszolása is. Mindkettő kizárja a szeretetet, feltételezi a valamivé válást és a valamibe való belemerülést. Mivel mi magunk válnak fontossá, nincs jelen a szeretet.

A szeretet valóban nem az elme terméke. Ugye a szerelem nem pusztán nemi aktus? A szeretet valami olyan, amit az elme valószínűleg képtelen felfogni, amit nem lehet szavakba foglalni. Szeretet nélkül csak odacsapódunk valakihez, és megházasodunk. Aztán a házasságban „egy-máshoz alkalmazkodunk”. Milyen kedves meghatározás! Egy-máshoz igazodni szintén intellektuális folyamat. Az alkalmazkodás nyilván lelki tevékenység, mint minden igazodás. A szeretet viszont képtelen alkalmazkodni. Azt tudja mindenki, ha szeretnek valakit, akkor nincs szüksége alkalmazkodásra. Nem létezik más, mint a teljes összeolvadás. Csak a szeretet hiányában kezdünk igazodni a másikhoz. Ezt nevezik házasságnak. A házasságok azért mennek tönkre, mert az alkalmazkodás konfliktusok forrása, amelyben két ember harcol egymással. Ez még a többi problémánál is összetettebb, mivel annyira erős a vágyakozás és az ösztönzés. Az elme, amelytől csupán annyi telik, hogy szabályozza önmagát, sohasem lehet tiszta. Ha az elme a szexben keresi a boldogságot, akkor sem lehet tiszta. Bár az aktus során átmenetileg létrejöhet lemondás, önzetlenség, ez a fajta törekvés a boldogságra mégis bemocskolja az elmét. Tisztaság csakis a szeretetben létezik.

Aszexualitás problémája nem annyira egyszerű, hogy megoldható lenne a saját szintjén. Kizárólag biológiai alapon teljes képtelenség megkísérelni ezt. Ha a válláson keresztül akarjuk megközelíteni, vagy úgy próbálunk megoldást találni, mintha csak fizikai szabályozás kérdése vagy egy belső szerv tevékenysége volna, ha körülbástyázzuk tabukkal és megbélyegezzük, mindez túlságosan gyerekes, ostoba és éretlen volna. A probléma magasabb rendű intelligenciát igényel. Csak akkor tudjuk megismerni saját magunkat a másokkal való kapcsolatainkban, ha sokkal mozgékonyabb és kifinomultabb az intelligenciánk, mint amire a természet megismeréséhez szükség lehet. Mi azonban intelligencia nélkül vágyunk a megismerésre. Azonnal akarunk cselekedni, rögtön kívánjuk a megoldást, közben pedig a probléma egyre nagyobb hangsúlyt kap. A szeretet nem egyszerűen gondolat, amely csupán az agy felszínes megnyilvánulása. A szeretet sokkal mélyebb, sokkal alapvetőbb, az élet valódi értelmét csak a szeretetben lehet felfedezni. Szeretet nélkül értelmetlen az élet - ez létünk szomorú oldala. Úgy öregsünk meg, hogy közben éretlenek maradunk. Testünk öreg, csúnya és kövér lesz, mi pedig ott állunk gondolatok nélkül. Annak ellenére, hogy olvasunk és beszélünk róla, sohasem ismerjük meg az élet ízét. Az olvasásra és beszédre korlátozódás az életet gazdagító szív melegségének teljes hiányára utal. Szeretet nélkül azt csinálhatunk, amit akarunk - tartozhatunk bármilyen társadalomhoz, kitalálhatunk bármilyen törvényt -, a problémát nem fogjuk megoldani. Szeremi annyi, mint tisztának lenni.

Az értelem önmagában nem jelent tisztaságot. Aki gondolataiban próbál tiszta lenni, az tisztátalan, mivel nincs benne szeretet. Csak aki szeret, az lehet tiszta, büntelen és romlatlan.

Legtöbbünk életét erőfeszítések és küzdelmek jellemzik, ezek pedig együtt járnak az energiák elfecsérlésével. A történelem során mindig azt állították, hogy a valóság, Isten - vagy ahogy nevezik - megtalálásához szüzességi fogadalmat kell tenni, így arra kényszerülünk, hogy egész életünkben szakadatlanul harcoljunk önmagunkkal. Elfojtunk, szabályozunk, hogy képesek legyünk betartani ezt a fogadalmat. Micsoda energiapazarlás! Ha engedményt teszünk magunknak, az szintén energiapocsékolás. Amikor valamit elnyomunk magunkban, az sokkal naevobb ielentőséget kaD. A vágy megtagadására, elnyomására és ellenőrzésére fordított erőfeszítés torzítja az elmét. Ennek hatására sanyargatni kezdjük magunkat, szigorúakká válunk. Most jól figyeljünk! Vizsgáljuk meg önmagunkat és a körülöttünk élő embereket! Figyeljük meg ezt az energiapazarlást és küzdelmet! Nem a szex jelentősége, nem maga az aktus az energiapocsékolás, hanem az ideálok, az elképzelések, az öröm, és az, hogy állandóan a szexre gondolunk. A legtöbb ember elpazarolja energiáit az önsanyargatással, a szüzességi fogadalommal, vagy azzal, hogy folyamatosan a szexre gondol.

Akik szüzességi fogadalommal próbálkoznak, hogy Istenhez eljussanak, nem tiszták, hiszen valamilyen eredményt vagy hasznot várnak a fogadalomtól, és ezzel az eredménnyel vagy haszonnal pótolják a szexet - ez pedig nem más, mint félelem. Szívükből hiányzik a szeretet, nincs bennük tisztaság, pedig csak tiszta szív képes rábukkanni a valóságra. Egy elnyomott, fegyelmezett szív nem ismerheti a szeretetet. Ehelyett a szokások, érzések - vallási vagy fizikai, pszichológiai vagy érzéki - csapdájába kerül. Nem lehet nagylelkű, nem tudja teljes mértékben adni önmagát, anélkül, hogy ne gondolna saját magára. Amikor az elme és a szív megszabadul a félelem terhétől, az érzéki szokások rutinjától, és amikor nagylelkűség és könyörület tölti el, csak akkor beszélhetünk szeretetről. Ez a szeretet pedig minden tekintetben tiszta.

Ualóban az számít vallásos életvitelnek, ha büntetjük önmagunkat? Vajon a megismerés jele a test vagy az elme sanyargatása? Az önkínzás tényleg a valósághoz vezető út? A tisztaság valaminek a megtagadása volna? Gondolhatjuk-e, hogy messzire juthatunk a lemondás által? Valóban azt hisszük, hogy béke lehet a konfliktus eredménye? Nem számítanak-e többet az eszközök, mint a célok? A cél csak esetleges, az eszköz viszont létező. Az aktuálist, amit úgy nevezhetünk: *a látható világ mögötti Valóság*, meg kell ismerni, nem lehet elrejtteni meghatározások, ideák és okos magyarázatok mögé. A bánat nem vezet boldogsághoz. A szenvedélyt meg kell ismerni, nem pedig elnyomni vagy megtisztítani, de az sem megoldás, ha keresünk helyette valami mást. Bármit csinálhatunk, bármihez nyúlhatunk, azzal csak megerősítjük azokat a dolgokat, amiket nem lehet szeretni vagy megérteni. Szeretni azt, amit szenvedélynek nevezünk, azonos lehet annak megismerésével. Szeretni annyi, mint közvetlen és bensőséges kapcsolatot alakítani ki. Nem szerethetünk valamit, ha rossz viszonyban vagyunk vele, ha ideákat, következtetéseket kapcsolunk hozzá. Hogyan szerethetjük és ismerhetjük a szenvedélyt, ha fogadalmakat teszünk ellene? A fogadalom az ellenállás egyik formája, és amivel szemben ellenállunk, az végül meghódít bennünket. Az igazságot nem lehet meghódítani, nem lehet lerohanni, mert kicsúszik a kezünk közül, ha meg akarjuk kaparintani. Az igazság csendben érkezik, anélkül, hogy tudomást szereznének róla. Amit megismerünk, az nem az igazság, hanem csak eszme vagy jelkép. Az árnyék azonban nem azonos a valósággal.

A megszabadulás elnyeréséhez semmi sem szükséges. Nem lehet megszerezni alkudozással, áldozatokkal vagy kirekesztéssel, és nem is lehet megvenni. Ilyen módon csak piaci árucikkhez juthatunk, vagyis, amit így kapunk, nem valódi. Az igazság nem megvásárolható, nincsenek hozzá eszközök. Amennyiben mégis létezne ilyen eszköz, a cél nem lehet igaz, mivel az eszközök és célok azonosak, nem elkülöníthetők. A tisztaság, mint eszköz a megszabaduláshoz vagy az igazsághoz, nem más, mint az igazság megtagadása. A tisztaság nem pénz, amellyel vásárolni lehet.

Miért gondoljuk, hogy a tisztaság lényeges? Mit értünk a szexen? Nem pusztán az aktusra gondolunk, hanem arra, hogy gyakran eszünkbe jut, érzéseink vannak vele kapcsolatban, előre megérezzük, menekülünk előle - ez a mi problémánk. A mi gondunk az érzés, hogy egyre többet akarunk. Saját magunkat figyeljük, ne pedig a szomszédainkat. Miért foglalja el a szex annyira a gondolatainkat? A tisztaság csak a szeretettel együtt létezik, szeretet nélkül viszont nincs tisztaság. Szeretet nélkül a tisztaság csupán a nemi vágy egyik formája. Tisztának lenni egyenlő azzal, hogy mássá válunk. Olyan ez, mint amikor valaki sikeres ügyvédként, politikusként vagy bármi másként hatalomhoz jut - a változás azonos szinten történik. Ez nem tisztaság, hanem csak egy álom végeredménye, egy bizonyos vággyal szembeni ellenállás hozadéka. A tisztaság tehát megszűnik probléma lenni ott, ahol szeretet van. Azután az élet már nem „probléma”. Az életet élni kell, méghozzá a szeretet teljességében, és ez a forradalom új világot teremt.

Teljes lemondás

Talán még sohasem éltünk át olyan elmeállapotot, amelyben teljes mértékben lemondunk mindenről, elhagyunk és elengedünk mindent. Erős szenvedély nélkül azonban képtelen vagyunk mindenről lemondani ugye? Nem mondhatunk le mindenről értelmi vagy érzelmi alapon. Teljes lemondás csak akkor lehetséges, ha a szenvedély intenzív. Ne riadjunk meg ettől a szótól, mivel akiben nincs szenvedély és intenzitás, sohasem ismerheti meg vagy érezheti ezt a gyönyörűséget. Az elme, amelynek fenntartásai vannak, érdeklődését (érdekes módon) érdek iránvítia. ragaszkodik pozícióhoz. hatalomhoz, tekintélyhez, valamint tiszteletet követel, nem más, mint rémlátomás. Az ilyen elme sohasem lesz képes önmagáról lemondani.

A szenvedély tiszta lángolása

Többségünkben szinte teljesen hiányzik a szenvedély. Lehetünk kéjsóvárok, vágyakozhatunk valamire, próbálhatunk menekülni valamitől, és mindez felélénkít. Hacsak önkéntelenül rá nem érzünk, milyen út vezet a perzselő szenvedélyen át, akkor nem ismerhetjük meg azt az érzést sem, amelyet szomorúságnak nevezünk. Valaminek a megismeréséhez szenvedély szükséges, valamint a figyelem teljes intenzitása. Ha egy szenvedély ellentmondáshoz és konfliktushoz vezet, az nem lehet tiszta lángolás. A szenvedély tiszta lángolása arra hivatott, hogy pusztán létezésével tökéletesen megszüntesse a szomorúságot.

Hogyan létezhetne szépség szenvedély nélkül? Most nem képek, épületek, megfestett nők vagy hasonlók szépségéről beszélek. Ezeknek megvan a maguk bája. Az emberi alkotások - mint például egy katedrális, templom, kép, költemény vagy szobor - lehetnek szépek vagy csúnyák. Van viszont érzésen és gondolaton túli szépség, amelyet nem lehet realizálni, megismerni, vagy megérteni, ha nincs bennünk szenvedély. Ne értsük félre a szenvedély szó jelentését. Nem visszataszító szó ez, nem olyan dolog, ami üzletben megvásárolható, vagy romantikusan lehetne beszélni róla. Nincs semmi köze az érzellemhez, érzéshez. Nem követel magának tiszteletet, hanem olyan láng, amely felperzsel mindent, ami hamis. Mi pedig állandóan rettegünk attól, hogy átengedjünk a lángoknak olyan dolgokat, amelyeket drágának vagy fontosnak tartunk.

Többségünknel a rajongás csak egyetlen dologra vonatkozik: a szexre. Esetleg szenvedélyesen szenvedünk, és próbáljuk ezt feloldani. *A szenvedély* szót azonban én az elme és a létezés állapotának leírására használom. A belső lényegről beszélek, amely erős érzésekkel és rendkívüli érzékenységgel jár - az érzelmekre hat, mint a mocskok, a szenny, a szegénység, a hatalmas gazdagság, a korrupció, egy fa, egy madár vagy az áramló víz csodálata. Arról a lelkesedésről beszélek, amit egy tavacska víztükre iránt érzünk, amikor az esti égbolt visszatükröződik benne. Nagy szükség van arra, hogy mindezt intenzíven és erősen érezzük, mivel szenvedély nélkül az élet üressé, sekélyessé és értelmetlenné válik. Amennyiben képtelenek vagyunk meglátni egy fa szépségét, megszeretni azt a fát, és ha nem törődünk vele intenzíven, valójában nem is élünk.

Nem lehetsz fogékony, ha nincs benned szenvedély. Nem kell félni a *szenvedély* szótól. A legtöbb vallási könyv, guru, tanító és vezető mind arra figyelmeztet, hogy tartózkodjunk a szenvedélyektől. Szenvédélyek nélkül viszont hogyan lehetnénk fogékonyak csúnyára, szépre, falevelek susogására, naplementére, mosolyra vagy sírásra? Hogyan lehetnénk fogékonyak bármire az elmúlást is magában hordozó szenvedély érzése nélkül? Barátaim, figyeljete rá, és ne kérdezzétek, hogyan lehet szert tenni szenvedélyre. Tudom, hogy mindannyian szenvedélyesen kerestek jó munkát, vagy gyűlöltök néhány szegény flótást, esetleg féltékenyek vagytok valakire. Én viszont egészen másról beszélek. Olyan szenvedélyről, amely szeretet. A szeretet olyan állapot, amelyben nincs „én”. Olyan állapot, amelyben nincs elutasítás, nem mondjuk, hogy a szex helyes vagy helytelen, ez itt jó, az meg ott rossz. A szeretet nem ezekről az ellentmondásos dolgokról szól. A szeretetben nem létezik ellentmondás. Hogyan szerethet valaki, akiből hiányzik a szenvedély? Szenvédély nélkül hogyan lehet valaki fogékony? Aki fogékony, megérzi, hogy a szomszédja ott ül mellette, meglátja a városban a szennyet, a mocskot, a szegénységet, ugyanakkor észreveszi a folyó, a tenger, az ég szépségét. Ha nem vagyunk szenvedélyesek, hogyan lehetünk fogékonyak mindezekre? Hogyan figyelhetünk fel egy mosolyra vagy könnyre? A szeretet bizonnyal, nem más, mint szenvedély.

Nyilvánvaló, hogy szükség van szenvedélyre, csak az a kérdés, hogyan lehet életre kelteni. Nem szeretném, ha félreértenénk egymást. A szexuális vágy az én értelmezésem szerint nem azonos a szenvedéllyel, hanem annak csupán töredéke. Legtöbbször azonban beérjük ezzel a kis résszel, mivel minden más szenvedély leromboldott bennünk - az irodában, a gyárban, a munkában, a mindennapi tevékenységek során nem marad helye a szenvedélynek, hiányzik az alkotó izgalom és felszabadultság. Ezért válik számunkra fontossá a szex. Elveszünk az apró szenvedélyekben, amelyek vagy hatalmas problémává nőnek beszűkült és erkölcsökhöz ragaszkodó tudatunk számára, vagy pedig hamarosan megszokássá válnak és elsorvadnak. A szenvedély szót a teljesség értelmében használom. Egy szenvedélyes ember, akinek erősek az érzései, nem lesz elégedett valamilyen kisebb munkával - legyen akár miniszterelnök, szakács vagy bármi más. A szenvedélyes elme érdeklődő, kutat, figyel, kérdez, követel, nem csak arra törekszik, hogy elégedetlensége ellensúlyozására néhány célt találjon ki, amelyek elérése után nyugodtan aludhat.

A szenvedélyes elme keresgél, kutat, behatol, nem törődve a hagyományokkal. Nem előre megfontolt elme, amely már megérkezett, hanem fiatal, és folyamatos érkezésben van.

Hogyan válik létezővé egy ilyen elme? Ennek meg kell történnie. Nyilvánvaló, hogy egy kisszerű elme alkalmatlan erre. A jelentéktelen elme úgy próbál szenvedélyes lenni, hogy leránt mindent saját szintjére. Ez akkor történhet meg, amikor az elme észreveszi saját kisszerűségét, de nem próbál tenni ellene. Érthető, amit mondok? Valószínűleg, nem. Már említettem, hogy a korlátozott elme, bármennyire lelkes, akkor is kisszerű marad, ez nyilvánvaló tény. A jelentéktelen elme eljuthat a Holdig, elsajátíthat bizonyos technikákat, okosan érvelhet és védekezhet, de attól még kicsinyes marad. Amikor a kisszerű elme azt mondja, szenvedélyesnek kell lenni, hogy valami értékeset hozzon létre, ez a szenvedély is kisszerű lesz - például haragra gerjed egy apróbb igazságtalanság miatt, vagy azt gondolja, hogy az egész világot megváltoztathatja egy eldugott faluban egy jelentéktelen elme reformkísérlete. Amennyiben a kisszerű elme belátja mindezt, és tudatosul benne saját kicsinyessége, akkor a változás útjára lép.

Elveszett szenvedély

A szó nem azonos a dologgal. A *szenvedély* szó önmagában még nem szenvedély. Ezt meg kell érezni, és - bármilyen akarat, utasítás vagy szándék nélkül - a hatása alá kell kerülni. Figyeljünk saját erős vagy gyenge vágyainkra, és felismerhetjük, micsoda hatalmas károkat okoz a vágy elfojtása, eltorzítása, vagy amikor ki akarjuk elégíteni, tenni akarunk érte valamit, esetleg véleményt alkotunk róla.

A legtöbb emberből kiveszett ez a szenvedély. Van, aki megtapasztalta még fiatalkorában. Talán egy belső hang azt mondogatja, hogy gazdaggá vagy híressé kell válni, nagypolgári, tiszteletre méltó életet kell élni. A társadalom pedig - amelynek mi is tagjai vagyunk - elnyomja a szenvedélyt. Ezért olyan eszményképhez kell igazodnunk, amely halott, de tiszteletre méltó, a szenvedélynek még a szikrája is hiányzik belőle. Amikor ez sajátunkká válik, elvesz a szenvedély.

Az ok nélküli szenvedély állapotában hatékonyan meg lehet szabadulni minden kötődéstől. Amikor azonban oka van a szenvedélynek, az már kötődéssel jár, ez pedig a szomorúság kezdetét jelenti. Többségünkben erős a kötődés, ragaszkodunk személyhez, országhoz, hiedelemhez, ideálhoz. Amikor a kötődés tárgyát elveszik tőlünk, vagy valamilyen oknál fogva csökken iránta az érdeklődésünk, üresnek és elégedetlennek érezzük magunkat. Ezt az ürességet azzal próbáljuk kitölteni, hogy valami máshoz kezdünk ragaszkodni, amely szenvedélyünk új tárgyává válik.

Vizsgáljuk meg a szívünket és elménket. Én csak tükör vagyok mások számára, amelyben mindenki saját magát nézheti. Ha valaki nem akarja nézni, rendben van. Ha viszont nézni akarja, tegye azt tisztán, könyörtelenül és intenzíven - ne abban reménykedjen, hogy eltüntetheti a nyomorúságot, aggodalmat, büntudatot, hanem arra számítson, hogy megérti azt a különleges szenvedélyt, amely mindig szomorúsághoz vezet.

Amikor oka van a szenvedélynek, testi vágy lesz belőle. Ha szenvedélyesen érzünk valami iránt - legyen az személy, idea, valamilyen beteljesülés -, a szenvedélyből ellentmondás, konfliktus vagy erőlködés lesz. Nagyon szeretnénk elérni vagy megtartani egy bizonyos állapotot, esetleg vissza-idézni egy olyat, amely már régen elmúlt. Az a szenvedély, amelyről én beszélek, soha nem válik ellentmondás vagy konfliktus forrásává. Teljesen független bármilyen októl, így nem nevezhető következménynek sem.

Május

Intelligencia

Érzések

Szavak (Függőség)

Külső feltételekhez kötődés

Az az igazság, hogy a valóságos Isten - nem az ember által teremtetett - nem kívánhat olyan elmét, amely leépült, sekélyes, beszűkült, korlátolt és kicsinyes. Egészséges elmére van szüksége, azt értékeli. Gazdag elmét kíván, amely nem tudásban, hanem ártatlanság által gazdag. Olyan elme kell neki, amelyben nem tett kárt a tapasztalat és független az időtől. A saját kényelmünkre kitalált isten elfogadja a kínszenvedést és az unalomra ítélt elmét, az igazi azonban mindezt nem igényli. Minden szempontból teljes emberi lényt akar, akinek szíve telve, lelke gazdag, tiszta, képes erőteljes érzelmekre. Észreveszi egy fa szépségét, egy gyermek mosolyát vagy egy éhező asszony szenvedését.

Otthonra kell lelnie bennünk ennek a rendkívüli érzésnek. Fogékonyság állatokra, a falon átmászó macskára, aljasságra, mocsokra, a szegénységben élők nyomorúságára és kétségbeesésére, vagyis mindenre. Érzékenyeknek kell lennünk, ami intenzív érzéseket jelent, de nem egyetlen meghatározott irányban, hanem bármi iránt, ami befogadható idegekkel, szemmel, testtel, füllel. Állandóan és teljesen fogékornak kell lennünk mindenre. Ha nem teljes az érzékenység, az az intelligencia hiányát jelenti. Az intelligencia pedig a fogékonysággal és megfigyelőképességgel jár együtt.

Milyen szerepet játszik életünkben az érzelem?

Uajon hogyan keletkeznek az érzelmek? Nagyon egyszerű módon: az idegek és ingerek hatására. Ha belém döfsz egy tűt, felpattanok a helyemről; hízelegsz, erre én elégedett leszek; bántasz, annak viszont nem örülök. Érzelmekink érzékeléseinken keresztül keletkeznek. Nyilvánvaló, hogy többségünknek erőt ad az öröm érzése. Például valaki hindu szeretne lenni, ezért csatlakozik egy csoporthoz, egy közösséghez, egy ősrégi hagyományhoz. Tetszik neki a Gita, az Upanishadok és a régi hagyományok miatt. Amuslimok uevanúev szeretik a saiát haevománvaikat. Érzelmünket kiválthatják ingerek, a környezet és még sok minden más.

Mi tehát az érzelem szerepe az életben? Az érzelem talán maga az élet? Érthető, mire célok? Öröm vagy esetleg vágy a szeretet? Amennyiben az érzelem szeretet, akkor ott van valami, ami állandóan változik. Tudtuk, hogy ez így van?

Fel kell tehát ismernünk, hogy az érzelmeknek, a lelkesedésnek, a kellemes közérzetnek semmi köze a valódi szenvedélyhez. Minden érzelem gondolathoz kapcsolódik, ezért örömet vagy szenvedést okoz. A szeretethez nem tartozik fájdalom, szomorúság, mivel nem öröm vagy vágy következménye.

Az intelligencia felszabadítása

Javasolom, legelőször is találjuk meg az okát, miért egy bizonyos módon gondolkodunk és érzünk. Gondolatainkat és érzéseinket ne próbáljuk megváltoztatni vagy elemezni, inkább tudatosítsuk magunkban, miért gondolkodunk sémák szerint, mi befolyásolja cselekedeteinket. Ilyen elemzések során esetleg felfedezhetünk egy indíttatást vagy rájöhetünk valamire, de az még nem az igazi. A megoldás csak akkor lehet valódi, ha intenzíven tudatosul bennünk a gondolat és érzés működésének pillanata. Így tapasztalhatjuk meg rendkívüli bonyolultságukat és finomságukat. Amíg a *muszáj* és a *tilos* irányítanak életünkben, addig ezen kényszerek hatása alatt sohasem érzékelhetjük a gondolatok és érzések szélnél is sebesebb kalandozásait. Abban is biztos vagyok, hogy az iskolai mindennapos utasítások és tiltások kiölték belőlünk gondolatainkat és érzéseinket. A rendszerek, módszerek, tanárok béklyóba vernek és megnyomorítanak. Szabaduljunk meg az összes *muszáj* és *tilos* rabigájától! Ez nem féltelenséget jelent, hanem azt, hogy rajtakapjuk az elmét, amint örökké azt hajtogatja, ezt *muszáj*, azt pedig *tilos* megtenni. Aztán, ahogy a virág bontogatja szirmait reggel, úgy kezd működni az intelligencia, és ez végül hozzásegít bennünket a megértéshez.

Az értelem fejlesztése önmagában még nem eredményez intelligenciát, amely inkább akkor van jelen, amikor az egyén értelmileg és érzelmileg teljes összhangban cselekszik. Hatalmas azonban a különbség értelem és intelligencia között. Az értelem csupán az érzelemtől függetlenül létező gondolat. Amikor az értelem az érzelemtől függetlenül valamilyen irányban fejlődik, az egyén roppant értelmessé válhat, mégsem lesz intelligens, mivel az intelligenciában az érzések és észérvek képesek intenzíven és egymással összhangban jól együttműködni.

Amikor érzelmeket viszünk az üzletbe, tevékenységünk nem lehet jól szervezett vagy becsületes. Fel kell tehát osztanunk elménket rekeszekre: egyikben tároljuk a vallás iránti kötődést, a másikon az érzelmeket, a harmadikon az üzlet iránti érdeklődést, amelynek semmi köze értelmi vagy érzelmi életünkhöz. Üzleti érdeklődésünk az életet megélhetésünkhöz szükséges pénzszerzési eszközként kezeli. Így állandósul a zűrzavaros lét, az élet megosztottsága. Amennyiben valóban használnánk értelmünket az üzleti életben, vagyis ha érzéseink és gondolataink összhangban volnának, minden bizonnyal belebuknánk. Valószínűleg hagynánk veszni a vállalkozást, ha valóban éreznénk abszurditását, durvaságát és a kizsákmányolást, amely velejárója ennek az életformának.

Ameddig nem intelligenciával, hanem értelemmel kezeljük az életet, addig nincs a világon olyan rendszer, amely megmenthetne bennünket mindennapi kenyerünk megszerzéséért folytatott szüntelen küzdelmünktől.

Érdeemes elgondolkodni azon, hogy a szeretet nem érzés és nem is érzelem. Az érzés és érzelem nem más, mint a tetszés vagy nemtetszés megnyilvánulása. Szeretlek téged, és borzasztóan lelkesedem érted, szeretem ezt a helyet és így tovább - mindez magában foglalja azt is, hogy nem szeretek mást. Ezért az érzés és érzelem kegyetlenséget szül. Gondoltunk-e valaha is erre? Egy nemzeti lobogónak nevezett vászondarabbal való azonosulás érzelmi tényező, amely miatt képesek vagyunk ölni - ezt nevezik egy ország vagy egy nép szeretetének. Könnyen belátható, hogy az érzés és érzelem elnyomja a szeretetet. Az érzés és érzelem szüli a tetszés és nemtetszés kegyetlenségét. Az is teljesen nyilvánvaló, hogy ahol féltékenység van, ott nincs szeretet. Irigykedem rád, mert jobb állásod, munkád, házad van, jobban nézel ki, sokkal intelligensebb és tudatosabb vagy. Valójában nem mondom ki, hogy féltékeny vagyok, de versengek veled, ami a féltékenység és irigység megnyilvánulása. Az irigység és féltékenység nem szeretet, ezért ki kell törölni tudatunkból. Az irigységet és féltékenységet én egyszerűen úgy tüntetem el, ahogy a zápor lemossa a port a falevelekről.

Mit értünk érzelmen? Vajon észlelés, reakció, esetleg érzékelések eredménye? Gyűlölet, önfeláldozás, szeretet vagy szimpátia valaki iránt - ezek mind érzelmek. A szeretetet és szimpátiát pozitívnak nevezzük, a gyűlöletet pedig negatívnak, éppen ezért az utóbbitól szabadulni akarunk. A szeretet valóban a gyűlölet ellentéte volna? A szeretet talán érzelem, észlelés vagy érzés, amely megszállja az emlékezetet?

Mit értünk szereteten? A szeretet biztosan nem emlék. Na-evon nehéz ezt megértenünk, mivel legtöbbünk számára a szeretet csupán ennyit jelent. Amikor azt mondjuk, hogy szeretjük a férjünket vagy feleségünket, mit értünk ezen? Azt szeretjük, aki gyönyört ad? Azt szeretjük, akivel azonosulunk, akiről tudjuk, hogy hozzánk tartozik? Ezek tények; nem kell megrémülni, nem találtam ki semmi újat.

Nem a létező személyt szeretjük, hanem a „férj” vagy „feleség” jelképét. Valójában nem ismerjük férjünket vagy feleségünket. Nem ismerhetünk valakit addig, amíg ismerni csupán annyit jelent, hogy felismerni. A felismerés emlékeken alapszik - a gyönyör, fájdalom, olyan dolgok emléke, amelyeket átéltünk, megszenvedtünk, birtokoltunk, és így kötődünk hozzájuk. Hogyan tudnánk szeremi félelemben, szomorúságban, magányosságban, kétségektől gyötörve? Hogyan szerethet egy törekvő ember? Pedig mindannyian törekvő, sőt tiszteletre méltó egyének vagyunk...

Ha valóban meg akarjuk tudni, mi a szeretet, meg kell halnunk a múlt, az összes érzelem, a jó és rossz számára. Mind ezt könnyedén megtehetjük, ha megszületik bennünk a felismerés.

A mai modern világban oly sok a gond, hogy az egyén hajlamos elveszíteni a nagy érzéseket. Az *érzésen* nem érzelmet, érzelgősséget, pusztá izgalmat értek, hanem az észlelés, hallás, figyelés minőségét. Ilyenkor érezzük a fán daloló madarat, vagy a napfénybe megmozduló falevelet. Többségünk számára nehéz ezeket a dolgokat nagyon mélyen, áthatóan érezni, mivel tele vagyunk problémákkal. Bármihez nyúlunk, csak gond lesz belőle. Nyilvánvalóan soha nincs vége az emberi problémáknak, és az egyén teljes mértékben képtelen megoldani ezeket. Minél inkább létező a probléma, annál kevesebb hely marad az érzések számára.

Érezni annyi, mint értékelni egy göcsörtös faágat, egy becstelenséget, az út porát, érzékenynek lenni mások bánatára, lelkesedni egy naplementéért. Ezek nem érzések vagy pusztán érzelmek. Az érzés, érzelem vagy érzelgősség kegyetlenségbe csap át, ezeket használja ki a társadalom. Az érzelmeken és érzéseken keresztül az egyén a társadalom rab-szolgájává válik. Ugyanakkor nagy érzésekre pedig szükség van. Érezni a szépséget, egy szót, a szavak közötti csendet, tisztán hallani egy hangot - mindezek érzéseket váltanak ki. Nagyon erősnek kell lennie az érzéseknek, mivel elménk kizárólag ezek hatására lehet igazán fogékony.

Gondolat nélküli megfigyelés

Nincs érzés gondolat nélkül; a gondolat mögött pedig ott van az öröm. Így tehát olyan dolgok, mint öröm, szó, gondolat, érzés nem különálló valamik. A gondolat, érzés és szó nélküli megfigyelés maga az energia forrása. Ezt az energiát viszont felemésztí a szó, a gondolattársítás, a gondolat, az öröm és az idő; ezért nem marad belőle elég a szemlélődéshez.

Mi az érzés? Olyan, mint a gondolat. Az érzés egy benyomás, egy érzékelés. Látok egy virágot, és azt mondom: tetszik vagy nem tetszik. A tetszést vagy nemtetszést a gondolatom befolyásolja, az pedig nem más, mint elraktározott emlékek válasza. Azt mondom tehát, tetszik vagy nem tetszik ez a virág, szeretem vagy nem szeretem ezt az érzést... Ezek szerint a szeretethez kapcsolódik az érzés? Az érzés nyilvánvalóan tetszés vagy nemtetszés, jó vagy rossz, kellemes íz és más hasonló érzékelése. Megfigyeltük-e már utcánkat, életmódunkat, viselkedési és beszélgetési szokásainkat? Es megfigyeltük-e már a szenteket, akikhez imádkozunk? Számukra a szenvedélyt a szex jelenti, ezért úgy tagadják meg a szenvedélyt és a szépséget, hogy félretaszítják. Az érzékeléssel együtt félreteszik a szeretetet is, mivel azt állítják, az érzékelés bilincsbe ver. Azt hirdetik, hogy a szex és a vágy rabszolgái leszünk, ha nem töröljük ki ezeket magunkból. Amikor nemcsak részben, hanem egészen megismerjük az érzés teljességét, akkor tudjuk meg, mi a szeretet. Amikor észrevevesszük egy fa szépségét, egy mosoly bájosságát, amikor felfigyelünk a házak mögött lemenő napra - és mindezt a maga teljességében látjuk -, akkor ébredünk majd rá, mi a szeretet.

Ha megfigyelünk egy érzést, annak egyszeriben vége lesz. Amikor azonban egy érzés befejeződik, még mindig ottmarad a megfigyelő, szemlélő, cenzor, gondolkodó, aki az érzéstől elkülönülve létezik, és ez továbbra is el-lentmondás. Ezért fontos megismerni, hogyan szemlélhetünk egy érzést.

Vegyük például a féltékenységet. Mindannyian tudjuk, mit jelent féltékenynek lenni. Hogyan tekintünk saját féltékenysé-
günkre? Amikor megvizsgáljuk ezt az érzést, saját magunktól
elkülönülve a féltékenység megfigyelői vagyunk. Próbálunk
változtatni a féltékenységen, vagy próbáljuk megmagyarázni
jogosságát, és így tovább. Adva van tehát egy lény, egy cen-
zor, aki megfigyelőként elkülönül a féltékenységtől. Egy pilla-
natra eltűnhet ez az érzés, de aztán ismét visszatér, méghoz-
zá azért, mert szerves része egyéniségünknek.

Arról beszélek, hogy abban a pillanatban, amikor az ér-
zésnek nevet, címkét adunk, egy régi rendszer keretei közé
szorítjuk. Ez pedig nem más, mint a megfigyelő, aki külön
egység, szavakból, ideákból, jót és rosszat meghatározó véle-
ményekből épül fel. Viszont ha nem nevezzük meg az érzést
- amely nagyfokú éberséget és azonnali megértést kíván -,
azt tapasztaljuk, nincs megfigyelő, nincs gondolkodó, nincs
kiindulási pont, amely alapján ítélezhetünk, és akkor már
nem különbözünk attól a bizonyos érzéstől. Rájövünk, nincs
olyan egyén, aki ezt érzi.

Uezéreljen akár érzelem, akár értelem, az út vége mindenképpen a kétségbeesés. Felismerjük viszont azt, hogy a szeretet nem gyönyör és nem vágy.

Tudjuk egyáltalán, mi a gyönyör? Amikor megnézünk valamit, vagy magával ragad egy érzés, gondolat születik bennünk. Ez a gondolat állandóan lefoglal és örömet szerez, így azt szeretnénk, ha örökké tartana. Van, akinek az okoz örömet, hogy törekvő, másnak pedig éppen az ellenkezője. Egyeseknek az jelenti a boldogságot, hogy hatalmat, pozíciót, elismerést szereznek egy ország, egy idea vagy bármi nevében. Az ilyenekben nincs szeretet, ezért bajkeverő válik belőlük. Nincs nyugalom sem a lelkükben, sem a környezetükben.

Ezért kell felismerni, hogy az érzés, érzelem, lelkesedés, kellemes közérzet és minden más, aminek nincs köze a valódi gyengédséghez, nem egyéb, mint szenvedély. Minden érzés és érzelem gondolathoz kapcsolódik, így örömhöz és fájdalomhoz vezet. A szeretetben nincs fájdalom, szomorúság, mivel nem öröm vagy vágy eredménye.

Uajon lehet-e szeretni gondolkodás nélkül? Egyáltalán mit értünk gondolkodáson? A gondolkodás válasz a fájdalom vagy öröm emlékeire. Gondolkodásunk nem más, mint tökéletlen és hiányos tapasztalásunk következménye. A szeretet nem azonos az érzelemmel, a szeretet nem egy érzés. A szeretetet - ellentétben az érzéssel és érzelemmel - nem lehet a gondolat körébe bevonni. A szeretet füst nélküli láng, örökké friss, alkotó és örömteli. Az ilyen szeretet veszélyes a társadalomra és az emberi kapcsolatokra. Ezért a gondolat közbelén. módosítja. iránvítia. törvényesíti. elhárítja a veszélyt, hogy együtt élhessünk vele. Tisztában vagyunk-e azzal, hogy ha szeretünk valakit, szeretjük az egész emberiséget? Tudunk-e róla, mennyire veszélyes szeretni valakit? Akkor aztán nincsenek határok, nemzetek, nincs többé hatalomra, pozícióra és értékes dolgokra való vágyakozás, ugyanakkor a dolgok megmutatják valódi értéküket. Aki így szeret, veszélyes a társadalomra.

Ahhoz, hogy a szeretet létezhessen, be kell fejezni az emlékezést. Akkor bukkannak fel az emlékek, ha a tapasztalás nem teljesen érthető. Az emlék csupán a tapasztalat maradványa, a nem egészen megértett kihívás eredménye. Az élet pedig kihívásokból és válaszadásokból áll. A kihívás mindig új, a válasz azonban állandóan régi. Ezt a feltételhez kötött választ, amely a múlt eredménye, nem elítélni vagy átalakítani kell, hanem megérteni. Ez azt jelenti, hogy minden napot megújulva és kiteljesedve kell megélni. Teljes élet azonban csak szeretetben valósulhat meg, amikor szívünk nem szavakkal vagy elmeszüleményekkel van tele. Az emlékek kizárólag a szeretetben tűnhetnek el, azután pedig minden mozzanat egy-egy újjászületés.

Mi történik, ha nem adunk nevet neki? Sokkal közvetlenebb és egészen más a kapcsolatunk egy érzéssel, érzelemmel vagy egy virággal, ha nem nevezzük meg. Arra kényszerülünk, hogy úgy tekintsünk rá, mint valami egészen új dologra. Amikor nem nevezünk meg egy csoportot, rákényszerülünk, hogy egyenként nézzük az arcokat, ne pedig tömegként kezeljük őket. Így sokkal figyelmesebbek, megértőbbek, és alaposabb megfigyelők leszünk. Mélyebb lesz a sajnálat vagy szeretet érzése. Ha tömegként kezeljük az egyes embereket, érzéseinkből semmi sem marad.

Ha nem nevezünk meg valamit, minden felbukkanó érzést figyelembe kell venni. Különbözik-e az érzés a megnevezéstől, amikor megnevezünk valamit? Esetleg a megnevezés váltja ki belőlünk az érzést?

Nem megnevezni egy érzést annyi, mint úgy dönteni, hogy a gondolat - pusztán a szavak miatt - működésképtelen. Ha nem szavakban, jelképekben és képekben gondolkodunk - ahogy a többség teszi -, vajon mi történik? Ilyenkor az elme valószínűleg nem egyszerű megfigyelő. Amikor az elme nem szavakban, szimbólumokban és képekben gondolkodik, akkor a gondolkodó nincs elkülönítve a gondolattól, amely maga a szó. Ebben az esetben nyugodt az elme, de nem külső hatásra, hanem saját magától. Amikor az elme valóban nyugodt, az előbukkanó érzésekkel azonnal foglalkozni lehet. Amennyiben nevet adunk az érzéseknek, ezzel megerősítjük és biztosítjuk folytonosságukat. Központi helyen tároljuk őket, innen kapnak a jövőben további címkéket, azért, hogy erősödjene vagy egyáltalán kapcsolatot teremtsünk velük.

Sohasem maradunk valamilyen tiszta és egyszerű érzés mellett, hanem mindig felcicomázzuk azt szavainkkal. A szó eltorzíja az érzést; a gondolat kavargat körülötte, sötétségbe taszítja, félelmek és vágyódások hatalma alá rendeli. Sohasem maradunk meg egy érzésnél, legyen az gyűlölet vagy szépség iránti különös vonzódás. Amikor feléled a gyűlölet, megállapítjuk, mennyire rossz; kényszerűt érzünk, küzdeni akarunk, hogy legyőzzük, zavarosak vele kapcsolatos gondolataink...

Próbáljunk a gyűlölet, irigység, féltékenység, rosszindulatú nagyravágyás érzése mellett megmaradni. Végére is ez a mindennapi életünk, bár lehet, hogy inkább a szeretettel vagy a *szeretet* szóval élnénk szívesebben együtt. Amennyiben a gyűlölet érzése bennünk van, és meg akarunk bántani valakit egy gesztussal vagy szóval, nézzük meg, hogyan tudnánk ebben az érzésben megmaradni. Vajon képesek vagyunk rá? Megpróbáltuk valaha is? Elképesztően nehéznek fogjuk találni. Elménk nem hagyja békén az érzést: hajszolja emlékezésekkel, képzettársításokkal, túrésekkel és tiltásokkal - folytonos, örökös fecsegés... Emeljünk fel egy kagylót. Vajon megnézhetjük, megcsodálhatjuk-e különleges szépségét, anélkül, hogy arról locsognánk, milyen szép, vagy milyen állat lakhatott benne? Tudunk-e figyelni úgy, hogy közben elménk mozdulatlan marad? Képesek vagyunk-e megélni a szavak mögötti érzést, amely nem szavakból épült fel? Ha igen, felfedezhetünk egy rendkívüli dolgot, egy időn túli mozdulatot, egy tavaszt, amely nem ismeri a nyarat.

Nem tudom, belegondoltunk-e valaha is abba, hogy mindent kimondunk és megnevezünk. Ez valóban a legcsodálatosabb, legizgatóbb és legérdekesebb dolog. Amikor nevet adunk valaminek, megtapasztaljuk, látjuk vagy érezzük, a szó pedig különleges jelentőséget kap. A szó maga az idő. Az idő két pont közötti távolság, a szó pedig ennek középpontjában áll. Minden gondolkodás szóalkotás, mivel szavak segítségével gondolkodunk. Vajon az elme megszabadulhat-e a szavaktól? Ne kérdezzük, hogyan lehetnénk szabadok, ennek így semmi értelme. Kérdezzük viszont meg magunkat, miért vagyunk ennyire rabszolgái olyan szavaknak, mint India, Gita, kommunizmus, keresztény, orosz, amerikai, angol vagy a társadalmi osztályok nevei. A *szeretet*, *Isten*, *meditáció* csupán szavak - mégis kiemelkedően nagy jelentőséget tulajdonítunk nekik, és ezáltal rabszolgáivá válunk.

Dusztán spekulálunk, vagy ténylegesen azt tapasztaljuk, ami történik? Talán tudjuk, milyen egy vallásos elme? Mire alapozzuk ezt a kijelentést? Csak olyan halvány fogalmunk lehet róla, mint ahogy a tiszta kék égen feltűnik egy felhő. Abban a pillanatban, amikor észleljük a kék eget, lesz róla emlékünkn, de többet akarunk, és máris elvesztünk benne. Minél jobban szeretnénk a szót tapasztalatként tárolni, annál jobban elveszünk benne.

Lehet-e gondolkodni szavak nélkül? Amikor az elme nincs telezsúfolva szavakkal, a gondolkodás nem olyan, amilyennek ismerjük. Szavak nélküli tevékenységgé válik, amelyben nincsenek szimbólumok, éppen ezért nincsenek határai. A szó maga a határ.

A szavak korlátokat állítanak. A nem szavakkal működő elmének viszont nincsenek korlátai, nincs behatárolva, nincs megkötve... Vegyük a *szeretet* szót, és nézzük meg, milyen hatással van ránk, figyeljük magunkat. Abban a pillanatban, amikor kimondjuk a szót, elmosolyodunk és megérezzük valamit. A szeretet szó tehát felébreszt bennünk mindenféle ideákat, olyan kategóriákat, mint világi, spirituális, profán, végtelen és még sok minden más. Ezzel ellentétben a feladat az, hogy megtaláljuk, mi a szeretet. Ehhez viszont az elmének meg kell szabadulnia ettől a szótól és a jelentésétől.

Azt hiszem, egymás megértéséhez az szükséges, hogy ne essünk a szavak csapdájába. Például egy olyan szónak, mint *Isten*, számodra különleges jelentése lehet, de egészen mást jelent nekem, egy harmadik embernek pedig esetleg nem mond semmit. Szinte teljesen lehetetlen tehát kommunikálni egymással, hacsak nincs meg mindkét félben a megértés szándéka, amelynek segítségével behatolnak a szavak mögé. A *szabadság* szóról ugye rendszerint az jut eszünkbe, hogy megszabadulni valamitől? Általában azt jelenti, hogy megszabadulni kapzsiságtól, irigységtől, nacionalizmustól, haragtól vagy bármitől. Ugyanakkor a szabadság szónak egészen más jelentése is lehet, abban az értelemben, hogy szabadnak lenni. Azt hiszem, nagyon fontos megérteni ezt a jelentését is.

Végző soron az elme minden más mellett szavakból épül fel. Megszabadulhat-e tehát az elme az *irigység* szótól? Vajon az elme megszabadulhat-e idegi és pszichológiai értelemben olyan szavaktól, mint *Isten*, *igazság*, *gyűlölet*, *irigység*, amelyek mind nagy hatással vannak az elmére? Ha nem tud megszabadulni tőlük, képtelen szembenézni az irigység tényével. Amikor az elme közvetlenül szembesül az *irigységgel*, ez a tény sokkal gyorsabban nyilvánul meg, mint ahogy az elme igyekszik valamit kezdeni vele. Ameddig az elme az irigység tagadásának ideálján keresztül próbál megszabadulni az irigységtől, addig nem tud szembenézni a ténnyel. Az *irigység* szó eltereli figyelmünket magáról a tényről. A felismerés a szavakon keresztül történik, és abban a pillanatban, amikor felismerjük a szavakon keresztül az érzést, biztosítjuk annak folytonosságát.

Ismét megkérdezzük, képes-e az elme olyan rendkívüli látásmódra, amely nem kívülről szemléli a dolgokat, hanem minden keresgélés nélkül rájuk talál? Ez az egyetlen útja, hogy rendkívüli látásmódra tegyünk szert. Öntudatlanul meg kell lelni ezt a pontot - erőlködés, keresgélés, tapasztalás nélkül. Ez a módszer teljesen háttérbe szorít minden olyan hétköznapi gyakorlatot, amely a középponthoz vezet. Az elme tehát magas fokon kiélesedik, éber lesz, már nem függ többé a tudatosságot ébren tartó tapasztalástól.

Ha kérdést teszünk fel önmagunknak, ezt szavakkal teszünk. A legtöbb ember rákényszerül arra, hogy szavakat használjon. Fel kell azonban ismerni, hogy a szó nem azonos a dologgal - a *fa* szó még nem maga a fa, nem a valódi tény. Akkor valódi, ha megérinthejtük, ha ténylegesen kapcsolatba kerülünk vele. Ez lesz a valóság - ami azt jelenti, hogy a szó elveszti hatalmát a megbabonázott ember fölött. Például az Isten szó annyira hatással van az emberekre, hogy elfogadják vagy megtagadják, és az egész úgy működik, mint egy mókuserék. Számúznunk kell tehát a szavakat és szimbólumokat.

A szóbeliséget évszázadokon át alakították ki. A szóbeliség társadalmi és egyben egyéni állapot. A kommunikáláshoz memóriára van szükségünk; kellenek hozzá szavak, nyelvtudás, a partnernek pedig ismernie kell ugyanazt a nyelvet. Mindezek évszázadok során halmozódtak fel. A szavak nemcsak társadalmi viszonyokban keletkeztek, hanem az egyénnek a társadalmi viszonyokra való reagálásából is. A szavakra szükség volt. Vajon az évszázadok során felépített szóbeliség szimbolikája azonnal felszámolható-e? Fokozatosan szabadíthatjuk-e meg elménket az ősidők óta tartó verbális rabságból, vagy pedig hirtelen ki kell törni belőle? Idő kell hozzá, még hozzá nagyon sok időre és folyamatos-ságra van szükség. Előfordulhatnak változások, mégis eljutunk olyan pontig, ahonnan már nem lehet továbblépni. Meg tudjuk ezt tenni? Gyávák, lusták és közömbösek vagyunk, nem mutatunk érdeklődést, túlságosan bonyolultnak tartjuk, vagy nem tudjuk, mit kellene tenni - éppen ezért egyre halogatjuk a dolgot. Fel kell azonban ismerni a szó folytonosságának és módosulásának igazságát. Az igazság felismerése azonnali, nem pedig valamilyen folyamat eredménye. Vajon az elme már a kérdéséskor felismer mindent? Felismerheti-e a szavak korlátait, megértheti-e jelentésüket egy villanás alatt, és megtarthatja-e ezt az állapotát, amelyben már nem az idő foglya? Ennek megtapasztalása a legtöbb ember számára nagyon ritka élmény.

A mikor az elme nagyon nyugodt, hiányzik a gondolat. Elménk ilyenkor nincs leterhelve saját kavargásával, villámgyors a megértés és az éleslátás. Bárminek a megértése tehát - legyen az modern kép, gyerek, feleség, szomszéd vagy az igazság, ami benne van mindenben - csak akkor történhet meg, ha az elme nagyon nyugodt. Ha valaki ezt az állapotot szándékosan akarja kifejleszteni, ez nem nyugalmi állapotot, sokkal inkább egy halott elmét eredményez.

Minél jobban érdeklődünk valami iránt, minél erősebb a szándékunk a megértésére, elménk annál egyszerűbb, tisztább és szabadabb. Aztán egy ponton megszűnik a szóbeliség. A gondolat végső soron szó, és ez a szó rendellenesen viselkedik. A szavak szűrője - amely nem más, mint az emlékezet - beékelődik a feladat és a megoldás közé. Maga a szó válaszol a kihívásra, és ezt nevezzük intellektusnak. Az olyan elme tehát, amely cseverészik, szavakba foglal, képtelen megérteni az igazságot. Nem elvont igazságról beszélünk, hanem a kapcsolatokban rejlő igazságról. Elvont igazság nem létezik. Az igazság viszont, amely létezik, roppant kifinomult. Olyasvalami, amit nehéz követni. Semmiképpen sem lehet elvont. Hirtelen és észrevétlenül közelít, ezért az elme képtelen megragadni. Besurranó tolvajhoz hasonlóan érkezik, nem lehet felkészülni a fogadására. Ha azt képzeljük, hogy befogadtuk, az sem más, mint saját mohóságunk megnyilvánulása. A szavak hálójában vergődő elme tehát képtelen az igazság megértésére.

Rönnyn felismerhetjük, hogy feltételekhez kötődünk. Amennyiben egyetértünk abban másokkal, hogy ezek a feltételek elkerülhetetlenek, akkor nincs semmi probléma; szolgasorban élünk, és ezzel vége. Ha viszont azzal kezdünk foglalkozni, van-e lehetőség lerombolni a korlátokat és feltételeket, az már problémát jelent. Ugye meg kell vizsgálni az egész gondolkodási folyamatot? Ha kijelentjük, hogy tudatosítani akarjuk korlátainkat, gondolkodni akarunk fölülük, elemezni és megérteni akarjuk őket, hogy végül lerombolhassuk mindet, az nem más, mint erőlködés. A gondolkodás, az elemzés még mindig csak az emiékek eredménye, ezért gondolatokon keresztül nem lehet felszámolni a feltételeket, mivel azok a gondolat részei.

Először elég felismerni a problémát, nem kell foglalkozni a megoldással. Tény, hogy feltételekhez kötődünk, és részleges minden gondolat, amely ennek megértésével próbálkozik. Ezért sohasem lehetséges teljes megértés, pedig csak a gondolkodási folyamat teljes megértése jelenti a szabadságot. A nehézséget az jelenti, hogy szüntelenül az elme felségterületén tartózkodunk, az elme pedig a gondolat eszköze, akár tetszik, akár nem. Éppen ezért be kell lárnunk, a gondolat mindig részleges.

A hhoz, hogy az elmét megszabadítsuk korlátaitól, látnunk kell teljességét, gondolatok nélküli valóját. Ez nem valamilyen rejtély, amelyet próbálkozásokkal meg lehet fejteni. Szemléltünk-e már valaha bármit gondolat nélkül? Hallgatunk vagy néztünk-e a reakció teljes kiiktatásával? Mondhatnánk, hogy gondolat nélkül nézni egyszerűen lehetetlen. Állíthatnánk, hogy nincs elme szabályozás nélkül, de amint ezt kijelentjük, máris létrehoztunk egy gondolati gátat, amely elválaszt bennünket egy számunkra ismeretlen dologtól.

Képes-e tehát az elme tudatosítani saját korlátait? Szerintem képes rá. Ki kell próbálni. Tudatában vagyunk annak, hogy hinduk, szocialisták, kommunisták vagy bármi mások vagyunk, anélkül, hogy megállapítanánk ezekről, hogy jók vagy rosszak? Mivel nagyon bonyolult feladat csupán nézni, azt állítjuk, ez lehetetlen. Szerintem ez csak akkor lehetséges, ha tudatában vagyunk létünk teljességének, anélkül, hogy a körülményekkel foglalkoznánk, és elérünk egy olyan szintet, amely valóban szabadulás az éntől.

A tudatosság felszámolhatja a problémákat

Minden gondolkodás nyilvánvalóan feltételekhez kötött, vagyis nem létezik szabad gondolkodás. A gondolkodás sohasem lehet szabad, mivel a feltételekhez kötöttség kultúra, közhangulat, társadalmi, gazdasági és politikai környezet következménye. Minden elolvasott könyv és minden tevékenység élihez a háttérhez kapcsolódik, a gondolkodás ennek eredménye. Amennyiben tehát tudatosak vagyunk - és most azonnal menjünk bele, mit jelent tudatosnak lenni -, talán megszabadíthatjuk elménket a feltételekhez kötöttségtől. Az akarat működtetése nélkül pedig véget vethetünk elménk determináltságának és korlátozottságának. Az elhatározás pillanatában megjelenik a személy, aki azt mondja: - Meg kell szabadítanom elmémet a korlátaiktól. - Ez a személy maga is megvalósítási törekvésünk eredménye, tehát máris kialakult a konfliktus. Tudatában lehetünk-e korlátozottságunknak, ha hiányoznak a konfliktusok? Ez volna a valódi tudatosság és - ha megjelenik - talán felszámolja a problémákat.

Uajon a feltételekhez kötődéstől szabadulni szándékozó elme nem alakít-e ki újabb ellenállási és kötődési formát? Miután felismerjük a formát vagy sablont, amelyben felnőttünk, szabadulni akarunk tőle. Ez a szabadulási vágy azonban az elme újabb kötődését eredményezheti. A régi séma ragaszkodik ahhoz, hogy megfeleljünk a hatalomnak, most pedig kialakítottunk egy másikat, amely azt sugallja, hogy nem kell engedelmeskedni. Adva van két forma, amely ellentétben áll egymással. Amíg létezik ez a belső el-lentmondás, további konfliktusokra lehet számítani.

Készítést érzünk a konformizmusra, valamint arra, hogy szabadok legyünk. Nagyon különböző ez a két készítés, alapvetően azonban mégis hasonlóak. Ha pedig nem nagyon különböznek egymástól, hiába keressük a szabadságot, csak vég nélkül zuhanunk egyik sémából a másikba. Nincs nemes szándékú vagy jó feltételekhez való kötődés. A vágy az, amit meg kell értenünk.

A feltételekhez kötődéstől való szabadulás vágya csak további kötődést eredményez. Ahelyett azonban, hogy ezt a vágyat próbálnánk elnyomni, meg kell értenünk a vágy működését, és ezzel a valódi megértéssel elérkezik a feltételekhez kötődéstől való megszabadulás. A feltételektől való szabadulás nem hoz látványos eredményt. Ugye érthető ez? Amennyiben szándékosan meg akarom szabadítani magam a feltételekhez kötődéstől, a vágyakozás is kötődést hoz létre. Lerombolom a kötődés egyik formáját, de ugyanakkor a másik csapdájába esem. Ha megvalósul a vágy megértése, amely egyébként magában foglalja a szabadság utáni vágyat is, ez a felismerés lerombolja a korlátokat. A feltételekhez kötődéstől való szabadulás egy melléktermék, ezért nincs jelentősége. Nagyon fontos viszont annak megértése, mi hozza létre magát a kötődést.

Atudás vagy tapasztalat valamilyen formában történő felhalmozása, vagy az elme kivetítésének bármilyen formája, az elme képzése - mindezek nyilvánvalóan károsan hatnak a kutatás és felfedezés folyamatára...

Véleményem szerint nem pillanatnyi problémákra kell megoldást keresni, hanem azt kell kitalálni, vajon kiiktatható-e a tudatos és tudatalatti elme, amelyben hagyományokat, emlékeket és a faji ismeretek örökségeit őrizzuk. Úgy gondolom, ez csak akkor valósítható meg, ha az elme képes tudatosságra bármilyen külső kérés vagy nyomás nélkül - ez maga az egyszerű tudatosság. Az ilyen tudatosság szerintem az egyik legnehezebb dolog a világon, mivel megakadunk az azonnali problémánál és annak azonnali megoldásánál, így életünk nagyon felszínessé válik. Elme lehet valaki analízisre, elolvashatja az összes könyvet, halmozhatja az ismereteket, járhat templomba, imádkozhat, meditálhat, foglalkozhat tudományokkal, élete azonban nyilvánvalóan felszínes marad, mert nem tudja, hogyan lehetne mélyebbre hatolni. Azt hiszem, a megértés, felismerés és mélyre hatolás kulcsa nem más, mint a tudatosság. Tudatában kell lennünk gondolatainknak és érzéseinknek, a megfigyelésre kell szorítkozni összehasonlítás vagy megítélés nélkül. Miután megtapasztaltuk, beláthatjuk, mennyire bonyolult ez, mivel képzésünk arra irányul, hogy ítéljünk, elfogadjunk vagy összehasonlítsunk.

*Az elmének nincsen olyan része,
amely ne kötődne feltételekhez.*

Az elme teljes mértékben feltételekhez kötött; nincs olyan része, amely ezektől szabad lenne. Ezt a tényt - akár tesszük, akár nem - tudomásul kell venni. Mondhatjuk azt, hogy van olyan részünk - a megfigyelő, a felettes én, az atma -, amely nem korlátozott. Mivel gondolunk rá, a gondolatok közé tartozik, vagyis feltételekhez kötődik. Ki lehet találni ezzel kapcsolatban számos elméletet, az viszont tény, hogy tudatos és tudatalatti elménk egyaránt feltételekhez kötődik, ahogy az ettől való szabadulási törekvések is. Mit tehet ilyenkor az elme? Vagyis milyen állapotban lehet az elme, amikor tudja, hogy feltételekhez kötődik, és felismeri, hogy az ettől való szabadulási törekvések szintén korlátozottak?

Amikor kijelentjük, hogy nem kötődünk feltételekhez, ezt valóban tudjuk, vagy csupán hangzatos megnyilatkozásról van szó? Ugyanolyan bizonyossággal tudjuk, ahogyan egy kobrát felismerünk? Amikor látunk egy kígyót, és tudjuk, hogy az kobra, azonnal és spontán módon cselekszünk. Vajon amikor azt állítjuk, tisztában vagyunk vele, hogy feltételekhez kötődünk, van-e annak ugyanolyan jelentősége, mint egy kobra felismerésének? Vagy esetleg csak egy tény felszínes ismeretéről beszélhetünk, nem pedig a tény felismeréséről? Amikor tudatosan bennünk, hogy feltételekhez kötődünk, azonnal cselekszünk. Nem kell arra törekednünk, hogy ne kötődjünk feltételekhez. Tény, hogy feltételekhez kötődünk, és a vele való szembesülés azonnali megvilágosodást okoz. Abban rejlik a nehézség, hogy nem ismerjük fel minden vonatkozásában, nem látjuk be, hogy minden gondolat -bármilyen kifinomult, fortélyos, filozofikus vagy bonyolult legyen is - feltételekhez kötött.

Nem is tudatosodik bennünk, hogy a múlt milyen hatalmas erővel taszít minket egy bizonyos irányba... Hogyan lehetne ezt megszüntetni? Hogyan lehet a tudatalattit egy csapásra megtisztítani a múlttól? A lélekbúvárok szerint a tudatalatti részben vagy teljesen megtisztítható az analízis során vizsgálatokkal, feltárásokkal, bizalmas beszélgetésekkel vagy álomfejtéssel. Így legalább „normális” emberi lényekké válunk, akik képesek alkalmazkodni aktuális környezetükhöz. Az analízis folyamatában azonban mindig jelen van az elemző és az alany, egy megfigyelő, aki értelmezi megfigyeléseit, és ez már önmagában is kettősséget okoz, vagyis konfliktusok forrása lehet.

Azt tapasztaltam, hogy pusztán a tudatalatti elemzése nem vezet sehová. Valamennyit segíthet a neurózis ellen, talán kedvesebbek leszünk házastársunkkal, szomszédainkkal, és még lehetne sorolni néhány felszínes dolgot, viszont most nem erről van szó. Pontosan látom, hogy az analízis folyamata - amely időt, közvetítést, a gondolatok mozgását igényli, miközben a megfigyelő elemzi megfigyelése tárgyát - nem szabadíthatja fel a tudatalattit. Ezért teljes egészében elutasítom az analízist. Abban a pillanatban, amikor tudatosul bennem az a tény, hogy az analízis semmilyen körülmények között sem szabadíthatja meg terhétől a tudatalattit, máris kivontam magam az elemzésből, nem foglalkozom vele. Mi jöhet helyette? Nincs többé elkülönült elemző, aki különbözik attól, amit vizsgál, hanem mindenki maga lesz saját elemzésének tárgya. Megszűnik az elkülönülés. Akkor pedig rádöbbenünk, hogy a tudatalattinak mennyire nincs jelentősége.

Azt állítom, nagyon is lehetséges az elme számára, hogy megszabaduljon mindenféle feltételhez kötődéstől. Ezt persze nem kötelező elfogadnunk, mert pusztán tekin-télytiszteletből sohasem fedezhetünk fel semmit. Csak újabb pótszer lesz belőle, aminek nincs jelentősége...

A feltételekhez kötődés teljes folyamatának megértéséhez nincs szükség analízisre vagy önelemzésre, mivel abban a pillanatban, amikor megjelenik az elemző, maga is a múlt részévé válik, ezért analízisének nincs jelentősége...

Hogyan lehetséges szabadulás az elme számára? Ahhoz, hogy az elme szabad legyen, látnia kell saját ingaszerű mozgását múlt és jövő között, ugyanakkor tudatában kell lennie a gondolatok közötti szünetnek is...

Ha nagyon körültekintően figyelünk, megláthatjuk, hogy a válasz, a gondolat mozgása gördülékenynek tűnik, mégis vannak benne rések, gondolatok közötti intervallumok. Két gondolat között van egy hallgatási periódus, amely nem kapcsolódik a gondolkodási folyamathoz. Megfigyelhetjük, hogy ez a szünet órával nem mérhető. A szünet felismerése, teljes tapasztalása megszabadít a korlátoktól - pontosabban nem minket szabadít meg, hanem ez maga a feltételektől való szabadulás. Ez csak akkor következhet be, ha az elme nem biztosít folyamatosságot a gondolatnak, amikor nyugalma nem mesterségesen előidézett és minden ok nélküli. Csakis ebben az esetben lehet szabadulni a múlttól.

A múlttól való megszabadulás nélkül nem létezik szabadság, mivel az elme így sohasem új, nem friss és nem ártatlan. Csakis a friss, ártatlan elme lehet szabad. A szabadságnak semmi köze életkorhoz vagy tapasztalatokhoz. Szerintem a szabadság lényege a szokás teljes mechanizmusának tudatos és tudattalan megértése. Nem a szokás befejezése a cél, hanem a szokás szerkezetének teljes megismerése. Meg kell figyelni, hogyan alakulnak ki a szokások, hogyan jönnek létre újabbak más szokások megtagadásával vagy elutasításával. Az a lényeg, hogy teljesen tudatában legyünk a szokásnak. Ekkor majd belátjuk, hogy a szokás már nem alakul tovább. Ha a szokásnak ellenállunk, küzdünk ellene, megtagadjuk, azzal csak folytonosságát erősítjük. Amikor küzdünk egy szokás ellen, azzal erőt adunk neki, és a küzdelemből újabb szokás alakul ki. Viszont ha ellenállás nélkül tisztában vagyunk a szokás teljes szerkezetével, rájövünk, hogyan lehet szabadulni tőle, és ebben a szabadságban valami új keletkezik.

Csak a nehézkes, álmos elme ragaszkodik kialakított szokásaihoz. A minden pillanatban éber elme - amely odafigyel arra, amit mondanak, a kézmozdulatokra, gondolatokra és érzésekre - felismeri, hogy lezárul további szokások kialakulása. Nagyon lényeges ennek megértése, mivel amíg az elme lerombol egy szokást és létrehoz egy másikat, addig sohasem lehet szabad. Csak a szabad elme észlelhet mást is saját magán túl.

Június

Energia

Figyelem

Az egyedül választható tudatosság

Erőszak

Az energia saját magát szabályozza

A valóság kutatásához rengeteg energiára van szükség. Amennyiben valaki ezt nem veszi tudomásul, akkor energiáit mindenféle hiábavalóságra pazarolja, éppen ezért a társadalom ellenőrzést gyakorolhat fölötte. Vajon fel lehet-e szabadítani energiát Isten vagy az igazság keresésében? Az igazság felfedezése közben olyan állampolgárrá válhatunk-e, aki megérti az élet alapvető kérdéseit, és akit mégsem tud tönkretenni a társadalom?

Beláthatjuk, hogy az ember energiát hordoz magában, és ha nem az igazságot keresi vele, ez az energia romboló hatású lesz. Ezért van szükség társadalmi ellenőrzésre, amely alakítja az egyént, kioltja energiáit. Talán észrevettük már azt az érdekes és nagyon egyszerű tényt, hogy abban a pillanatban, amikor igazán tenni akarunk valamit, valahogy lesz hozzá energiánk. Ez az energia szabályozza saját magát, tehát nincs szükség külső kontrollra. A valóság kutatása közben az energia saját magát szabályozza. Aki spontán módon kutatja a valóságot, valódi emberré válik, így viszont nem felel meg a társadalmi elvárásoknak.

Bármilyen konfliktus - fizikai, pszichikai, intellektuális - pusztán energiapocsékolás. Ezt rendkívül nehéz megérteni és még nehezebb megszabadulni tőle, mivel az emberek többségét arra nevelték, hogy küzdjön és erőfeszítéseket tegyen. Az iskolában az első dolog, amit megtanítanak - az erőfeszítés. A küzdelem és erőlködés végigkíséri egész életünket - küzdenünk kell azért, hogy jók legyünk, legyőzzük a gonoszt, ellenálljunk a kísértésnek és fegyelmizzük magunkat. Az oktatás, a vallás és a társadalom is arra tanítja az egyént, hogy küzdjön. Azt hirdetik, hogy Istent akkor találjuk meg, ha dolgozunk, fegyelmizettek vagyunk, gyakorolunk, marcangoljuk lelkünket, elménket, testünket, megtagadunk és elnyomunk mindent. Tilos bármit meglátnunk, egyre csak küzdenünk kell az úgynevezett spirituális szinten, aminek valójában semmi köze a lélekhez. Társadalmi szinten pedig senki sem élheti a saját életét.

Bármerre nézünk tehát, energiapocsékolást látunk, ami lényegében nem más, mint konfliktus. Mit tehetünk és mit nem, mit kell tennünk, és mit tilos. A kettősség kialakulásával a konfliktus elkerülhetetlenné válik. Meg kell érteni a kettősség teljes folyamatát - nem arról van szó, hogy nincs férfi és nő, zöld és piros, fény és sötétség, magas és alacsony. Ezek mind tények. Az az erőfeszítés azonban, amely arra irányul, hogy megkülönböztessünk tényleget és ideált, nem más, mint energiapocsékolás.

Egy idea kényszerpályáján

A mikor azt kérdezzük, hogyan takarékoskodhatnánk az energiával, létrehozuk egy idea kényszerpályáját a takarékoságról - aztán eszerint éljük az életünket. Ez pedig nem más, mint egy ellentmondás kezdete. Miközben tudatosan bennünk, hol fecséreljük el energiáinkat, beláthatjuk, hogy a veszteség elsődleges okozója a konfliktus, amelyben felmerül egy probléma. Mivel sohasem találunk rá megoldást, együtt kell élni egy nyomasztó emlékkal vagy hagyománnyal. Fel kell ismerni, hogy ez az energiapocsékolás milyen jellegű, ezt viszont nem lehet megvalósítani Shankara, Buddha vagy valamelyik szent útmutatása alapján. A való életben kell megfigyelni mindennapi konfliktusainkat. Az elsődleges energiavesztés tehát a konfliktus, ami nem azt jelenti, hogy ennek tudatában már elégedetten hátradőlhetünk. A konfliktus addig megmarad, ameddig az ideák sokkal fontosabbak a tényéknél.

Selismerhetjük, hogy többségünk konfliktusoktól terhes, ellentmondásos életet él, nemcsak környezetében, hanem lelkében is. Az ellentmondás magában foglalja az erőfeszítést. Az erőfeszítés pedig pazarlást jelent, vagyis energiapocsékolást. Az ellentmondás konfliktust teremt, a konfliktus legyőzése pedig erőfeszítést igényel, amely az ellenállás újabb formája. Ellenállás közben bizonyos energiák keletkeznek, mivel köztudott: ha valaminek ellenállunk, ahhoz energiára van szükség...

Minden cselekvés alapja, hogy mit kell, és mit nem szabad tenni. Az ilyen ellenállás és konfliktus pedig energiát hoz létre. Ha azonban közelebből szemügyre vesszük ezt az energiát, rájövünk, hogy nem teremtő, hanem nagyon is pusztító. Az emberek többsége ellentmondásokban él. Amennyiben van bennük tehetség vagy adottság írásra, festésre vagy effélére, az ellentmondás feszültsége energiát ad nekik az önkifejezéshez és alkotáshoz. Minél erősebb a feszültség, annál nagyobb a konfliktus, és annál jobb lesz a végeredmény, amit alkotásnak nevezünk. Ez azonban egyáltalán nem alkotás, hanem pusztán a konfliktus eredménye. Amennyiben szembeesülünk a ténnyel, hogy konfliktusba kerültünk és ellentmondásban vagyunk, az olyan minőségű energiát ad, amely már nem ellenállásból származik.

Az a kérdés, létezik-e olyan energia, amely kívül esik a gondolatok birodalmán? Van-e olyan energia, amely nem önellentmondás eredménye, nem megszállottságból, nem önmegvalósításból vagy csalódottságból ered? Remélem, világosan fejeztem ki magam. Meg kell találnunk az energiának azt a minőségét, amelyet nem csupán gondolataink hoznak létre. A gondolatok apránként, lépésről lépésre, gépiesen termelik az energiát, az ebből eredő cselekedetek pedig romboló hatásúak - még abban az esetben is, ha olyan célokat szolgálnak, mint társadalmi reformok, kiváló könyvek írása, ügyes üzletkötések, nacionalista megkülönböztetések vagy politikai tevékenységek. Felmerül a kérdés, vajon nem csak elméletileg létezik-e az ilyen energia. Amikor szembesülünk a tényekkel, elméletekkel bajlódni már nem időszerű, sőt gyerekes éretlenségre vall. Olyan ez, mint amikor egy rákos beteget operálnak. Közben már nem szokás arról beszélni, elméletileg még milyen gyógymódok léteznek. Az elmébe is be kell hatolni, vagy olyan állapotba kell kerülni, amikor az elme már nincs a gondolat rabságában. Az idők során minden találmányt gondolat szült: az összes berendezés, repülőgép, hűtőszekrény, rakéta, az atom és az űr megismerése mind ismeret vagy gondolat eredménye. Ezek nem alkotások, mivel a feltalálás nem alkotás, ahogy a teljesítmény sem az. A gondolat sohasem lehet kreatív, mivel mindig feltételekhez kötött, és nem lehet szabad. Kreatív csak olyan energia lehet, amely nem gondolat terméke.

Az energia legmagasabb szintű formája

Az energiáról alkotott fogalmaink alapvetően különböznek magától az energiától. Léteznek módszerek és koncepciók, hogyan hozhatjuk létre a legmagasabb szintű energiát. A módszer azonban teljesen más, mint az energia minőségének megújítása és felfrissítése.

Az energia legmagasabb szintű formája - a csúcspont - az elme olyan állapota, amikor nincs idea, nincs gondolat, nincs érzékelés vagy motiváció, csak tiszta energia létezik. Az ilyen minőségű energiát nem lehet megkeresni. Nem kérhetjük, hogy árulják el. miiven eliárással vaev módszerrel lehet hozzájutni. Nincs hozzá vezető út. Ha fel akarjuk fedezni ennek az energiának a természetét, először fel kell ismernünk, mennyi energia vész kárba nap mint nap, amikor beszélünk, egy madár dalát hallgatjuk, nézünk egy folyót, az égboltot, figyelünk vagy szemlélődünk. Minden megfigyelés energiát igényel. Ezt az energiát ételből vagy napsugárból nyerjük. A fizikai energiát megfelelő táplálkozással nyilvánvalóan növelhetjük vagy gyarapíthatjuk. Erre minden kétséget kizáróan szükség van. De ugyanaz az energia, amelyből a gondolat, a psziché mozgatóereje származik - amikor ellentmondásba kerül saját magával -, abban a pillanatban már csak energiapocsékolásnak tekinthető.

Ualaki mond valamit, mi pedig figyelünk. A figyelem nem más, mint megszabadulás. Amennyiben belátunk egy tényt, annak felfogása nem más, mint a tőle való megszabadulás pillanata. Amikor valamit tényként nézünk vagy figyelünk, az rendkívüli hatású, miközben nincs szükség a gondolat erőfeszítésére.

Vegyük például az ambíciót. A mélyére ásva megvizsgáljuk, mit tesz, milyen hatással bír. Egy nagyravágyó elme sohasem tudja meg, mi az együttérzés, sajnálkozás vagy szeretet. A nagyravágyó elme kívül és belül egyaránt gonosz. Amikor ezt meghalljuk, feltesszük a kérdést magunknak: Hogyan élhetünk olyan világban, amely nagyravágyásra épül? Ez azt jelenti, hogy nem figyeltünk. Ezzel ugyanis válaszoltunk, reagáltunk egy állításra vagy tényre. Tehát nem foglalkoztunk magával a ténnyel. Mindössze értelmeztük, véleményt alkottunk róla vagy válaszoltunk, nem pedig a ténnyel törődtünk. Ha valaki figyel - anélkül, hogy értékelne, reagálna vagy ítélné -, a tény biztosan olyan energiát szabadít fel, amely lerombolja, elsöpri, félretaszítja a konfliktust okozó nagyra vágyást.

Tudjuk, mi a tér. Ebben a szobában is van tér. A távolság a híd és az otthonunk vagy a folyó két partja között - ez mind tér. Vajon van-e tér az elmében is, vagy pedig az annyira zsúfolt, hogy nincs benne hely? Amennyiben elménkben van szabad tér, az a csend. Ebből a csendből származik minden más - ezért vagyunk képesek ellenállás nélküli odafigyelésre. Ha az elme nem túlzsúfolt, nincs teljesen lefoglalva, odafigyelhet a kutya ugatására, egy távoli hídon átrobogó vonat zakatolására, és pontosan tisztában lehet vele, miket mond a beszélgetőpartner. Ebben az esetben az elme élő, nem pedig halott.

Létezik-e olyan figyelem, amely nem köti le az elmét? Lehet-e figyelni egy tárgyra való összpontosítás nélkül? Lehet-e figyelni bármilyen késztetés, befolyásolás vagy kényszer nélkül? Képes-e az elme teljes figyelemre a ki-rekesztés érzése nélkül? Minden bizonnyal képes rá, ez pedig a figyelem egyetlen állapota. A többi nem más, mint merengés vagy az elme kisdud játéka. Ha teljes figyelmet tudunk fordítani valamire, anélkül, hogy lekötnénk az elmét, rájötünk arra, hogyan kell meditálni. Ebben a figyelemben nincs erőlködés, megosztottság, küzdelem, nincs szükség eredményre. A meditálás folyamán tehát elménk megszabadul a rendszerektől, és képes figyelni, anélkül, hogy lekötné magát vagy összpontosításra törekedne.

A nem kirekesztő figyelem

Uéleményem szerint különbséget kell tenni céltudatos és cél nélküli figyelem között. Összpontosíthatunk egy bizonyos ideára, hitre, tárgyra - ez azonban kirekesztő folyamat. Van viszont olyan figyelem, tudatosság, amely nem kirekesztő. Hasonlóképpen létezik elégedetlenség, amelynek nincs oka, nem valamilyen problémából ered, nem lehet megzabolázni, nem elégíti ki semmiféle beteljesülés. Talán nem a megfelelő kifejezést használtam erre, de véleményem szerint ez a rendkívüli elégedetlenség alapvető fontosságú. Nélküle az elégedetlenség bármilyen más formája csak az elégedettséghez vezető utak egyike lehet.

Elménk művelésénél nem az összpontosításra kell helyezni a hangsúlyt hanem a figyelemre. Koncentrációval az elmét arra kényszerítjük, hogy egy pontba szűküljön össze, miközben a figyelem határok nélküli. Koncentráció során az elmét valami mindig korlátozza vagy behatárolja, de amikor az a célunk, hogy megértsük az elme teljességét, már a pusztán összpontosítás is akadályozó tényezővé válik. A figyelem korlátlan, nem határolják be ismeretek. Az ismeret koncentráció eredménye, és bármilyen kiterjesztése csak saját határain belül történhet. Figyelem állapotában elménk használhatja és használja is az ismeretet, amely szükségszerűen összpontosítás eredménye. A rész azonban sohasem azonos az egészszel, és az egyes részek összeadása nem jelenti az egész befogadását. Az ismeret, amely az összpontosítás felhalmozási folyamata, nem eredményezi a végtelen megértését. A teljesség sohasem fér bele a koncentráció elme kereteibe.

A figyelem tehát elsődleges fontosságú, de nem az összpontosítás erőfeszítéséből származik. A figyelem olyan állapot, amelyben elménk mindig tanul, anélkül, hogy valami köré felhalmozná az összegyűjtött tapasztalatokat. Az elme, amely saját magára összpontosít, a tudást saját kiterjesztésére használja eszközként. Az ilyen tevékenység azonban önmagával kerül ellentmondásba, ráadásul közösségellenes.

Mit jelent a figyelem? Vajon a figyelem segíti-e elmémet működésre kényszeríteni? Amikor azt mondom magamnak, most oda kell figyelnem, szabályoznom kell elmémet és kizárok minden más gondolatot. Vajon ezt lehet figyelemnek nevezni? Biztosan nem. Mi történik, amikor az elme kényszeríti magát figyelemre? Ellenállást vált ki, hogy megakadályozza más gondolatok beszivárgását. Ellenállással és félretaszítással foglalkozik, ezért képtelen figyelemre. Ugye van ebben valami igazság?

Valaminek a totális megértéséhez télies figyelemre van szükség. Hamarosan rájövünk, mennyire bonyolult ez. Elmenk hozzászokott a zaklatottsághoz, ezért azt mondjuk, milyen jó volna figyelni. De hogyan lehet ezt megtenni? Ismét visszatértünk a vágyhoz, hogy megszerezzünk valamit, tehát a figyelem sohasem lesz teljes. Amikor látunk egy fát vagy egy madarat, a teljes odafigyelés nem azt jelenti, hogy megállapítjuk: ez egy tölgyfa, ez pedig egy papagáj, aztán továbbmegyünk. Azáltal, hogy nevet adtunk neki, már meg is akadályoztuk, hogy figyelhessünk rá. Amennyiben teljes mértékben nyitottak vagyunk valaminek a befogadására, rájövünk, hogy teljes átalakuláson mentünk keresztül, és ez jó. Nincs más lehetőség, gyakorlással sem lehet eljutni a teljes figyelem állapotába. A gyakorlás összpontosítást jelent, vagyis védőfalat magunk körül, ami viszont behatárolja az összpontosítást. Ez nem figyelem, hanem kizárás.

A félelemtől való szabadulás a figyelem kezdete

Hogyan lehet eljutni a figyelem állapotába? Ezt nem lehet művelni rábeszéléssel, hasonlítgatással, jutalmazással vagy büntetéssel, mivel ezek mindegyike a kényszer valamilyen formája. A félelem kiküszöbölése a figyelem kezdetét jelenti. Félelem mindaddig jelen van, amíg szükségét érezzük, hogy legyünk valakik, vagy vigyük valamire. Ez nem más, mint a siker hajszolása, tele frusztráltsággal és kínzó ellentmondással. Az összpontosítást meg lehet tanítani, a figyelem ezzel szemben nem oktatható. Ugyanúgy nem lehet megtanítani a félelemtől való szabadulást sem. Midőn mindent megértjük, az a félelemtől való szabadulást jelenti. A figyelem tehát spontán módon alakul ki, amikor a tanítványt jólét veszi körül, biztonságérzete van, nyugalmi állapotba kerül, és tudatára ébred egyfajta elfogulatlan hozzáállásnak, amely szeretetből fakad. A szeretet nem hasonlítgat, ezért megszűnik az irigység és a „valamivé válás” kínszenvedése.

Nincs hová megérkezni

Lehet-e gyakorolni az alázatot? Amennyiben tudatában vagyunk alázatosságunknak, biztosan nem vagyunk alázatosak. Tudni akarjuk, hogy megérkeztünk. Vajon ez azt jelzi, azért figyelünk, hogy különleges állapotba kerüljünk? Olyan helyre, ahol sohasem háborgatnak, ahol megtaláljuk az örök boldogságot és az állandó üdvösséget? Mint már korábban említettem, nincs hová megérkezni, csak a tanulás folyamata létezik - és ebben rejlik az élet szépsége. Ha megérkeztünk, nincs tovább. Pedig mindenki meg akar érkezni vagy már beérkezett, nemcsak az üzleti életben, hanem minden más területen. Ezért érezzük, hogy elégedetlenek, zaklatottak és szánalmasak vagyunk. Nincs hová megérkezni, csak a tanulás folyamata létezik, amely akkor válik fájdalmassá, ha a tudás felhalmozódik. Az elme, amennyiben teljes odaadással figyel, sohasem fog eredményre várni, mivel állandóan nyitott; olyan, mint a folyó, mindig mozgásban van. Az ilyen elme teljes mértékben öntudatlan saját tevékenységét illetően. Az eredményre vagy befejezésre törekvő *én* nem örökkévaló.

Atudatosság az elmének olyan állapota, amelyben bármilyen helytelenítés vagy elfogadás nélkül figyel meg valamit, tehát olyannak látja, amilyen. Amikor nem a botanikus szemszögéből nézünk egy virágot, teljességében látjuk. Amennyiben viszont elménk tele van a virággal kapcsolatos botanikai ismeretekkel, nem látjuk magát a növényt. Lehet tudomásunk a virágról, de ha tudatunkat tökéletesen elfoglalja a virághoz kapcsolódó ismeret, már nem a virág teljességét látjuk.

Egy tény szemlélése tehát tudatosságot jelent. Ebben a tudatosságban nincs választási lehetőség, nincs helytelenítés, tetszés vagy nemtetszés. Az emberek többsége képtelen erre, mivel a hagyományok, foglalkozások és minden más miatt nem tudják leválasztani aényt háttérkörülményeiről. Tudatában kell lennünk a háttérnek. Tudatában kell lenni feltételekhez kötődésünknek, mivel ez akkor is megmutatkozik, amikor megfigyelünk egy tényt. Ha valóban a tény megfigyelésével vagyunk elfoglalva, és nem a háttérrel, az utóbbit elnyomjuk. Amikor elsődleges érde kizárólag a tény megértése, és amikor úgy érezzük, hogy a háttér csak akadályozna ebben, a tény iránti alapvető érdeklődés söpri el ezt a háttérret.

Atudatosságban csak jelen létezik - vagyis tudatosan látjuk a múlt folyamatainak hatását, amely alakítja a jelent, és módosítja a jövőt. A tudatosság összetett folyamat, nem a megosztottság jellemzi. Például ha megkérdem, hiszel-e Istenben, akkor a kérdezés folyamán - amennyiben tudatosan gondolkodom - megfigyelhetem, mi készített a kérdés feltevésére. Tudatosulhat bennem, pontosan mi történt, milyen erők munkálkodtak, amelyek arra kényszerítettek, hogy feltegyem a kérdést. Aztán tudatosulhatnak bennem a különböző félelmek - félelem valamely ösömtől, aki alkotott egyfajta istenképet, majd reám hagyományozta, én pedig összegyúrtam ezt jelen elképzeléseimmal, és így befolyásoltam vagy változtattam meg ezt az istenképet. Tudatosan felfoghatom egységes egészként a múlt teljes folyamatát, ahogy kihat jelenre és jövőre.

Tudatosan fel lehet ismerni, hogyan alakul ki a félelemből Isten fogalma. Az is lehet, hogy létezett olyan személy, akinek személyes tapasztalata lett a valóságról vagy Istenről, és erről beszámolt másoknak is. Ezek közül valaki mohóságában kiséjította, és követendő példának állította az utánzást mint magatartást. A tudatosság a teljesség folyamata, az önvizsgálat viszont nem lehet teljes. Az önvizsgálat eredménye morbid, fájdalmas, miközben a tudatosság örömet és eksztázist okoz.

Hogyan nézünk egy fát? Látjuk-e a fát teljességében? Ha nem látjuk teljes egészében, egyáltalán nem látjuk. El-mehetünk mellette, miközben megjegyezzük: *Ott egy fa. Milyen szép! vagy Az egy mangófa; vagy Nem tudom milyen fa, talán tamarindus.* Amikor megállunk és ránézünk - ezt most szó szerint értem -, sohasem láthatjuk teljességét. Pedig ha nem látjuk a fát teljességében, magát a fát nem látjuk. Ugyanez vonatkozik a tudatosságra is. Ha nem látjuk elménk működésének teljességét - abban az értelemben, ahogy a fát - nincs nyoma a tudatosságnak. A fa gyökerekből, törzs-ből, kisebb és nagyobb ágakból, valamint virágból, gyümölcsből és levelekből áll. A levél lehet halott, megsárgult, zöld, ehető, csúnya, lehulló - ezeket mind egységes egésznek látjuk, amikor a fát nézzük. Az elme működésének szemlélé-se közben a tudatosság állapotában ugyanúgy érzékeljük a helytelenítést, jóváhagyást, tagadást, harcot, haszontalansá-got, kétségbeesést, reményt és zaklatottságot. A tudatosság az egészre vonatkozik, nem csak részekre. Megkérdezhetjük tehát magunktól, tudatos-e elménk ebben az egyszerű érte-lemben, és a teljes képet látja-e, vagy pedig a kép egyik sar-kát nézi, mert csak az érdekli, ki festette.

Aa a tudatosság gyakorlattá és szokássá válik, fájdalmas és fárasztó lesz. A tudatosság nem fegyelmezhető. Amit gyakorolnak, az már többé nem tudatosság, mivel a gyakorlás magában foglalja a szokás kialakulását, az erőfeszítés és akarat alkalmazását. Az erőlködés pedig torzuláshoz vezet. Nemcsak a külvilágról kell tudomást szerezni - madarak röptéről, árnyakról, hullámmzó tengerről, fákról és szélről, koldusokról és elsuhanó luxusautókról -, hanem tudatosítani kell a pszichológiai folyamatot, belső feszültséget és konfliktust is. Nem minősítjük a madár röptét: csak figyeljük és gyönyörködünk szépségében. Amikor azonban saját belső küzdelmünket nézzük, helyteleníthetjük vagy igazolhatjuk azt. Választás vagy indoklás nélkül képtelenek vagyunk megfigyelni ezt a belső konfliktust.

Amennyiben tudatában vagyunk gondolatainknak és érzéseinknek - anélkül, hogy azonosítanánk vagy megtagadnánk ezeket -, sohasem tapasztalunk unalmat vagy fájdalmat. Amikor azonban eredményt hajszolunk, valamilyen végső célt akarunk elérni, egyre nő a konfliktus, és megkezdődik a fárasztó küzdelem.

Engedjünk egy gondolatot virágozni

Atudatosság olyan elmeállapot, amely mindent magában foglal - varjak repülését az égbolton, virágzó fákat, házak előtt ülő színes ruhájú embereket -, tehát nagyon kiterjedt figyelmet igényel, feltételezi a szemlélődést, figyelést, a falevél, fatörzs, a lombkorona formájának tudatosulását. A mindenre kiterjedő tudatosságból fakadó cselekvés a saját lét teljességének tudatosítását is jelenti. Az elme korlátozott, beszűkült és középsteru lesz, ha részleges, szét-tördelt vagy töredékkapacitásra, illetve az abból nyert tapasztalatokra épít. Aki tudatosan éli meg saját létezésének teljességét, a tudatosságon keresztül érti meg minden érzését és gondolatát, sohasem korlátozza azokat, hagyja, hogy virágozzék minden gondolat és érzés. Mindez teljes mértékben különbözik attól a cselekvéstől vagy összpontosítástól, amely pusztán képességektől függ, éppen ezért korlátozott.

Figyelmet, és nem összpontosítást igényel, ha egy gondolatot vagy érzést virágozni engedünk. A gondolat virágzásán azt értem, hogy szabadságot kell adni neki: lássuk, mi történik, mi zajlik le gondolatainkban és érzéseinkben. Bárminek, ami virágzik, szüksége van szabadságra, fényre, és nem lehet korlátozni. Nem lehet értékelni, nem lehet kijelenteni, hogy ez jó, az pedig rossz; ezt meg kell tenni, azt pedig nem. Ezekkel korlátozzuk a gondolat virágzását. A gondolat pedig csak ebben a tudatosságban képes virágozni. Amennyiben tehát nagyon mélyen belemegyünk, beláthatjuk, hogy a gondolat virágzása a gondolat végét jelenti.

Atudatosság nem valamivé válás, nem elérendő végcél. Választás és helytelenítés nélküli csendes szemlélődés, amelyből a megértés fakad. Ebben a folyamatban gondolat és érzés kibontakoznak, de csak akkor, ha nincs elfogadás vagy visszautasítás. Így jöhet létre az egyre táguló tudatosság, felszínre kerülhet minden jelentősebb rejtett érték. Ez a tudatosság feltárja azt a kreatív ürességet, amelyet nem lehet elképzelni vagy megfogalmazni. A táguló tudatosság és a teremő üresség egyaránt teljes folyamat, nem pedig különböző fokozatokat jelent. Ha helytelenítés vagy megítélés nélkül csendesen szemlélünk egy problémát, ebből passzív tudatosság következik. Ebben az állapotban megértjük és felszámoljuk a problémát. A tudatosságban sokkal erősebb az érzékenység, amely a negatív gondolkodás legfejlettebb formája. Amikor az elme fogalmaz, produkál, az nem alkotás. Csak akkor beszélhetünk alkotásról, ha az elme csendes és üres, amikor nem „csinál” problémát - ebben az éber passzivitásban benne foglaltatik az alkotás. Alkotás csak tagadásból fakadhat, ez pedig nem az „igenlés” szó ellentéte. „Semminek lenni” és „valaminek lenni” nem egymás ellentétei. Probléma csak akkor merül fel, amikor eredményt akarunk.

Amennyiben az eredmény hajszolása megszűnik, eltűnik maga a probléma is.

*Csak az nem ismétli meg önmagát,
amit teljes mélységében megértettünk*

Az öntudatosság állapotában semmi sem marad titokban, mivel olyan tükröt állít elénk, amelyben minden torzítás nélkül látszik. Az összes gondolat és érzés a tudatosság szűrőjére hullik, hogy megfigyeljük, tanulmányozzuk és megértsük. A megértésnek ezt a folyamatát azonban gátolja a helytelenítés vagy elfogadás, ítélet vagy azonosítás. Minél többet lát és ért a szűrő, annál erősebb a tudatosság, és ennek köszönhetően magasabb szintű lesz a megértés. Csak semmi kötelesség vagy kényszer! A fájdalom és szomorúság majd megteremti azt a kielégíthetetlen érdeklődést, amelynek saját törvényszerűségei vannak.

Egy lassan mozgó dolgot tudunk követni, egy gyors gépet viszont le kell lassítani, ha mozgását tanulmányozni akarjuk. Hasonlóképpen a gondolatok és érzések is csak akkor tanulmányozhatók vagy érthetők meg, ha az elme képes a lassú feldolgozásra. Amikor viszont ráébred képességeire, felgyorsulhat működése, aminek hatására különösen nyugodttá válik. Ha egy ventilátor nagy sebességgel forog, a lapátokat egyetlen fémlapnak látjuk. Az elme lassítását tehát meg kell oldani, mivel akkor minden gondolat és érzés követhető és megérthető lesz. Csak az nem ismétli önmagát, amit teljes mélységében megértettünk.

Mi történik, amikor teljes figyelemmel fordulunk az általunk erőszaknak nevezett dolog felé? Az erőszak nemcsak elválasztja egymástól az emberi lényeket - amelyhez a hitet és a feltételekhez való kötődést hívja segítségül -, hanem akkor jelenik meg, amikor saját biztonságunkat a társadalmon belül keressük. Szemlélhetjük-e az erőszakot teljes figyelemmel, és ha igen, mi történik ilyen esetben? Amikor teljes figyelmet szentelünk bárminek - történelem- vagy matematikatanulásnak, házastársnak -, vajon mi lesz ennek a következménye? Nem tudom, hogy érdemes-e belemenni ebbe - nagyon sokan valószínűleg soha semminek nem szentelnek teljes figyelmet -, de ha mégis előfordul, vajon mi történik? Valójában mi a figyelem? A teljes figyelem valószínűleg törődést is jelent, az pedig lehetetlen érzelmek és szeretet nélkül. Ha pedig a figyelem szeretettel párosul, marad-e hely az erőszak számára? Tudnak követni? Hivatalosan helytelenítettem az erőszakot, elmenekültem előle, esetleg igazoltam, kijelentettem, hogy ez természetes. Mindezek a figyelmetlenség jelei. Amikor viszont figyelmet szentelek az erőszaknak - és ebben a figyelemben törődés, érzelem és szeretet van -, magának az erőszaknak már nem marad hely.

Beszélünk az erőszakról, de vajon mit értünk rajta? Ez valóban nagyon érdekes kérdés, főleg akkor, ha mélyebben belemegyünk, és megvizsgáljuk, képes-e ebben a világban egy emberi lény teljes mértékben megszabadulni az erőszaktól. Társadalmak, vallási közösségek óvnak az állatok megölésétől. Néhány emberben felmerülhet a kérdés: - Ha nem akarok állatokat ölni, mi a helyzet a növényekkel? - Ezt olyan szintig el lehet vinni, hogy az ember megszűnik létezni. Hol lehet meghúzni a határvonalat? Létezik-e kötelező határ saját ideák, fantáziák, normák, vérmérséklet vagy kötődés szerint, amelyre elmondhatjuk, hogy „eddig és ne tovább”? Van-e különbség az egyén haragja és erőszakos cselekedete, valamint a társadalom által szított gyűlölet között, amely egy másik társadalom elpusztítására irányul? Az erőszaknak milyen szintjéről beszélünk? Esetleg azt akarjuk elemezni, élhet-e az ember erőszak nélkül?

Pontosan tudjuk, mi az erőszak, ezért nem szükséges szavakkal, frázisokkal vagy cselekedetekkel kifejeznünk. Mivel az emberekben a több évszázados civilizáció ellenére is még mindig eléggé erős az állati ösztön, felmerül a kérdés, hol kellene elkezdeni az ettől való megszabadulást? Kezdem a periférián, amely a társadalom, vagy a középpontban, ahol én vagyok? Azt mondják, ne légy erőszakos, mert az csúnya dolog. Elmagyarázhatnak minden érvet, és én belátom, az erőszak borzalmas mindenki számára, kívül és belül egyaránt. Vajon véget vethetünk-e ennek?

A konfliktus fő oka

Ne higgyük, hogy a béke vágya meghozza a békét, amikor mindennapi kapcsolatainkban agresszívek vagyunk, harácsolunk és hol itt, hol ott keresünk lelki biztonságot. Meg kell ismernünk a konfliktus és szomorúság fő okát, majd fel kell oldani, megteremtve ezzel a belső békét. Nem elég tehát egyszerűen csak a külső békét keresni. Láthatjuk viszont, hogy a legtöbb ember közömbös. Túlságosan lusták vagyunk ahhoz, hogy megragadjuk és megértsük saját magunkat. A lustaság miatt - ami valójában az önhittség egyik formája - azt gondoljuk, hogy majd mások megoldják helyettünk a problémát, és békét hoznak nekünk, vagy pedig elpusztíthatjuk azt a néhány embert, aki háborút robbant ki. Amikor az egyén belső konfliktussal küzd, környezetével is összeütközésbe kerül. Mindenki csak saját maga teremthet békét a lelkében és a világban is, mivel ő maga a világ.

Az állatok erőszakosak. Az emberek, akik az állatvilágból fejlődtek ki, szintén erőszakosak. Természetükhöz tartozik az erőszakosság, harag, féltékenység, irigység, hatalomvágy, pozíciószerzés, presztízs és mindenekelőtt az uralkodásra törekvés, valamint az agresszivitás. Az emberek erőszakosak - ezt bizonyítja számtalan háború is -, közben pedig kialakítottak egy ideológiát, amelyet erőszakmentességnek neveznek.

Amikor tényleges erőszakra kerül sor - például háború két ország között -, mindenki részt vesz benne, és még élvezi is. Valóban erőszakosak vagyunk - ugyanakkor ismerjük az erőszakmentesség eszményét -, így máris konfliktusba kerülünk. Mindig arra törekszünk, ne legyünk erőszakosak - ez szintén része a konfliktusnak. Fegyelmezzük magunkat, hogy szelídek legyünk - és ez megint csak a konfliktust erősíti. Tehát, amikor erőszakosak vagyunk, és az erőszakmentesség ideálját valljuk, lényegében agresszívek vagyunk. Első teendő, hogy felismerjük erőszakosságunkat, és ne próbáljunk mentesülni az erőszaktól. Az erőszakot a maga valójában kell szemlélni, nem szükséges értelmezni, korlátozni, legyőzni, elnyomni. Úgy tekintünk, mintha először találkoznánk vele - vagyis minden gondolat nélkül. Már elmagyaráztam, mit értünk egy fa ártatlan szemlélésén, ami az elképzelt kép nélküli nézést jelenti. Az erőszakot ugyanígy kell szemlélni. Válasszuk le róla a hozzá kapcsolódó képzeteket, feledkezzünk meg magáról a szóról és az elbievezésekhez kapcsolódó gondolatokról. Mindenféle gondolat nélkül szemlélni valamit olyan, mintha először látnánk, éppen ezért nevezhetjük ártatlannak ezt a szemlélődést.

Szemlélhetjük az erőszak tényét - ilyesmi nemcsak kívül létezik, hanem bennünk is -, oly módon, hogy nincs semmilyen időintervallum a figyelés és cselekvés között. Ez azt jelenti, hogy a tökéletes figyelem segítségével megszabadulhatunk magától az erőszaktól. Még hozzá teljesen megszabadumatunk tőle, mivel nem adunk időt olyan ideológia megjelenésére, amely a megszabadító pózában tetszeleg. Ehhez azonban nagyon mély meditációra van szükség, nem csupán szóbeli egyetértésre vagy ellenkezésre. Nem figyelünk semmire: elménk, aeyseitiek úy kezelik az erőszak ideológiáját, mintha sohasem ismertük volna az erőszak tényét. Az erőszak tényét egy ideológián keresztül nézzük, és ezáltal jön létre az időintervallum. Amikor pedig elfogadjuk az időt, nincs vége az erőszaknak, tehát továbbra is erőszakot gyakorolunk, miközben erőszakmentességet prédikálunk.

Szerintem az erőszak fő oka, hogy mindannyian belső, lelki biztonságra törekszünk. A belső biztonságérzet váltja ki a külső biztonság igényét. Mindannyian biztonságra, bizonyosságra, megbízhatóságra vágyunk. Azért alakult ki a házasság intézménye, hogy birtokoljunk egy férfit vagy nőt, és biztos legyen a kapcsolatunk. Amennyiben ezt a kapcsolatot támadás éri, erőszakossá válunk, mivel belső, lelki szükségletünk, hogy mindennel szemben bebiztosítsuk kapcsolatunkat. Egy kapcsolatban azonban nem létezik olyasmi, mint biztonság vagy bizonyosság. Lelkileg szeretnénk biztonságban lenni, pedig állandó biztonság nem létezik.

Így tehát az erőszakhoz hozzájáruló okok világszerte elterjedtek és tombolnak. Úgy gondolom, bárki, aki csak kis figyelmet szentelne arra, mi folyik a világban, komolyabb előtanulmányok nélkül megfigyelheti és megtalálhatja saját magában azokat a dolgokat, amelyek külső okai ennek a rendkívüli brutalitásnak, érzéketlenségnek, közönynek és erőszaknak.

Mindannyian belátjuk az erőszak felszámolásának fontosságát. Kérdés, hogyan szabadulhat meg az egyén az erőszaktól, nemcsak felszínesen, hanem lelkileg teljesen és véglegesen? Amennyiben az erőszakmentesség eszménye nem szabadítja meg elménket az erőszaktól, az erőszak okának elemzése vajon segít-e feloldani magát az erőszakot?

Végül is ez az egyik fő problémánk. Az egész világ az erőszak béklyójában vergődik. Mindenfelé háborúk dúlnak, harácsoló társadalmunk lényegében erőszakra épül. Ha az egyének megszabadulnak az erőszaktól - teljesen, lélekben is, nem csak felszínesen vagy hangzatos frázisokban -, hogyan valósíthatjuk ezt meg, anélkül, hogy önzővé válnánk?

Gondolom, érthető a probléma. Amikor az a gondom, hogy az elmét megszabadítsam az erőszaktól, és olyan irányelveket követek, amelyek szabályozzák az erőszakot és erőszakmentességre változtatják át, az biztosan önző gondolkodásra és cselekvésre ösztönöz, mivel elmém állandóan arra összpontosít, hogy megszabaduljon egy dologtól, és megszerezzen egy másikat. Amúgy belátom, mennyire fontos, hogy az elme teljes mértékben megszabaduljon az erőszaktól. Mi tehát a teendőm? Az biztosan nem kérdéses, hogyan legyen valaki erőszakmentes. Tény, hogy erőszakosak vagyunk, és amikor azt kérdezzük, hogyan ne legyünk erőszakosak, csak egy ideált hozunk létre, ami véleményem szerint számunkra tökéletesen jelentéktelen. Ha viszont valaki képes szemlélni és megérteni az erőszakot, akkor talán van esély a végleges megoldásra.

A gyűlölet lerombolása

Láthatjuk, hogy a világban most is tobzódik a gyűlölet. A gyűlölet légkörét apáink, őseink és mi magunk teremttük meg. Ez a tudatlanság tehát kétségtelenül a múltba vezet. A gyűlölet nem magától jött létre, hanem emberi butaság vagy történelmi folyamat eredménye. Együttműködtünk elődeinkkel, akik valamikor a múltban elvetették a gyűlölet, félelem, kapzsiság magját. Most pedig részt veszünk a gyűlölet világában, amíg elnézőek vagyunk vele szemben.

A világ pedig nem más, mint az egyén kiterjesztése. Ha az egyén vágyat érez, hogy elpusztítsa a gyűlöletet, előtte fel kell hagynia a gyűlölködéssel. A gyűlölet elpusztításához meg kell szabadulni a gyűlölet minden kisebb és nagyobb formájától, és amíg ez nem sikerül, addig az egyén a tudatlanság és félelem által vezérelt világban fog élni. A világ önmagunk kiterjesztése és meg többszörözése, de nem létezik egyének nélkül. Létezhet mint idea, állam, társadalmi szervezet, de az idea megvalósításához, a társadalmi vagy vallási szervezet működtetéséhez egyénekre van szükség. Az egyén tudatlansága, kapzsisága és félelme megtartja ugyanezeknek a felépítményét. Amennyiben az egyén változik, vajon befolyásolhatja-e a gyűlölet, kapzsiság világát? A világ ugyanaz nagyban, mint mi kicsiben, és ameddig meggondolatlanul viselkedünk, a tudatlanság, gyűlölet és kapzsiság foglyai vagyunk. Amikor azonban az egyén megfontolt, elmélkedő és tudatos, egyrészt elszakadhat a fájdalomtól és szenvedést kiváltó borzalmas okoktól, másrészt pedig megértheti, hogy létezik egyetemesség és teljesség.

Az biztos, hogy azzá válunk, ami ellen harcolunk... Amikor mérgesek vagyunk, és találkozunk egymással, vajon mi lesz az eredménye? Még több harag. Azzá leszel, ami én is vagyok. Ha gonosz vagyok, és te gonosz eszközökkel harcolsz ellenem, akkor te magad is gonosszá válsz, bármennyire helyesnek érzed, amit teszel. Ha brutális vagyok, és te kegyetlen eszközökkel akarsz legyőzni, hozzám hasonlóan brutálissá válsz. Ezt csináljuk már évezredek óta. Vajon van-e más megközelítés, mint az, hogy a gyűlölet gyűlölettel csapion össze? Amennviben erőszakos eszközöket használok, hogy leküzdjem magamban a haragot, rossz eszközöket alkalmazok jó cél érdekében, ezért a jószág megszűnik létezni. Ebben nincs megértés. Nincs transzcendentális harag. A haragot toleránsán kell tanulmányozni és megérteni, nem pedig erőszakkal győzedelmeskedni fölötte. A haragnak számos oka lehet, ezek megértése nélkül nem szabadulhatunk tőle.

Megalkottuk az ellenséget, a gonoszt, mi magunk váltunk ellenséggé, és nem lehet véget vetni az ellenségeskedésnek. Meg kell értenünk az ellenségeskedés okát, nem szabad tovább táplálni gondolatokkal, érzésekkel és cselekedetekkel. Ez a fárasztó feladat állandó öntudatosságot és intelligens rugalmasságot igényel, mivel a társadalom és az állam olyan, amilyenek mi vagyunk. Az ellenség és barát meghatározása gondolatainkban vagy cselekedeteinkben alakul ki. Felelősek vagyunk az ellenségeskedés kialakulásáért, tehát sokkal inkább fontos tudatában lenni saját gondolatainknak és cselekedeteinknek, mint barátokkal és ellenségekkel foglalkozni. A helyes gondolkodás véget vet ennek a felosztásnak. A szeretet túllép barát és ellenség kategóriáin.

Július

*Boldogság
Szomorúság
Fájdalom
Bánat*

Mi az, amit legtöbbben keresünk? Mi az, amit mindannyian akarunk? Ebben a nyugtalan világban, ahol mindenki békét, boldogságot, menedéket keres, különösen fontos tisztában lenni azzal, mi után kutatunk, mit akarunk felfedezni. Az emberek többsége minden valószínűség szerint valamilyen boldogságra vagy békére vágyik. A zűrzavarral, háborúval, küzdelemmel, viszályal terhelt világban menedékre van szükségünk, ahol békességben élhetünk. Úgy gondolom, szinte mindenki ezt akarja. Ezt hajszoljuk, egyik vezetőtől a másikhoz megyünk, váltogatjuk a válásokat és tanítókat.

Vajon valóban a boldogságot keressük vagy pedig egy bizonyos örömet, amelytől a boldogságot reméljük? A boldogság és öröm nem azonos egymással. Egyáltalán kereshetjük-e a boldogságot? Talán rábukkanhatunk az öröme, de a boldogságot biztosan nem találjuk meg. A boldogság valaminek a mellékterméke. Mielőtt tehát szívünket és lelkünket odaadjuk valaminek, ami komolyságot, figyelmet, gondolkodást és törődést igényel, tudnunk kell, mi az, amit keresünk: boldogságot vagy örömet.

Nagyon kevesen élvezünk bármit is. Kis örömet szerez egy naplemente, telihold, szép ember, érdekes fa, repülő madár vagy egy tánc látványa. Igazából semmit sem élvezünk. Megnézzük, felületesen szórakozunk vagy izgulunk, eluralkodik rajtunk egy érzés, amit örömnek nevezünk. Az öröm azonban sokkal mélyebb érzés, amelyet meg kell érteni és bele kell merülni...

Öregszünk, de élvezni akarjuk az életet, bár a javán már túl vagyunk. Más élményekre vágyunk - szenvedélyekre, hatalomra, bujaságra, pozícióra. Ezek mind az élet természetes tartozékai, ugyanakkor felszínesek. Eme vágyainkat nem szükséges elítélni, igazolni, inkább meg kell érteni és a helyükre kell tenni őket. Ha ezeket értéktelennek, felszínesnek, ostobaságnak tartjuk - mondván, hogy nem spirituálisak -, tönkretesszük egész életünket...

Az öröm természetét mélységeiben kell megismerni. Az öröm nem pusztán érzés. Különlegesen finom elmére van szükség hozzá, de nem rafinált egyénre, aki egyre többet harácsol össze magának. Az ilyen ember sohasem értheti meg az örömnek azt az állapotát, amelyben az öröm élvezője nincs benne. Meg kell érteni ezt a rendkívüli dolgot, különben az élet felszínes, jelentéktelen, kicsinyes lesz - megszületünk, tanulunk néhány dolgot, szenvedünk, gyermekeink születnek, felelősséget vállalunk, pénzt keresünk, kevés szellemi élvezethez jutunk és végül meghalunk.

Mit értünk boldogságon? Néhányan azt állítják, a boldogság abból áll, hogy megkapjuk, amit akarunk. Ha egy autóra vágyunk, és megkapjuk, attól boldogok leszünk. Ruhát akarunk vásárolni, el akarunk utazni külföldre, és boldogok leszünk, ha ez sikerül. Én akarok lenni a legnagyobb politikus, és ha sikerül, boldogságot érzek, máskülönben pedig boldogtalan leszek. Azt nevezzük tehát boldogságnak, ha megkapunk bármit, amit akarunk, legyen az siker vagy elismerés. Amíg akarunk és megkapunk valamit, addig tökéletes boldogságot érzünk, nem nyugtalankodunk. Ha azonban nem kapjuk meg, amit akarunk, máris kezdődik a boldogtalanság. Ebben mindannyian részt veszünk, gazdagok és szegények egyaránt akarnak valamit maguknak, családjuknak vagy a társadalomnak. Amennyiben akadályozzák vagy leállítják őket, boldogtalanok lesznek. Nem arról beszélünk, hogy a szegények ne kapják meg azt, amit akarnak. Nem ez jelenti a problémát. Próbáljuk kitalálni, mi a boldogság, hátha rájövünk, hogy olyasmi, aminek tudatában vagyunk. Vajon az a pillanat jelenti a boldogságot, amikor tudatosul bennünk, hogy mindenünk megvan? A boldogság tudatosulásának pillanatában már régen túl vagyunk a boldogságon. Nem indulhatunk tehát el a boldogság után. Amikor tudatosul bennünk, hogy alázatosak vagyunk, abban a pillanatban már nem vagyunk azok. A boldogság nem olyan dolog, amit használni lehet, hanem jön magától. Ha azonban keressük, elkerül bennünket.

A boldogság nem egyszerűen egy érzés

Az elme sohasem találhat rá a boldogságra, hiszen az nem olyasmi, amit érzésként lehet hajszozni vagy megtalálni. Az érzésre újra meg újra rá lehet találni, mivel állandóan elvész. A boldogságot viszont nem lehet megtalálni. A boldogság emléke csak egy érzés, reakció a jelen mellett vagy ellen. Ami elmúlt, az már nem boldogság. A boldogság élménye, amely már elmúlt, csupán érzés. Az emlékezés viszont azonos a múlttal, ami pedig szintén érzés. A boldogság azonban nem érzés...

Amit ismerünk, az a múlt, és nem a jelen. A múlt nem más, mint érzés, reakció, emlék. Emlékezünk arra, hogy boldogok voltunk, de megmondhatja-e a múlt, mi a boldogság? Felelevenítheti, de nem tudhatja. A felismerés nem azonos a boldogsággal. A boldogság tudatosulása még nem jelent boldogságot. A felismerés az emlékezés válasza. Vajon lehet-e az elme, az emlék, a tapasztalat boldog? A valódi felismerés gátolja a tapasztalást.

Vajon tudatosul-e bennünk, mikor jön el a boldogság? A tudatosság csakis konfliktusokból ered, amilyen például az emlékezés konfliktusa. A boldogság nem azonos a boldog pillanatokra való emlékezéssel. Ahol konfliktus tapasztalható, ott hiányzik a boldogság. A konfliktus az elméhez kapcsolódik. A gondolkodás minden szintjén az emlékekre adott válasz, tehát unos-untalan konfliktusokat szül. A gondolat érzés, az pedig nem boldogság. Az érzések mindig örömet keresnek. A végső cél az érzés, a boldogság viszont nem olyan cél, amit el lehet érni.

Megtalálható-e bármi révén a boldogság?

Réessük a boldogságot dolgokban, kapcsolatokban, gondolatokban és eszmékben. Mindezek tehát nagyon fontosá válnak, mégsem azonosak a boldogsággal. Amikor valamin keresztül keressük a boldogságot, a dolog értékebbé válik, mint maga a boldogság. Ebből a nézőpontból a probléma egyszerűnek tűnik, és valóban az is. Keressük a boldogságot tulajdonban, családban vagy hírnévben. Aztán a tulajdon, család, eszme nagyon fontosá válik. A boldogságot eszközökön keresztül keressük, azok pedig tönkreteszik a célkitűzést. Megtalálható-e bármi révén a boldogság, bármin keresztül, amit emberi kéz vagy elme alkotott? A dolgok, kapcsolatok és eszmék nyilvánvalóan átmenetiek, csak boldogtalanok lehetünk általuk... A dolgok átmeneti jellegűek, elhasználódnak vagy elkallódnak. A kapcsolat folyamatos súrlódásokkal jár, és halálra van ítélve. Az eszmék és hiedelmek pedig nem szilárdak vagy állandóak. A boldogságot keressük bennük, de nem ismerjük fel átmeneti jellegüket. Ezért a bánat lesz állandó társunk, amely rátelepszik minden cselekedetünkre.

A boldogság igazi jelentésének megismeréséhez fel kell fedoznünk az önismeret folyóját. Az önismeret nem önmagában végződik. Van-e valamilyen forrása? A folyó a kezdetétől a végéig vízcseppekből áll. Tévedünk, ha azt képzeljük, hogy a forrásánál találhatjuk meg a boldogságot. A boldogság ott van, ahol éppen mi magunk hajóznak önismeretünk folyóján.

Boldogság, amely nem az elméből fakad

Halmazhatjuk az élvezeteket, egyik örömből a másikba igyekezhetünk, de mindennek a középpontjában ott van az „én”, aki mindezt élvezi. Az „én”, aki több öröme vágyik, aki keresi, kutatja, áhítja a boldogságot, az „én”, aki harcol, aki egyre kifinomultabbá válik, de sohasem szeretné, ha ez a folyamat véget érne. Csak akkor érhetjük el az eksztázist, a valódi, fájdalom nélküli boldogságot - amely megalkuvást nem ismer, és nem valamiféle keresgélés eredményeként jön létre -, ha az „én” a kifinomulás során végül eltűnik.

Megalkuvás nélküli boldogságra csupán akkor nyílik lehetőség, ha elménk az „én” gondolatán - kísérletező, megfigyelő, gondolkodó kategóriákon - túl fejt ki tevékenységét. Ez a boldogság nem lehet a szó hétköznapi értelmében állandó. Elménk viszont keresi az állandó boldogságot, valamit, ami tovább tart. A folyamatosság utáni vágy romlottságra utal...

Ha képesek vagyunk megérteni az élet folyamatát anélkül, hogy jót vagy rosszat mondanánk rá, véleményem szerint akkor következik a kreatív boldogság, amely nem a „tiéd” vagy az „enyém”. A kreatív boldogság olyan, mint a napfény. Ha magunknak akarjuk megtartani a napfényt, az már nem tiszta, meleg és életet adó. Hasonlóképpen, ha azért vágyunk a boldogságra, mert szenvedünk vagy mert elvesztettünk valakit, esetleg azért, mert sikertelenek voltunk, az csak egyszerű reakció. Ha azonban elménk képes túljutni ezen, olyan boldogságra talál, amely már nem önmagából fakad.

Miert kutatjuk, hogy mi a boldogság? Lehet ez helyes megközelítés? Nem vagyunk boldogok. Ha boldogok volnánk, teljesen más világban élnénk. Civilizációnk, kultúránk is egészen más volna. Boldogtalan, kicsinyes, szármalmas, küszködő, hiú emberi lények vagyunk, körülvevőnk magunkat haszontalan, értéktelen dolgokkal, megelégszünk kicsinyes célkitűzésekkel, pénzzel és pozícióval. Boldogtalanok vagyunk, pedig rendelkezünk tudással, lehet pénzünk, nagy házunk, sok gyermekünk, autónk és számtalan élményünk. Boldogtalan, szenvedő emberi lények vagyunk, és mivel szenvedünk, boldogságot akarunk. Ezt kihasználva félrevezetnek minket azok, akik társadalmi, lelki vagy anyagi boldogságot ígérnek...

Mi értelme megkérdezni, létezik-e boldogság, amikor szenvedünk? Megérthetjük-e a szenvedést? Ez az én problémám, nem pedig az, hogyan lehetek boldog. Boldog vagyok, amikor nem szenvedek, de abban a pillanatban, amikor ez tudatosul bennem, oda a boldogság.

Meg kell tehát értenem, mi a szenvedés. Megérthetem-e, mi a szenvedés, amikor elmém egy része a boldogságot, a nyomorúságból való kivezető utat keresi? Nyilvánvalóan nem, mivel a szenvedés megértéséhez teljesen azonosulnom kell vele. Nem utasíthatom el, nem minősíthetem, nem hasonlíthatom össze valami mással.

A boldogságról akkor tudom meg az igazságot, ha tisztában vagyok azzal, hogyan kell figyelni. Tudnom kell, hogyan figyeljek a szenvedésre. Ha képes vagyok odafigyelni a szenvedésre, figyelhetek a boldogságra is, mivel valójában azzal vagyok azonos.

Különbözik-e a te szenvedésed az én szenvedésemtől, esetleg az ázsiai, amerikai és orosz ember szenvedésétől? A körülmények, események eltérőek lehetnek, de a másik ember szenvedése alapvetően ugyanolyan, mint az enyém. A szenvedés nem enyém vagy tiéd. Az öröm nem az én örömöm vagy a te örömed, hanem egyszerűen öröm. Amikor éhesek vagyunk, az már nemcsak a mi éhségünk, hanem egész Ázsiáé is. Amikor ambíciók hajtanak és könyörtelenek vagyunk, gondoljunk arra, hogy a hatalmon lévő politikus ugyanolyan könyörtelen Ázsiában, Amerikában vagy Oroszországban.

Beláthatjuk, hogy ez kifogásolható. Nem ismerjük fel, hogy mindannyian ugyanahhoz az egyetlen emberiséghez tartozunk, mivel eltérő életet élünk. Amikor szeretünk valakit, az nem a mi szeretetünk. Ha mégis az, akkor zsarnokivá, birtoklóvá, féltékennyé, aggódóvá és durvává válik. Hasonlóképpen a szenvedés is általános, nem az enyém vagy a tiéd. Nem tehetem személyessé, nem vonatkoztathatok el tőle. Amikor valaki szenved, konkrét személyről van szó. Ha egy embernek nincs élelme, ruhája, hajléka, akkor szenved, függetlenül attól, hol él. Amikor embereket megsebesítenek - legyenek bármilyen nemzetiségűek -, azok szenvednek. Megérteni ezt a szenvedést - amely nem az enyém vagy a tiéd, amely nem személytelen, nem elvont, hanem jelen lévő és mindannyiunkat érintő - különleges éleselméjűséget és belátást igényel. Miután vége a szenvedésnek, magától értetődően következik a belső és külső béke.

Miert vagyunk annyira közömbösek mások szenvedése iránt? Miért nem érdekel minket a teherhordó férfi vagy a gyermekét cipelő asszony? Miért vagyunk annyira érzéketlenek? Ennek megértéséhez tudnunk kell, miért nem érdekel minket a szenvedés. Annyi bizonyos, hogy a szenvedés eltompít bennünket. Mivel nem értjük meg a szenvedést, érzéketlenné válunk iránta. Ha megértem a szenvedést, érzékeny leszek, felfigyelek nemcsak a saját, hanem a környezetemben élők - a feleségem, a gyermekeim, állatok, koldusok - szenvedésére is. Mi azonban nem akarjuk megérteni a szenvedést, az attól való menekülés pedig eltompít, érzéketlenné tesz. Ha nem értjük meg a szenvedést, elménk és szívünk érzéketlenné válik. Nem értjük meg a szenvedést, mert menekülni akarunk előle - gurut, megváltót, mantrát, reinkarnációt, eszméket, itatást vagy egyéb szenvedélyeket választva -, bármit, csak meneküljünk *a látható világ mögötti Valóságtól...*

A szenvedés megértése nem az ok megtalálását jelenti. Bárki meg tudja állapítani a szenvedés okát, amely lehet saját ostobasága, meggondolatlansága, erőszakossága vagy szűklátókörűsége. Én viszont önmagában vizsgálom a szenvedést, anélkül, hogy választ várnék, mi történik azután. Mivel nem szándékozom menekülni előle, kezdem megérteni a szenvedést. Elmém figyelmesen éber, élénk, vagyis érzékeny-nyé válok, és ebben az állapotban tudatára ébredek mások szenvedésének.

Hittel védekezve a fájdalom ellen

A fizikai fájdalom az idegrendszer válasza, a lelki fájdalom viszont abból ered, hogy olyan dolgokhoz ragaszkodunk, amelyek elégedetté tesznek, ugyanis attól félünk, valaki vagy valami elragadhatja ezeket tőlünk. Ameddig a pszichikai feltöltődés zavartalan, megvéd bennünket a lelki fájdalomtól. Az élmények feltöltő erejének birtokában védve vagyunk bármely komoly, zavaró tényezővel szemben. Nem akarjuk, hogy bármi háborgasson. Ebből következik, hogy félünk mindenkitől, aki megzavarhat. Nem az ismeretlentől félünk tehát, hanem valójában fizikai vagy lelki „javaktól”, amelyeket eszközként gyűjtöttünk össze a fájdalom elhárítására vagy a bánat megelőzésére. A lelki fájdalom elűzésére irányuló felhalmozási folyamamak a bánat szerves része. A tudás is segíthet a fájdalom megelőzésében. Ahogy az orvosi ismeretek felhasználhatók a fizikai fájdalom ellen, a hit ugyanolyan szerepet tölt be a lelki fájdalom megelőzésében. Ezért félünk a hit elvesztésétől, annak ellenére, hogy nincsenek tökéletes ismereteink vagy bizonyítékaink ezen hitek valóságáról. Elutasíthatunk néhány ránk erőltetett hagyományos hiedelmet, mivel erőt, önbizalmat és tudást csakis saját tapasztalataink adhatnak. A megszerzett tudás és hiedelem azonban alapvetően azonos - védekezés a fájdalom ellen.

Mit értünk bánaton? Talán tőlünk különálló dolgot? Esetleg valami rajtunk kívül található, amit megfigyelhettünk vagy megtapasztalhatunk? Pusztán csak megfigyelők volnánk, vagy talán valami másról van szó? Ez bizonyára nagyon fontos kérdés. Amikor kijelentjük, hogy szenvedünk, vajon mit értünk rajta? Különbözünk-e saját szenvedésünkötől? Valóban ez a nagy kérdés, amely válaszra vár.

Van egy bánat - nem szeretnek, meghalt a fiam vagy valami hasonló. Énem egyik része magyarázatot, okokat és érveket követel. Másik része különféle következtetések hálójában vergődik. És van még harmadik része is az énemnek, amely szabadulni akar a bánattól, túl szeretne lépni rajta. Ugye, mindannyian ilyenek vagyunk? Egyik énünk elutasítja a bánatot, és ellenáll neki, a másik magyarázatot keres, elméleteket állít fel, a harmadik pedig menekül a tények elől - hogyan érthetjük meg ezt teljes egészében? Csak akkor lehetséges megszabadulni a bánattól, ha képesek vagyunk az átfogó megértésre. Amennyiben viszont széthullunk, nem látjuk meg az igazságot...

Most pedig mindenki nagyon jól figyeljen! Belátható, hogy egy tény vagy igazság csak akkor érthető meg, ha a róla szerzett tapasztalatunk nem megosztott, nem pedig akkor, ha felosztjuk a világot szenvedésre és az azt megfigyelő személyre. Ez maga az igazság.

Uajon amikor nincs megfigyelő, aki szenved, olyankor a szenvedés különbözik-e tőlünk? Mi vagyunk a szenvedők. Nem választhatjuk el magunkat a fájdalomtól, mert mi magunk vagyunk a fájdalom. Mi történik valójában? Nincs kategória, nem kell megnevezni és ezzel félresöpörni - mi magunk vagyunk a fájdalom, az érzés, az agónia. Amikor pedig azok vagyunk, mi történik? Ha nem nevezzük meg, ha nem kapcsolódik hozzá félelem, vajon a középpontunkhoz tartozik? Ha a középpontunk áll vele kapcsolatban, akkor ez a középpont fog félni tőle. Ekkor cselekedni kell, csinálni kell valamit a fájdalommal. Mi a teendő? Semmit sem lehet tenni? Ha mi magunk vagyunk a fájdalom, de nem fogadjuk el, nem adunk neki nevet és nem toljuk félre, mi történik? Azt mondjuk, hogy szenvedünk? Egészen biztos, hogy alapvető átalakulás történt. Nincs többé „én szenvedek”, mivel nincs középpont, ami szenvedhetne. A középpont szenvedni fog, mivel még sohasem vizsgáltuk, valójában mi ez a középpont. Egyszerűen csak élünk egyik szótól a másikig, egyik reakciótól a másikig.

Tényleg elkerülhetetlen a szenvedés?

A szenvedésnek rengeteg változata, módja és fokozata létezik. Ezeket mind nagyon jól ismerjük, és teherként cipeljük életünk során, gyakorlatilag születésünk pillanatától halálunkig...

Ha azt állítjuk, ez elkerülhetetlen, az nem válasz a kérdésre. Ha elfogadjuk létezését, abba kell hagynunk a vizsgálatát. Be kell zárni az ajtót a további kérdések előtt. Ha menekülünk előle, az sem más, mint az ajtó bezárása. Menekülhetünk férfinhoz vagy nőhöz, italhoz, szórakozáshoz, a hatalom különböző formáihoz, karrierhez, tekintélyhez, érdektelen csevegéshez. Menekülésünk ezután létfontosságú lesz. A célkitűzéseknek - amelyek felé törekszünk - hatalmas jelentőséget tulajdonítunk. Rácsapjuk tehát az ajtót a szomorúságra, ahogy azt az emberek többsége teszi. Befejezhetünk-e mindenféle menekülést, és visszatérhetünk-e a szenvedéshez? Ez annyit jelentene, hogy nem keresünk megoldást a szenvedésre. Van fizikai szenvedés - fogfájás, hasfájás, operáció, baleset -, és ezekre létezik válasz. Szenvédést okozhat a jövőbeli fájdalomtól való félelem is. A szenvedés szorosan kapcsolódik a félelemhez, és az élet ezen két fontos tényezőjének megértése nélkül sohasem fogjuk megismerni, mi valójában a szenvedély és a szerelem. Az olyan elmének, amely a szenvedély és szerelem megértésével foglalkozik, mindenképpen meg kell ismernie, mi a félelem és a bánat.

A bánat nem más, mint bizonytalanság, szomorúság, a teljes magányosság érzése. Bánatot érzünk halálesetnél, ha nem felelünk meg saját elvárásainknak, ha nem kapunk elismerést, ha szeretetünk nem talál viszonzásra. A bánatnak számtalan formája létezik, és véleményem szerint a bánat megértése nélkül sohasem lesz vége a konfliktusoknak, nyomorúságnak, a kimerítő mindennapi hajszásnak.

Létezik tudatos és öntudatlan bánat, valamint minden alapot és kiváltó okot nélkülöző bánat is. Mindannyian ismerjük a tudatos bánatot, és azt is tudjuk, hogyan kell kezelni. Vagy a vallásba menekülünk előle, vagy racionalizáljuk, esetleg valamilyen testre vagy lélekre ható gyógyszert veszünk be. Kábíthatjuk magunkat szavakkal, szórakozással vagy mesterséges élvezetekkel. Megpróbálhatunk bármit, mégsem szabadulunk a tudatos bánattól.

Létezik öntudatlan bánat is, amelyet évszázadok során örököltünk. Az ember mindig próbálta legyőzni azt a különleges dolgot, amelyet bánatnak, szomorúságnak, nyomorúságnak neveztek. Még amikor látszólag boldogok vagyunk és megvan mindenünk, amit csak akarunk, a tudatalattinkban akkor is gyökeret ver a bánat. Amikor tehát a bánat elmúlásáról beszélünk, azon a tudatos és öntudatlan bánat végét értjük.

Ahhoz, hogy valaki véget vethessen a bánatnak, tiszta és egyszerű elmére van szüksége. Az egyszerűség nem pusztán ideál. Az egyszerűséghez nagyon sok intelligencia és érzékenység szükségeltetik.

Hogyan kell cselekednünk, hogy ne okozzunk gondot másoknak? Ez az, amit tudni akarunk? Attól tartok, hogy akkor nem csinálnánk semmit. Ha teljes életet élünk, cselekedeteink bajt okozhatnak. Sokkal fontosabb azonban kideríteni azt, mi igaz és mi nem zavar másokat. Ez annyira egyszerű, hogy nem is érdemes megválaszolni. Miért akarjuk tiszteletben tartani mások érzéseit és véleményét? Esetleg attól tartunk, hogy saját érzéseinket bántjuk, és megváltozik véleményünk? Ha másoknak miénktől eltérő véleménye van, akkor megkérdezésükkel és aktív kapcsolatteremtéssel meg kell tudnunk, vajon igazuk van-e? Amennyiben kiderítjük, hogy véleményeik és érzéseik nem helytállóak, ez a felfedezés zavart okozhat azokban, akik ezeket a véleményeket és érzéseket dédelgették. Ezek után mi a teendő? Alkalmazkodni kell hozzájuk, kompromisszumot kell kötni velük, csak azért, hogy meg ne sértsük barátainkat?

Miert különböztetünk meg egymástól kisebb és nagyobb problémát? Talán nem jelent mindegyik egyaránt gondot? Miért mondjuk egyikre, hogy kicsi és lényegtelen, a másikra pedig azt, hogy nagy és lényeges? Ha meg tudnánk érteni egy problémát teljes mélységében - függetlenül attól, kicsi vagy nagy -, feltárhatjuk az összesét. Ez nem pusztán szónoki fogás. Vegyük bármelyik problémát: harag, féltékenység, irigység, gyűlölet - mindegyiket nagyon jól ismerjük. Ha mélyen belemegyünk a haragba, és nem söpörjük félre, mit találunk? Miért haragszik valaki? Azért, mert bántották, kellemetlen dolgot mondtak neki. Amikor valaki hízeleg, akkor persze elégedettek vagyunk. Miért érzünk megbántottságot? Talán az önhittség az oka? Miért létezik egyáltalán önhittség?

Azért, mert mindenkinek van ideája, kialakított képe saját magáról, arról, milyennek kellene és milyennek nem kellene lennie. Miért alakít ki valaki egy képet magáról? Azért, mert ténylegesen nem tanulmányozza saját magát. Azt gondoljuk, hogy ilyennek vagy olyannak kellene lennünk, és egy ideához vagy hőshöz próbálunk hasonlítani. Akkor gerjedünk haragra, ha a magunkról kialakított ideát támadás éri. A magunkról kialakított ideális kép nem más, mint menekülés a valóság elől. Ha azonban megfigyeljük, valójában milyenek vagyunk, senki sem árthat nekünk. Amikor valaki hazudik, és ezt a szemébe mondják, azzal nem bántják az egyént, hanem csakényt közölnek vele. Ha viszont azt színlelem, hogy nem vagyok hazug, és ezzel szembesítenek, haragudni fogok. Folyamatosan az ideák és mítoszok világában élünk, sohasem a valóságban. A látható világ mögötti Valóság megfigyeléséhez, szemléléséhez, tényleges megismeréséhez meg kell szabadulni az ítélkezéstől, értékeléstől, véleménytől és félelemtől.

Uajon tudjuk-e, mit jelent a szadizmus? De Sade márki valamikor könyvet írt egy emberről, aki élvezte, ha másokat bántat, és gyönyörködött mások szenvedésében. Vannak olyan emberek, akiknek különleges élvezetet jelent, ha mások szenvedését láthatják. Nézzünk magunkba, és megtaláljuk ezt az érzést. Nem biztos, hogy jelen van, de ha mégis, olyan jelekből lehet megállapítani, hogy nevetünk, amikor valaki elzuhan. Akik fent vannak, azokat próbáljuk lerántani, meggondolatlanul mondunk kritikát és pletykát másokról. Mindezek az érzéketlenség megnyilvánulásai, mások bántásának kifejezései. Lehet bántani valakit szándékosan, bosszúból, öntudatlanul, egy mozdulattal, egyetlen szóval vagy pillantással. Minden esetben kényszert érzünk, hogy bántsunk valakit, és nagyon kevesen vannak, akik képesek radikálisan szakítani a gyönyör ezen elfajzott formájával.

Az elme tapasztalatokon, hagyományokon, emlékeken keresztül alkot. Megszabadítható-e az elme a felhalmozó tevékenységtől, miközben ez maga a tapasztalás? Érthető a különbség? Nem az emlékek ápolására van szükség, hanem az elme felhalmozási folyamatától való megszabadulásra. Megbántasz engem, ez egy tapasztalat, amelyet elraktározok. Ebből alakul ki nálam egy alapállás, amely szerint viszonyulok hozzád. Ilyen az elme mindennapi működése. Vajon lehetséges-e, hogy a megbántás ellenére sem indul be a felhalmozás folyamata? A két eset teljesen különbözik egymástól.

Ha durva szavakkal illelsz engem, az fáj nekem. Ha ennek az érzésnek nem tulajdonítok jelentőséget, nem motiválja cselekedeteimet. Elképzelhető tehát, hogy a legközelebbi találkozáskor tiszta lappal induljunk. Ez a szó igazi értelmében vett valódi műveltség. Miközben látom a tapasztalás feltételekhez kötő hatását, elmém nem kötődik feltételekhez.

Biztos vagyok benne, hogy mindannyian próbáltuk már fékezni haragunkat, de valahogy mégsem tudtunk szabadulni tőle. Létezik-e valamilyen különleges módja a harag leküzdésének? A harag fizikai vagy pszichikai okokra vezethető vissza. Valaki haragszik azért, mert akadályozzák, tönkreteszik védekezését, vagy gondosan kialakított biztonságát veszélyeztetik. Mindannyian jól ismerjük ezt az érzést. Hogyan lehet megérteni és megszűntetni a haragot? Ha úgy érezzük, hogy hitünk, elképzelésünk és véleményünk nagyon fontos, feltétlenül ingerülten reagálunk, ha kételkednek valamelyikben. A hithez és meggyőződéshez való ragaszkodás helyett tegyük fel inkább a kérdést, lényegesek-e ezek mások szemében. A másokat irányító okok megismerésén keresztül haragunk megszüntethető. Ebben az esetben az ember kezdi felszámolni saját ellenkezését, amely konfliktust és fájdalmat okozhat. Ehhez megint csak megfontoltság szükséges. Társadalmi és vallási megfontolásokból vagy kényelemből uralkodunk magunkon, a harag gyökeres kiirtásához viszont mélyreható tudatosság kell.

Igazságtalanságot tapasztalva többnyire felháborodunk. Vajon ennek az lehet az oka, hogy szeretjük az emberiséget, vagy pedig könnyörületet érzünk? Megfér-e egymás mellett könnyörület és harag? Lehet-e igazságosság harag és gyűlölet esetén? Talán haragszunk egy általános igazságtalanság, kegyetlenség miatt, ez azonban nem változtat semmin, inkább csak kárt okozhat. A rendteremtéshez meggondoltnak, könnyörületesnek kell lenni. A gyűlölet pedig csak további gyűlöletet szül. Harag esetén nincs igazságosság, mivel a kettő nem fér meg egymás mellett.

Mit jelent a könyörületesség? Mindenkinek saját magának kell rájönnie, megéreznie, hogy a megbántott elme megbocsájthat-e valaha. Képes-e a megbántható elme valaha is megbocsájtani? Vajon lehet-e könyörületes az olyan elme, amely megbántódhat, miközben erényes és nagylelkű? A könyörületesség - ugyanúgy, mint a szeretet - olyasmi, ami nem az elméből származik. Az elme nincs tudatában saját könyörületességének vagy szeretetének. Abban a pillanatban viszont, amint tudatosan megbocsájtunk, az elme közép-pontba helyezi és megerősíti saját fájdalmát. Ezért a tudatosan megbocsájtó elme valójában sohasem bocsájt meg. Nem is tudja, mit jelent a megbocsájtás, csak azért teszi meg, tovább ne bántsák.

Éppen ezért nagyon fontos kideríteni, miért emlékezik és raktároz az elme. Az elme állandóan abban mesterkedik, hogy szépítse, nagyítsa saját magát, váljon valakivé. Amikor az elme egyáltalán semmi sem szándékozik lenni, akkor kerül a könyörületesség állapotába. Abban az állapotban nincs megbocsájtás vagy megbántódás, viszont megértheti az elme, mit kell tudnia az „én” tudatos fejlesztéséhez.

Amíg tehát tudatos bármilyen különleges hatás vagy erény, addig nincs szeretet, könyörületesség, mivel egyik sem tudatos erőfeszítés eredménye.

Uralaki azt kérdezte, hogyan cselekedhet szabadon és önuralom nélkül, amikor tudja, hogy azzal megbánthatja azt, akit szeret. Köztudott, hogy a szeretet mindkét fél szabadságát jelenti. Amikor lehetőség van fájdalomra, szenvedésre a szerelemben, az már nem szeretet, hanem egyszerű birtoklás, a szerzési vágy kifinomult formája. Ha valóban szeretünk valakit, kizárt dolog, hogy fájdalmat okozunk neki, amikor olyasmit cselekszünk, amit helyesnek tartunk. Csak akkor fordulhat elő fájdalom, ha a másik személytől azt kívánjuk, amire mi vágyunk, vagy pedig ő akar tőlünk olyasmit, amire ő vágyik. Vagyis szeretjük, ha birtokolnak; biztonságban, kényelemben érezzük magunkat, pedig jól tudjuk, hogy a kényelem mulékony, mégis menedéket keresünk ebben az átmeneti állapotban. A komfortért való küzdelem tehát valójában elárulja a belső gazdagság hiányát. Ebből következik, hogy a másokétól eltérő cselekvés természetes következménye a nyugtalanság, fájdalom és szenvedés. Az egyénnek el kell nyomnia valódi érzéseit, hogy ezzel a másik számára elfogadhatóvá tegye magát. Így aztán az állandó elfojtás, amelyet az állítólagos szeretet vált ki, mindkét felet tönkreteszi. Ebben a szeretetben nincs szabadság, mivel nem más, mint eltitkolt kötelék.

Asajnálát sokk eredménye. Ideiglenesen felrázza a megállapodott elmét, amely már elfogadta az életet olyan-nak, amilyen. Történik valami - haláleset, munkanélkülivé válás, kiábrándulás egy hitből -, és az elme összezavarodik. Mit tesz ilyenkor az összezavarodott elme? Megtalálja a módját, hogy ismét háborítatlan legyen. Menedéket talál egy másik hitben, biztosabb munkában, egy új kapcsolatban. Az élet hullámai aztán ismét szétzúzzák nyugalma, az elme viszont újabb védekezést talál ki, és így tovább. Ugye mindezt nem vall intelligenciára?

Nem segít ezen semmilyen külső vagy belső kényszer, amely bármilyen kifinomult is, mindenképpen tudatlanság következménye, a jutalom iránti vágyakozásból vagy a büntetéstől való félelemből származik. A csapda természetének megismeréséhez meg kell szabadulnunk tőle. Ember, rendszer vagy hit nem szabadíthat meg. Ez az igazság, ezért csak egyetlen szabadulási mód létezik - ezt viszont magunknak kell megtalálnunk, nem elég, ha valaki meggyőz. Ehhez kell ismeretlen vizeken hajóznunk.

A bánat vége

A sétára indulunk, látjuk a természet pompáját, a zöld mező és kék ég rendkívüli szépségét, halljuk a gyermekek kacagását. Mindezek ellenére bennünk van a bánat is. Az anya szenved a szülésnél; bánatot okoz a halál, akkor is bánatosak leszünk, ha várunk valamit, és az nem jön el. Bánkódunk, ha egy nemzet hanyatlik. A korrupció minden formája bánatot okoz. Ha jobban körülnézünk, saját házunk táján is találunk szomorúságot, amiért nem tudtunk teljesíteni valamit kicsinyességünk, alkalmatlanságunk miatt. Ezek a bánatok gyakran nem is tudatosulnak.

Van azonban nevetés is az életben. A nevetés kellemes dolog - nevetni, örömet okozni minden ok nélkül, szeretni valakit anélkül, hogy viszonzást várnánk. Ilyen nevetésben azonban csak ritkán van részünk. Eltemet minket a bánat, életünk nyomorúságból és küzdelemből áll. Folyamatos szét hullás, miközben már nem is értjük, miért kéne szeretnünk ezt a létezést.

Kell találnunk valamilyen megoldást, eszközt, módszert, amely megszabadít az élet terheitől, hogy ne bukkanhasson ránk a bánat. Próbálunk mítoszokba, képzelgésekbe, kitalációkba menekülni. Reménykedünk, hogy megtaláljuk a módját terheink könnyítésének, és ellenállhatunk a fölénk tornyosuló szomorúságnak.

A bánatnak vége szakadhat, de nem rendszereken vagy módszereken keresztül. *A látható világ mögötti Valóság* megértése után tűnik el a bánat.

Hogyan találkozunk a bánattal? Attól tartok, ezt a találkozást legtöbbször nagyon felületes módon éljük meg. Oktatásunk, képzésünk, ismereteink, a minket érő társadalmi hatások, mind felületesnek tesznek bennünket. A felületes elme vallásokhoz, következtetésekhez, koncepciókhoz, hiedelmekhez vagy ideákhoz menekül. Mindezek menedékei a felületes és bánatos elmének. Amennyiben nem találunk menedéket, falat vonunk magunk köré, cinikussá, keménnyé, közönyössé válunk, esetleg menekülni próbálunk valamilyen neurotikus irányba. Az ilyen szenvedések elleni védekezés meggátolja a további vizsgálódást.

Figyeljünk saját elménkre; vizsgáljuk meg, hogyan magyarázzuk bánatunkat, hogyan veszünk el a munkában, az ideák világában, az istenhítkez való ragaszkodásban vagy pedig egy elkövetkező életben reménykedve. Ha nincs magyarázat, nincs kielégítő hit, akkor ivásba, szexbe menekülünk, cinikus, kemény, megkeseredett, rideg ember lesz belőlünk. Nemzedékeken át adják ezt tovább a szülők gyermekeiknek, és a felszínes elme sohasem képes begyógyítani ezeket a sebeket. Az ilyen elme valójában nem ismeri a bánatot, legfeljebb halvány fogalma lehet róla. Kialakult benne egy kép a bánatról, de ez sohasem azonos magával a bánattal, legfeljebb csak a *bánat* szóval.

A bánat mindig más és más alakot ölt. Jelen van kapcsolatainkban, haláleseteknél, olyankor is, ha valaki nem felel meg saját elvárásainak, nem viszi semmire, vagy amikor próbál teljesíteni és lenni valaki, de teljes kudarcot vall. A bánat fizikai okai - betegség, vakság, nyomorékság, munkaképtelenség - problémát jelentenek. Mindenhol jelen van a bánatnak nevezett különleges dolog, és a halál is ott leselkedik a közelben. Mi pedig nem tudjuk, hogyan szembe-süljünk a bánattal: imádjuk, adjunk rá ésszerű magyarázatot, vagy próbáljunk menekülni előle. Bármelyik keresztény templomban tapasztalhatjuk a bánat imádatát. Különleges, szent dolognak tekintik, és azt hirdetik, hogy csak a bánaton és Krisztus keresztre feszítésén keresztül lehet megtalálni Istent. Keleten saját formái vannak a bánat elkerülésének, és nagyon különösnek tartom, hogy mégis kevesen tudnak valóban megszabadulni a bánattól.

Csodálatos lehet, ha képesek vagyunk - érzelmek nélkül - figyelni arra, amit mondanak. Akkor valóban megérthető a szenvedés, és teljesen meg lehet szabadulni tőle. Utána pedig nincsenek illúziók, aggodalmak, félelmek, önámítások, az agy képes lesz tiszta, éles és logikus működésre. Akkor talán megtudhatjuk, mi a szeretet.

Mi a szenvedés? Mit jelent tulajdonképpen? Nem az érdekel, miért van szenvedés, mi az oka, hanem az, hogy mi történik valójában. Nem tudom, mindenki érzékeli-e a különbséget. Egyszerűen tudatában vagyok a szenvedésnek, nem vagyok kívülálló vagy megfigyelő, hanem részemmé válik, ezért egész lényem szenved. Ekkor képes leszek követni a szenvedés útját, meglátom, merre vezet. Ha ezt megteszem, vajon minden megnyílik előttem? Akkor meglátom, hogy az *ént* helyeztem előtérbe, és nem azt a személyt, akit szeretek, aki azon munkálkodik, hogy megszabadítson nyomorúságomtól, magányomtól és szerencsétlenségtől. Mivel *én* nem vagyok valaki, abban reménykedem, hogy *ő* az lesz. Aztán rájövök, hogy elhagyott. Elveszett és magányos lettem. Nélküle senki vagyok, ettől pedig sírnom kell. Nem azért vagyok elkeseredve, mert *ő* elment, hanem azért, mert *engem* elhagyott. Magányossá váltam.

Számtalan ember áll készen arra, hogy segítsen a menekülésben - több ezer úgynevezett vallásos ember a hitével és dogmaival, reményeivel és álomképeivel. Karma vagy Isten akarata, bármelyik mutathatna valamilyen kiutat. Ha viszont kitartok a szenvedés mellett és nem dobom el magamtól, nem próbálom megtagadni vagy nem akarok elhatárolódni tőle, vajon mi történik? Milyen állapotba kerül az az elme, amely követi a szenvedés útját?

Sohasem mondjuk, hogy látni akarjuk azt, ami a szenvedést okozza. Kényszer vagy parancs hatására ezt nem pillanthatjuk meg, inkább érdeklődéssel, spontán megértéssel kell szemlélődnünk. Ekkor azt látjuk, hogy az a dolog, amit szenvedésnek és fájdalomnak nevezünk, és amit el akarunk kerülni, egyszerűen eltűnik. Amíg nincs kapcsolat a rajtam kívül álló dologgal, addig nem jelent számomra problémát. Abban a pillanatban, amikor kapcsolatba kerülök a rajtam kívül eső dologgal, máris problémát jelent. Ameddig a szenvedést kívülálló dologként tudom kezelni, de kialakítok vele egy fiktív kapcsolatot, addig szenvedek a testvérem elvesztése miatt, pénztelenségem miatt vagy valamilyen más okból. Ha viszont azonosulok a dologgal és látom a tényeket, az egész dolog átalakul, jelentése megváltozik. Akkor majd teljes és összetett lesz a figyelem, tökéletesen érthetőnek és megoldottnak tekinthető a probléma. Ebben az esetben nincs félelem, ily módon a *bánat* szó elveszíti mindenféle jelentését.

A szenvedés középpontja

A mikor látunk egy kedves tárgyat, csodálatos hegycsúcsot, szépséges naplementét, elbűvölő arcot vagy mosolyt, ez annyira lenyűgöz bennünket, hogy szóhoz sem tudunk jutni. Ugye előfordult már velünk ilyesmi? Aztán úgy érezzük, legszívesebben megölelnénk a világot. Ezek a dolgok kívülről jutnak be elménkbe, én pedig olyan elméről beszélek, amely nem szédül meg a látványtól, hanem látni és megfigyelni akar. Vajon képesek vagyunk-e megfigyelésre a mindenhonnan előtörő korlátozó késztetések nélkül? Akinek bánata van, annak elmagyarázhatjuk, hogy a bánat szükségszerű és a beteljesülés eredménye. Csak akkor tudunk valóban figyelni, ha megszűnik minden magyarázat, vagyis nem a középpontból nézünk. Ha egy középpontból tekintünk szét, megfigyelési képességünk behatárolt. Amennyiben tehát kitarunk egyetlen pozíció mellett, és ott akarunk maradni, az feszültséggel és fájdalommal jár. Amikor a középpontból nézzük a szenvedést, az már önmagában is szenvedés. A megfigyelési képesség hiánya váltja ki a fájdalmat. Nem tudunk megfigyelni, ha gondolkodunk, működünk, egyetlen középpontból nézünk szét, miközben azt hangoztatjuk, hogy „nem kell a fájdalom, rá kell jönnünk az okára, hogy menekülhessünk”. Amikor megfigyelünk valamit a középpontból - legyen az következtetés, idea, remény, csalódottság vagy bármi -, a megfigyelés nagyon korlátozott, beszűkül, és ebből fakad a bánat.

Mi történik, ha valakit haláleset következtében elveszítünk? Azonnali reakció, hogy szinte megbénulunk a döbbenettől, és amikor elmúlik a megrázkódtatás, akkor következik a bánat. Mit jelent a *bánat* szó? A társaság, a kedves szavak, közös séták, sok kellemes együtt töltött idő – mindez elvész egy pillanat alatt, és ott maradunk üresen, csupaszon, magányosan. Elménk ez ellen tiltakozik és lázad. Hirtelen magunkra maradunk, végképp egyedül, minden támogatás nélkül. Ezzel kell együtt élni, anélkül, hogy tehetnénk valamit vagy ésszerű magyarázatot találnánk. Nem menekülhetünk halottlátókhoz, a reinkarnációhoz és sok más ostobasághoz. Egész lényünkkel át kell élnünk a bánatot. Ha fokoztosan belemegyünk, meglátjuk, hogy tényleg van végpontja – valódi vége, nem csak szavakban, nem meneküléssel végződő, koncepcióval, elkötelezettséggel vagy ideával azonosuló mesterséges vége. Aztán majd rájövünk, nincs mit védelmezni, mivel az elme teljesen üres, és már nem működik abban az értelemben, hogy próbálná kitölteni ezt az ürességet. Amikor minden bánat véget ér, következhet egy másik utazás, amelynek nincs kezdete és vége. A minden – általunk ismert – mértéket meghaladó végtelenségbe azonban nem tudunk bejutni, amíg teljesen véget nem vetünk a bánatnak.

Mind annyiunknak van valamilyen bánata. Akarunk tudni ezekről? Amennyiben igen, elemezni és magyarázni kell, miért szenvedünk. Olvashatunk könyveket erről a témáról, járhatunk templomba, és hamarosan megtudunk majd valamit a bánatról. Én azonban nem erről beszélek, hanem a bánat végéről. A szomorúságról szerzett ismeret nem vet véget a bánatnak. A bánat vége azzal kezdődik, hogy lelki önvizsgálatot kell tartani, és minden pillanatban tökéletesen tudatában kell lenni az összes pszichológiai tényezőnek. Sohasem menekülhetünk el tehát a bánat tényétől, nem észszerűsíthetjük, sohasem alkothatunk véleményt róla, hanem teljesen együtt kell élnünk vele.

Jól tudjuk, milyen nehéz együtt élni a hegyek látványával, és közben nem hozzászokni annak szépségéhez. Naponta ott vannak szemünk előtt a hegyek, halljuk a patak csobogását, látjuk a völgy árnyait. Biztosan mindenki megfigyelte, milyen könnyen hozzá lehet szokni ezekhez. Megállapítjuk, hogy valóban szép, aztán továbbmegyünk. Együtt élni a széppel vagy a csúffal, és nem hozzászokni a látványhoz - hatalmas energiát igényel, olyan tudatosságot, amely nem engedi elménket eltompulni. A bánat is tompítja az elmét, amennyiben hozzászokunk, ahogy azt nagyon sokan teszik. Nem kell azonban hozzászokni a bánathoz. Együtt lehet élni a bánattal, meg lehet érteni, bele lehet merülni, de nem azért, hogy megtudjunk róla valamit.

A bánat létezik, ennél a ténynél azonban nem szükséges többet tudni róla. Együtt kell élni vele.

Az emberek többsége senkivel sem alakít ki bensőséges kapcsolatot. Nincs ilyen kapcsolatunk barátainkkal, feleségünkkel, gyermekeinkkel.

A bánatot csak akkor lehet megérteni, ha szeretjük. Ehhez azonban bensőséges kapcsolatba kell kerülni vele. Ha megértünk valamit - akár szomszédunkkal vagy feleségünkkel kapcsolatban -, és valóban teljes mértékben megértjük, közel kerülünk ezekhez a személyekhez. Minden kifogás, előítélet, bírálat vagy ellenszenv nélkül kell szemlélődnünk. Ha megértelek téged, nem lehetnek előítéleteim veled kapcsolatban. Képesnek kell lennem arra, hogy téged nézzelek, minden korlátozás, előítéletek és feltételek nélkül. Bensőséges kapcsolatban kell lennem veled, ami azt jelenti, hogy szeretnem kell téged. Hasonlóképpen, ha megértem a bánatot, szeretnem is kell, bensőséges kapcsolatot kell kialakítani vele. Ezt nem tehetem meg, mivel menekülök előle magyarázatokkal, elméletekkel, reményekkel, halogatásokkal, amelyek mind szóbeli kijelentésekben nyilvánulnak meg. A szavak - magyarázat, racionalizálás, mind csak szavak, melyek egy szellemi folyamat termékei - megakadályoznak abban, hogy közvetlen és bensőséges viszonyba kerüljünk a szomorúsággal. Csak akkor érthetjük meg a bánatot, ha bensőséges kapcsolatba kerülünk vele.

Augusztus

Igazság

Valóság

Megfigyelő és megfigyelt

A látható világ mögötti Valóság

Az igazsághoz nem vezet ösvény. Az igazságnak kell eljutnia hozzánk. Az igazság csak akkor jelenik meg, ha elménk és szívünk tiszta, egyszerű, ha van bennünk szeretet. Elkerül viszont az igazság, ha szívünk tele van az elme dolgaival. Amikor szeretet lakozik szívünkben, nem beszélünk testvériségről, hitről, megosztottságról vagy a hozzá kapcsolódó hatalomról, nincs szükségünk rá, hogy megbékélést keressünk. Egyszerű emberi lények leszünk, minden címke nélkül. Meg kell tehát szabadulnunk mindezekről a dolgoktól, hogy az igazság teret kapjon. Ez csak akkor következhet be, ha az elme üres, és megszűnik alkotni. Abban az esetben már hívás nélkül jön az igazság. Olyan könnyed és ismeretlen lesz, akár a szellő. Láthatatlanul jön, nem akkor, amikor figyeljük vagy akarjuk. Hirtelen érkezik, mint a nap-sugár, és tiszta, mint az éjszaka. Befogadásához azonban teli szív és üres elme szükséges. Nekünk az elménk van tele, de a szívünk üres.

Az igazság létforma

Nem vezet ösvény az igazsághoz, nem létezik kétféle igazság. Az igazság nem kapcsolódik múlthoz vagy jelenhez. Időtlen. Aki Buddha, Shankara vagy Krisztus igazságát hangoztatja, nem találja meg az igazságot, mivel más szavainak ismétlése még nem azonos az igazsággal. Az ismétlés nem más, mint hazugság. Az igazság létforma, amely akkor alakul ki, amikor az elme - amely keresi a megosztottságot, a kizárólagosságot, eredmény- és teljesítményorientált - felhagy ezekkel a tevékenységekkel. Majd akkor lesz igazság. Az elme - amely erőfeszítéseket tesz és fegyelmezi magát, hogy valaminek a végére érjen - nem ismerheti meg az igazságot. Csak a végcéllal törődik, azt hajszolja. Legyen bármilyen nemes ez a cél, valójában nem más, mint az önimádat megnyilvánulása. Ha valaki saját magát imádja, nem tudhatja meg az igazságot. Az igazság csak akkor ismerhető meg, ha már véget ér a küzdelem, és teljesen megértjük az elme működését.

Az igazság nem helyhez köthető

Az igazság tény, amelyet csak akkor lehet megérteni, ha az elme és a tény közé helyezett különböző dolgokat eltávolítjuk. Tény a tulajdonviszony, a családi viszony, az emberekhez, a természethez és ideákhoz való viszony. Amíg nem értjük meg ezen viszonyokat vagy kapcsolatokat, addig Isten keresése csak fokozza a zűrzavart, mivel az nem más, mint helyettesítés, menekülés, éppen ezért értelmetlen. Amíg uralkodunk feleségünk fölött, vagy ő zsarnokoskodik rajtunk, amíg birtokolunk és birtokolnak, addig nem ismerjük meg a szeretetet. Amíg elnyomunk, helyettesítünk, ambícióink vannak, nem ismerhetjük meg az igazságot.

Erre csak az képes, aki nem keresi, nem törekszik felé, nem akar eredményeket elérni. Az igazság nem folyamatos, nem köthető helyhez, csak egy-egy pillanatra látható. Az igazság mindig új, éppen ezért időtlen. A tegnapi igazság ma már nem igaz, és a mai igazság holnapra érvényét veszti. Az igazságnak nincs folytonossága. Csupán az elme az, amelynek szüksége van olyan tapasztalatra, amely igazolja, hogy az igazság folyamatos. Az ilyen elme viszont nem ismeri meg az igazságot. Az igazság mindig új. Látunk egy mosolyt, aztán másként látjuk ugyanazt a mosolyt. Látunk valakit, aztán másként látjuk ugyanazt a személyt, másként látjuk az integő kezet, és másként látjuk magát az életet is.

Nincs útmutató az igazsághoz

Uajon meg lehet-e találni Istent, ha keressük? Kutathatunk-e az ismeretlen után? Először is azt kell tudnunk, mit keresünk. Ha azért keresünk, hogy találjunk valamit, amire végül rálelünk, csak a vágyunk lesz. Arinak kialakulása azonban nem azonos az igazsággal. Az igazság keresése egyenlő annak megtagadásával. Az igazság nem helyhez kötött, nem vezet hozzá ösvény, nincs úrtutató és a szó önmagában még nem igazság. Megtalálható-e az igazság valamely helyzetben, valamilyen különleges éghajlaton, bizonyos emberek között? Vajon elmondható-e az igazságról, hogy itt van, ott pedig nincs? Ez elvezet hozzá, az pedig nem? Amikor az igazságot keressük, amit találunk, az csak tudatlanságból fakad, mivel a keresés maga is tudatlanság eredménye. Nem kereshetjük a valóságot; le kell mondani róla, hogy realitássá váljon.

Az igazságot pillanatonként kell megragadni

Az igazságot nem lehet felhalmozni. Amit felhalmoznak, az mindig tönkremegy vagy eltűnik. Az igazság sohasem tűnhet el, mivel pillanatonként lehet megragadni minden gondolatban, kapcsolatban, szóban, mozdulatban, mosolyban és könnyben. Ha valamelyikünk megtalálja és átéli az igazságot - a valódi élet maga az igazságra való rátalálás -, nem válik hirdetőjévé, hanem alkotó emberi lény lesz belőle. Nem tökéletes, de mindenképpen kreatív, és a kettő között óriási a különbség.

Az igazság nem azoknak való, akik tisztelik, akik önkiterjesztésre vagy önmegvalósításra vágynak. Az igazság azoknak sem való, akik biztonságot, állandóságot szeretnének. Az állandóság, amelyre vágynak, nem egyéb, mint a nem-állandóság ellentéte. Az idő csapdájában vergődve az állandóságot kutatják, amit azonban találnak, nem valódi, hiszen saját gondolatuk terméke, amely után vágyakoznak. Aki tehát felismeri a valóságot, annak meg kell szüntetnie a keresést. Ez nem azt jelenti, hogy meg kell elégednie az-zal, ami van. Sőt ellenkezőleg. akinek szándékában áll az igazság felfedezése, saját forradalmát kell megvívnia. Nem tartozhat semmilyen társadalmi osztályhoz, nemzethez, csoporthoz, eszméhez vagy valláshoz. Az igazság nem található meg templomokban, emberi kéz vagy elme által létrehozott dolgokban. Igazság csak akkor létezik, amikor az elme és az emberi kéz alkotásait félresöpörjük, és ez nem idő kérdése. Az igazság csak azokhoz juthat el, akik függetlenítik magukat az időtől, nem használják eszközként az önkiterjesztéshez. Az idő jelenti a tegnap, a család, az emberi faj, önmagunk emlékét, valamint saját tapasztalatok felhalmozását, amelyek együttesen hozzák létre az *én* és *enyém* szavakat.

Meglátni az igazságot a hamisságban

Felületes módon egyet lehet érteni azzal a kijelentéssel, hogy a nacionalizmus - összes érzelmességével és ráruházott érdekeltségeivel - kizsákmányoláshoz vezet, és egymás ellen fordítja az embereket. Az más kérdés, hogy valójában hogyan szabadíthatjuk meg elménket a nacionalizmus kicsinyességétől. Megszabadulni a nacionalizmustól - ugyanúgy, mint a vallásoktól és politikai rendszerektől - nagyon lényeges, és csak akkor lehetséges, ha elménk fiatal, friss, ártatlan és készen áll forradalmi változtatásra. Csak ilyen elme képes új világot teremteni, nem pedig élőhalott politikusok vagy olyanok, akik saját vallási rendszerük foglyai.

Szerencsénkre vagy szerencsétlenségünkre tehát hallottunk valamit, ami igaz. Amennyiben csak egyszerűen meghallottuk, és nem kavart fel annyira, hogy elménk elkezdjen megszabadulni minden olyan dologtól, amely beszűkíti vagy becsapja, a meghallott igazság méreggá válik. Az igazság, amelyet csak meghallanak, de nem készletre cselekvésre az elmét, egy seb elgennyesedéséhez hasonlítható. Felfedezni magunknak, mi igaz és mi hamis, meglátni az igazságot a hamisságban, oda vezet, hogy az igazság működésbe lép és cselekvésre kész.

Ez igazán nem bonyolult, bár esetenként fárasztó lehet. Látható, hogy nem azzal a ténnyel kezdjük, ami éppen van, nem is azzal, amit gondolunk, cselekszünk vagy szereménk. Feltételezésekkel vagy ideákkal kezdjük, amelyek nem aktualitások, ezért kerülünk tévútra. Komoly figyelemre van szükség, ha tényekkel, nem pedig feltételezésekkel kezdünk. A gondolkodás összes formája, amely nem az aktuálisból származik, csakis zavart eredményezhet. Ezért annyira lényeges megérteni, aktuálisan mi történik kívül és belül.

Ha valaki keresztény, látomásai bizonyos sémákat követnek. A hinduk, buddhisták vagy muszlimok saját hitükből kiindulva eltérő képet alakítanak ki. Úgy látjuk Krisztust vagy Krisnát, ahogy neveltetésünk meghatározza. A kultúra, amelyben felnőttünk, az iskolázottság mind befolyásolja a víziókat. Melyik az aktualitás: a látomás vagy pedig az elme, amelyet korábban bizonyos módon alakítottak? A vízió egy adott tradíció feldolgozása, amely az elme háttérét formálja. Ami meghatározó, az nem az elképzelés, hanem az, ami aktuális, vagyis maga a tény. Nagyon egyszerű egy tény megértése, de bonyolulttá teszik a tetszések és nemtetszések, a tény elutasítása, vagy a ténnyel kapcsolatos vélemények és ítéletek. Az értékelés ezen formáitól úgy lehet megszabadulni, ha megértjük azt, ami éppen van, vagyis ami nem más, mint *a látható világ mögötti Valóság*.

Az elme, amelynek véleménye van egy tényről, beszűkült, korlátozott és romboló. Egy tényt több módon lehet értelmezni. Ez az értelmezés azonban olyan átok, amely akadályozza a tisztánlátást és azt, hogy tegyünk valamit a ténnyel kapcsolatban. Amikor véleményt mondunk egy tényről, semmit sem teszünk vele. Esetleg hozzátoldhatunk valamit, észrevehetünk apró finomságokat, levonhatunk következtetéseket, megállapíthatunk fontosságot vele kapcsolatban, ugyanakkor felfedezhetjük jelentéktelenségét is. Magát a tényt azonban nem lehet értelmezni; nem nyilváníthatunk véleményt róla. Emiatt az elme nagyon nehéz helyzetben van, hiszen el kell azt fogadnia. Mindig lefordítjuk a dolgokat, különböző jelentésekkel ruházzuk fel őket, előítéleteinkhez, feltételeinkhez, reményeinkhez, félelmeinkhez és minden máshoz igazodva. Ha úgy szemléljük a tényeket, hogy nem véleményezzük vagy értelmezzük őket, nem tulajdonítunk nekik jelentőséget, sokkal életszerűbbek lesznek, vagyis olyankor kizárólag a tények számítanak. Ezeknek pedig lesz annyi saját energiájuk, hogy helyes irányba vezessenek.

Egyetlen tény létezik: az állandóság hiánya

Arra próbálunk választ keresni, vajon létezik-e állandóság. Nem olyan eredményre akarunk jutni, amilyenre szeretnénk, hanem az aktuális tényre, vagyis az igazságra vagyunk kíváncsiak. Minden, ami velünk kapcsolatos kívül és belül egyaránt - viszonyaink, gondolataink, érzéseink - átmeneti jellegűek, az állandó változás állapotában vannak. Nem szabad megfélekezni arról, hogy elménk állandóságra, örökös békére, szeretetre, jóságra és biztonságra vágyik, valamint arra, hogy ezeket idő vagy esemény ne tehesse tönkre. Ennek érdekében az elme által létrejön a lélek, a Világiélek és az állandó Paradicsom víziója. Ez az állandóság azonban az átmeneti jellegből származik, ezért magában hordozza annak csíráját. Egyetlen tény létezik: az állandóság hiánya.

Azt akarjuk megtudni, mi a valóság. Vajon szavakkal megfogalmazható-e a leírhatatlan? Lehet-e mérni a mérhetetlent? Meg lehet-e markolni a szelet? És ha megmarkoljuk, az valóban a szél? Ha mérjük a mérhetetlent vagy szavakba öntjük, az talán már maga a valóság? Semmi esetre sem, mivel amikor leírjuk a leírhatatlant, az abban a pillanatban megszűnik valóság lenni. Amikor az ismeretlent átfordítjuk ismertté, megszűnik ismeretlen lenni. Ez az, ami után vágyakozunk. Állandóan *tudni* akarunk, mivel csak akkor folytathatjuk, akkor leszünk képesek gondolkodni, elérni a végső boldogságot és állandóságot. Tudni akarunk, mert nem vagyunk boldogok, nyomorúságosan erőlködünk, mivel kiégtünk, leépültünk. Ahelyett, hogy tudomásul vennénk azt az egyszerű tényt, hogy lealjasodtunk, unalmasak, fárasztóak és zavarosak vagyunk. Az ismerttől az ismeretlen felé törekszünk, amely aztán ismertté válik, ezért sohasem találjuk meg a valóságot.

A szenvedés csupán egy szó, vagy tényleg létezik?

Selmerül a kérdés, hogy a szenvedés csupán egy szó, vagy tényleg létezik? Amennyiben nem pusztán egy szó, akkor itt a szónak nincs jelentősége, hiszen csak az intenzív fájdalom van jelen. Mi az, ami fáj? Egy kép, tapasztalat vagy valami, ami volt, de már nincs. Ha megvan, öröme- nek nevezzük, ha nincs, akkor fájdalomnak. A fájdalom és a bánat tehát kapcsolódik *valamihez*. Ez a valami lehet-e egy- szerűen a szavak szintje, vagy pedig valóban létező dolog? A félelem önmagában nem létezik, csak valamivel - egyén- nel, eseménnyel vae;v érzéssel - kaocsolatban. Most már tel- jesen tudatában vagyunk a szenvedésnek. Vajon ez a szenved- és független tőlünk, és csak megfigyelőként észleljük, vagy pedig valóban *mi* szenvedünk?

Jelentéktelenek vagyunk. Lehet nevünk és címünk, tulajdonunk és bankszámlánk, hatalmunk és hírnevünk; mindezek ellenére semmik vagyunk. Képesek vagyunk-e tökéletesen tisztában lenni ürességünkkel és jelentéktelenségünkkel, vagy inkább hátat fordítunk, és nem akarjuk tudomásul venni? Tehetünk, amit akarunk, nem óv meg minket semmi sem. Menekülhetünk előre kerülő utakon, egyéni vagy csoportos erőszakon keresztül, egyéni vagy csoportos istentiszteleten, tanulással vagy szórakozással. Számolnunk kell azzal, hogy éjjel-nappal jelen van. A jelentéktelenség és az attól való félelem kapcsolatainkra is hatással lehet, miközben úgy érezzük, nincs más választásunk, mint elmenekülni előre. Hozzá fűződő viszonyunk nem az elkülönült megfigyelőé. Gondolkodó és megfigyelő nélkül a jelentéktelenség ugyanis nem létezik. Egyek vagyunk a jelentéktelenséggel, közös jelenséget alkotunk, nem elkülönülve létezünk. Ha a gondolkodó személy fél önön jelentéktelenségtől, ha ellenséggént kezeli, a vele kapcsolatos cselekvés elkerülhetetlenül illúzióhoz, további konfliktusokhoz és szenvedéshez vezet. Amikor felfedezzük és megtapasztaljuk saját jelentéktelenségünket, az attól való félelem - amely csak akkor létezik, ha a gondolkodó elkülönül gondolataitól, és így próbál kapcsolatot teremteni velük - teljes mértékben eltűnik.

Hogyan vessünk véget a félelemnek?

Olyasmiről beszélünk, amelyhez nem egyetértésünk vagy egyet nem értésünk szükséges, hanem a figyelmünk. Az életet szigorúan, objektíven és tisztán szemléljük - nem érzéseink, hangulataink szerint. Nem törődünk azzal, hogy valami tetszik-e avagy sem. A tetszik-nem tetszik szemlélet okozza a gyötrelmet. Mindössze annyit kérdezünk, hogyan vessünk véget a félelemnek. Ez az egyik legnagyobb problémánk, mivel ha egy emberi lény képtelen véget verni ennek, örökös sötétségre kárhoztatva él. Az *örök* szót azonban nem keresztényi, hanem általános értelemben kell érteni. Egy élet hossza éppen elég. Nekem, mint emberi lénynak, ez alatt kell találnom valamilyen kiutat, nem hagyatkozhatom csupán arra, hogy az idő majd megold mindent. Vajon emberi lényként teljes mértékben vagy csak részben vethetek véget a félelemnek? Valószínűleg még sohasem tettük fel magunknak ezt a kérdést, mivel nem tudjuk rá a választ. Ha a legkomolyabb formában tesszük fel ezt a kérdést, azzal a szándékkal, hogy megtaláljuk a menekülés módját, vagy kiismerjük a félelem természetét és felépítését, akkor, abban a pillanatban, amint rájövünk erre, a félelem önmagától véget ér. Nekünk már semmit sem kell tennünk.

Amint tudatában leszünk ennek, és közvetlen kapcsolatba kerülünk a félelemmel, a megfigyelő válik megfigyeltté. Nem lesz többé különbség a megfigyelő és a megfigyelt dolog között. Amikor magát a félelmet figyeljük meg, a megfigyelővel pedig nem törődünk, ez már a megfigyelőnek saját félelmeitől független cselekedete lesz.

Miközben nézünk valamit - legyen az fa, feleség, gyerek, szomszéd, csillag az égen, fény a vízen, madár a levegőben vagy bármi - mindig jelen van egy megfigyelő - cenzor, gondolkodó, kísérletező, kutató -, valamint a megfigyelés tárgya. A megfigyelő és a megfigyelt, a gondolkodó és a gondolat. Mindig létezik tehát megosztottság, amelynek oka nem más, mint maga az idő. Ez a megosztottság a konfliktus lényege. A konfliktussal együtt megjelenik az ellentmondás. A megfigyelő és megfigyelt már önmagában ellentmondás, ezenkívül elkülönülés is. Ahol pedig ellentmondás van, ott nem hiányzik a konfliktus sem. Konfliktus esetén mindig úgy érezzük, sürgősen túl kell jutnunk rajta. Le kell győzni vagy leigázni, menekülni előle, csinálni vele valamit, de minden ilyen tevékenység időigényes. Amíg létezik ez a megosztottság, múlik az idő, ami pedig szomorúságot okoz.

Aki felismeri a szomorúság végét, annak számára ez világos. Megtalálja a kettősséget gondolkodó és gondolat, tapasztaló és tapasztalat között. Amikor megfigyelő és megfigyelt elkülönülnek egymástól, olyankor múlik az idő, így nem lesz vége a szomorúságnak. Mi tehát a teendő? Egyáltalán értjük-e ezt a kérdést? Látom magamban, hogy a megfigyelő mindig figyel, ítélkezik, cenzúráz, elfogad, elutasít, ellenőriz és alakít. A megfigyelő és gondolkodó nyilvánvalóan a gondolat eredménye. A gondolat az első, nem pedig a megfigyelő vagy a gondolkodó. Ha nincs gondolkodás, nincs megfigyelő vagy gondolkodó, és a figyelem csak abban az esetben lehet teljes és tökéletes.

A gondolat szavakba foglalt jelenség. A szó, a tapasztalat és a képzelet nem más, mint az emlékezet válasza. A gondolat átmeneti jellegű, folyton változik, nem állandó, de törekszik az állandóságra. A gondolat tehát megteremti a gondolkodót, aki ezáltal állandóvá válik, elfogadja a cenzor, irányító, ellenőrző szerepkört. O lesz a gondolat formába öntője. Ez az illuzórikus állandó jelenség az átmeneti gondolat terméke. A gondolkodó maga a gondolat, amely nélkül nem létezne. A gondolkodó különböző tulajdonságokból áll, ezeket nem lehet elvonatkoztatni tőle. Az irányító is irányított, de azért megpróbálja becsapni saját magát. Amíg azonban még a hamisságot is hamisan látjuk, nincs igazság.

A megcáfolhatatlan gondolat bástyája

Hogyan jöhetne létre gondolkodó és gondolatának egyesülése? Ez nem akaraton, fegyelmezésen, bármilyen erőfeszítésen, összpontosításon, kontrollon vagy egyéb eszközön múlik. Eszközök használata eleve feltételezi a cselekvő egyént. Amíg jelen van egy szereplő, addig jelen van a megosztottság is. Egyesülés csak akkor történhet meg, ha az elme végtelenül nyugodt, anélkül, hogy erre szándékosan törekedne. Akkor lesz nyugalom, amikor nem a gondolkodás ér véget, hanem maga a gondolat. Meg kell szabadulni a feltételek béklyójától, amely nem más, mint maga a gondolat. Minden probléma megoldódik, ha nincs idea és következtetés, mivel ezek a gondolattal együtt csak felkavarják az elmét. Hogyan lehetséges a megértés, ha valami megzavarja az elmét? A komolyságot a spontaneitás finom játékával kell enyhíteni. Ha mindent hallunk, amiről beszélnek, rájövünk, hogy az igazság olyan pillanatokban érkezik, amikor nem is számíttunk rá. Ha lehet ilyet javasolni, legyünk nyitottak, érzékenyek, és minden pillanatban tudatosuljon bennünk *a látható világ mögötti Valóság*. Ne bástyázzuk körül magunkat megcáfolhatatlan gondolatokkal. Az igazság üdvössége akkor jön el, ha az elmét nem foglalják le saját küzdelmei és tevékenységei.

Amikor a megfigyelőt figyelik

Szükségünk van térre, mivel lélektani szempontból nélküle nincs szabadság. Igazán csak akkor kerülhetünk kapcsolatba valamivel, ha nincs tér megfigyelő és megfigyelt között, legyen az egy fa vagy bármi. Az egyén nem azonosítja magát fával, virággal, asszonnyal, férfival vagy bármi mással, de ha megfigyelő és megfigyelt között nincs távolság, az hatalmas teret eredményez. Abban a térben nem lesz konfliktus. Ott a szabadság.

A szabadság nem egyfajta válasz valamely kérdésre, éppen ezért nem jelenthetjük ki, hogy szabadok vagyunk. Abban a pillanatban, ahogy kimondjuk, már nem is vagyunk szabadok. Tudatosult bennünk, hogy szabadok vagyunk valamitől, ezért hasonló helyzetbe kerülünk, mint amikor a megfigyelő figyel egy fát. Létrehoz egy teret, és abban a térben konfliktust okoz. Ennek megértéséhez nem szükséges intellektuális egyetértés vagy ellenkezés. Nem elég kijelenteni, hogy ezt nem értjük, hanem közvetlen kapcsolatba kell kerülni a lényeggel, amely *a látható világ mögötti Valóság*. Ez annyit jelent, hogy belátjuk, összes cselekedetünk és tevékenységünk minden pillanata a megfigyelő és megfigyelt viszonya. Abban a térben jelen van öröm, fájdalom, szenvedés, teljesítési vágy és hírnévre törekvés. Abban a térben nincs kapcsolat semmivel. A kapcsolatinak egészen más jelentése lesz, amikor a megfigyelő már nem különül el a megfigyeltől. Ebben a különleges térben ott a szabadság.

Elmém megfigyeli a magányosságot, majd elkerüli és menekül előle. Ha viszont nem menekülök, van-e valamilyen megosztottság, elkülönülés, vagyis létezik-e megfigyelő, aki a magányosságot figyeli? Egy megfigyelő nincs tudatában magányosságának. Azt hiszem, nagyon lényeges ezt gyorsan megragadni, ne fecséreljünk túl sok szót feleslegesen. Azt mondjuk, hogy irigyek vagyunk, és ettől a tulajdonságunktól szeretnénk megszabadulni, adva van tehát a megfigyelő és a megfigyelt. A megfigyelő szeretne szabadulni attól, amit figyel. De vajon nem azonos-e a megfigyelő a megfigyelttel? Talán nem maga az elme hozza létre az irigykedést? Ebben az esetben semmit sem tehet ezzel kapcsolatban. Elmém tehát megfigyeli a magányosságot. A gondolkodásban tudatosan saját magányossága. Ha viszont folyamatos kapcsolatban marad vele, vagyis nem menekül előle, nem alakítja át, lehet-e különbséget tenni megfigyelő és megfigyelt között? Esetleg csupán egyetlen állapot létezik, amelyben az elme üres és magányos? Nem az elme figyeli meg saját ürességét. Az valóban üres. Ezek után az elme tudatában lehet-e saját ürességének? Bármennyire törekszik, hogy kimozduljon ebből az ürességből, az nem lesz egyéb, mint menekülés és függőség. Képes-e az elme szakítani minden függőséggel, hogy legyen *a látható világ mögötti Valóság* állapotában, vagyis teljesen üres és magányos? És amennyiben eljut abba az állapotba, nem ott található-e szabadulás az összes kötődéstől és függőségtől?

Ami felhalmozódik, az nem az igazság

Amíg a tapasztaló emlékezik tapasztalatára, nincs igazság. Az igazság nem olyan dolog, amire emlékezni lehet. Azt képtelenség feljegyezni, elraktározni, aztán néha elővenni. A tapasztalás iránti vágy hozza létre a tapasztalót, aki ismereteket halmoz fel és emlékezik. A vágy elválasztja a gondolkodót saját gondolatától. Az a vágy, hogy vigyük valamire, tapasztaljunk, elválasztja a tapasztalót a tapasztalattól. A vágy formáinak tudatosulása nem más, mint önismeret, amely a meditáció alapja.

Rapcsolatba kerülünk valakivel vagy valamivel, feleséggel, gyerekkel, égbolttal, felhőkkel, bármilyen ténnyel, de ez a kapcsolat megszakadhat abban a pillanatban, amint a gondolat szembesül vele. A gondolat az emlékezetből pattan elő. Az emlékezet kép, és mivel onnan szemlélődünk, elkülönül a megfigyelő és a megfigyelt.

Ezt teljes mélységében meg kell érteni. Megfigyelő és megfigyelt elkülönülése miatt vágyik a megfigyelő további tapasztalatokra, élményekre, ezért állandóan keres és kutat. Teljesen és tökéletesen meg kell érteni, hogy amíg van olyan megfigyelő, aki tapasztalatokat gyűjt, cenzúráz, értékkel, megítél, elutasít, addig nincs közvetlen kapcsolat azzal, ami *a látható világ mögötti Valóság*. Amikor fizikai fájdalmat érzünk, az észlelés közvetlen, nincs megfigyelő, aki érzi a fájdalmat, csak a fájdalom létezik. Mivel nincs megfigyelő, a cselekvés közvetlen. Nem úgy működik a dolog, hogy első az idea, aztán a cselekvés, hanem azonnal ott a tett, ha valamink fáj, hiszen ez közvetlen fizikai kapcsolat. Azonosulunk a fájdalommal, és csakis az létezik. Amíg tökéletesen meg nem értjük, fel nem ismerjük, fel nem fedezzük, mélyen át nem érezzük, amíg teljesen fel nem fogjuk - nem csupán értelmünkkel és szó szerint-, hogy a megfigyelő azonos a megfigyelttel, egész életünk tele lesz konfliktusokkal, ellentétes vágyakkal, a „mi lenne” és „mi van” közötti vívódással. Ez így marad, ameddig tudatában vagyunk annak, hogy mi vagyunk a megfigyelők, amikor például egy virágot, felhőt vagy bármit nézünk.

A valóság nem más, mint a látható világ mögötti Valóság

A helyett, hogy megkérdeznénk, kicsoda Isten, miért nem szenteljük teljes figyelmünket arra, ami *a látható világ mögötti Valóság*? Akkor megtaláljuk az ismeretlent, esetleg az jön el hozzánk. Ha megértjük azt, amit ismerünk, akkor tapasztalhatjuk azt a rendkívüli csendet, ami nem bekövetkezik, nem kikényszeríteni, hanem olyan kreatív üresség, amelybe csak a valóság hatolhat be. Ez nem fakadhat olyasmiből, ami keletkezik, ami törekszik valamerre, hanem csak az lehet, amely létezik és amely ismeri azt, ami *a látható világ mögötti Valóság*. Akkor meglátjuk, hogy a valóság nincs távol tőlünk, ahogy az ismeretlen sem. Mindkettő abban van, amit *a látható világ mögötti Valóságnak* nevezünk. Mivel a problémára adott válasz magában a problémában van, a valóság is abban van, ami *a látható világ mögötti Valóság*. Ha képesek vagyunk ezt megérteni, megismerjük az igazságot.

Szomorú vagyok, lelkiállapotom kétségbeejtő. Tudom, mit kellene és mit nem lehetne tennem, hogyan lehet mindezen változtatni. Az idea, a szabály, a koncepció megóv attól, hogy szembesüljek a ténnyel, ami *a látható világ mögötti Valóság*. Az idealizálás és a szabály menekülés *a látható világ mögötti Valóság* elől. Nagy veszély esetén azonnal kell cselekedni, nekünk pedig nincs ötletünk. Nem tudunk kialakítani egy ideát, hogy annak megfelelően cselekedjünk.

Az elme ellustul, közömbössé válik a szabály miatt, amely menekülési eszköz *a látható világ mögötti Valósággal* kapcsolatos cselekvés elől. Vizsgáljuk meg mindazt, ami elhangzott, és ne csak azért, mert valaki felhívta rá a figyelmünket. Lehetséges-e szembenézni a ténnyel? Az is tény például, hogy erőszakosak vagyunk. Erőszakos emberi lények vagyunk, és az erőszakot háborúk és ehhez hasonló formájában életformának választottuk. Bár örökké erőszakmentességről beszélünk - különösen Keleten -, nem úgy viselkedünk. Erőszakosak vagyunk. Az erőszakmentesség olyan idea, amely felhasználható a politikában. Ez így más értelmet nyer, de akkor is csak idea, nem pedig tény. Mivel az emberek képtelenek szembesülni az erőszak tényével, kitalálták az erőszakmentesség ideáját, amely megakadályozza őket, hogy magával a ténnyel foglalkozzanak.

Tény tehát, hogy erőszakosak és dühösek vagyunk. Miért van szükség ideára? Nem ideális állapot, ha mérgesek vagyunk. Aktuális tény, hogy mérgesek vagyunk, és ez legalább annyira fontos, mint az éhség aktuális ténye. Aztán jön az idea, hogy mit kellene enni, majd pedig átengedjük magunkat az étkezés gyönyörének. Csupán *a látható világ mögötti Valósággal* szoros kapcsolatban lévő cselekvés létezik. Ekkor pedig nem törődünk vele, mit kéne tennünk *a látható világ mögötti Valósággal*, amellyel kapcsolatba kerültünk.

Az erényesség azonos a *látható világ mögötti Valóság* megértésével. Erényessé válni egyébként csupán haladék, a *látható világ mögötti Valóság* álcázása azzal, amilyenek lenni szeretnénk. Miközben erényessé válunk, elkerüljük a lehetőséget, hogy közvetlenül a *látható világ mögötti Valóság* szerint cselekedjünk. A *látható világ mögötti Valóság* elkerülésének folyamata az ideán keresztül akár erényesnek is tekinthető. Ha viszont közelebbről és közvetlenül megvizsgáljuk, látni fogjuk, hogy semmi köze az erényességhez. Egyszerűen csak elhalasztása annak, hogy szembesüljünk azzal, ami a *látható világ mögötti Valóság*. Az erény nagyon fontos egy gyorsan széthulló társadalomban.

A gondolat megfigyelése

Szeretnünk kell azt a dolgot, amit éppen tanulmányozunk. Ha meg akarunk érteni egy gyermeket, akkor szeretnünk kell, nem pedig elítélnünk. Játsszani kell vele, figyelni mozdulatait, egyéniségét, viselkedését. Ha viszont elmarasztaljuk, hibáztatjuk vagy elutasítjuk, nem érthetjük meg a gyermeket. Ehhez hasonló *a látható világ mögötti Valóság* megértése is, mivel az egyénnek minden pillanatban meg kell figyelnie, mit gondol, mit érez és mit cselekszik. Ez mindig aktuális.

Miert vagyunk nagyravágyók? Miért vágyunk sikerre, karrierre? Miért küzdünk azért, hogy feljebb kerüljünk? Miért a sok erőfeszítés, hogy ezt bizonygassuk magunknak közvetlenül vagy egy ideológián keresztül? Vajon nem a magabiztosság a fő oka a konfliktusnak és zűrzavarnak? Nagyravágyás nélkül talán megsemmisülnénk? Esetleg élnénk túl a nagyravágyás hiányát?

Miert vagyunk okosak és nagyravágyók? Nem az ambícióink miatt kerüljük azt, ami *a látható világ mögötti Valóság*? Ez az okosság talán inkább ostobaság? Miért félünk annyira attól, ami *a látható világ mögötti Valóság*? Miért kell elfutni, ha úgyis mindig azok maradunk, amik vagyunk? Sikerülhet a menekülés, de attól még nem változunk, és ez konfliktust szül. Miért rettegünk annyira saját magányunktól vagy ürességunktől? Bármit teszünk *a lényegen* kívül, az csak szomorúsághoz és ellentmondáshoz vezet. A konfliktus *a látható világ mögötti Valóság* tagadása vagy az attól való menekülés. Másfajta konfliktus nem létezik. Saját konfliktusunk bonyolult és megoldhatatlan lesz, mivel nem nézünk szembe azzal, ami *a látható világ mögötti Valóság*. A bonyolultság nem abban van, ami *a látható világ mögötti Valóság*, hanem a számos menekülési lehetőségben.

Az elégedetlenségre nincs válasz

Mivei vagyunk elégedetlenek? Biztosan azzal, ami *a látható világ mögötti Valóság*, amely lehet társadalmi rend, kapcsolat, amik lényegében vagyunk - vagyis csúnya, kavargó gondolatok, ambíciók, csalódottságok, félelmek összessége. Azt gondoljuk, ha ebből az állapotból kijutunk, megtaláljuk a választ elégedetlenségünk okára. Ezért keresünk utat, eszközt *a látható világ mögötti Valóság* megváltoztatására. Ez foglalkoztatja elménket. Ha elégedetlenek vagyunk, és kiutat keresünk, elménket lefoglalják az eszközök, a cselekvés módja, hogy eljussunk az elégedettséghez. Már nem foglalkozunk tehát az elégedetlenséggel, azzal a parázssal és perzselő tűzzel, aminek az elégedetlenséget érezzük. Nem jövünk rá, mi van az elégedetlenség hátterében. Csak azzal foglalkozunk, hogy minél távolabb kerüljünk a lángoktól, az égető nyugtalanságtól...

Ez borzasztóan bonyolult, mivel elménk sohasem elégedett *a látható világ mögötti Valóság* vizsgálata közben. Mindig valami mássá akarja változtatni - ez az elutasítás, igazolás vagy összehasonlítás folyamata. Ha megfigyeljük saját elménket, látni fogjuk, hogy amikor szembesül azzal, ami *a látható világ mögötti Valóság*, elutasítja, aztán összehasonlítja azzal, ami lehetne, vagy valamilyen módon igazolni próbálja, ezzel is félrelöki azt, ami *a látható világ mögötti Valóság*. Ez a félreállítás zavart, fájdalmat és nyugtalanságot okoz.

*Az erőfeszítés eltérít attól,
ami a látható világ mögötti Valóság*

Meg kell értenünk az igyekezet problémáját. Ha megértjük az erőfeszítés jelentőségét, azt át tudjuk ültetni mindennapi tevékenységekbe. Az erőfeszítés arra irányul, hogy *a látható világ mögötti Valóságot* megváltoztassa olyanra, amilyennek lennie kellene. Állandóan menekülünk *a látható világ mögötti Valóság elől*, alakítani vagy módosítani akarjuk. Aki valóban elégedett, az megérti *a látható világ mögötti Valóságot*, és megfelelő fontosságot tulajdonít neki. Az igazi elégedettséget nemcsak a birtoklás jelenti, hanem *a látható világ mögötti Valóság* jelentőségének megértése is. Csak passzív tudatállapotban lehet megérteni *a látható világ mögötti Valóság* jelentését. Nem fizikai küzdelmekről vagy műszaki problémákról beszélek, hanem pszichológiai igyekezetről. A lelki problémák mindig beárnyékkolták a fizikaiakat. Fel lehet építeni gondosan egy társadalmi struktúrát, de amíg a pszichológiai sötétséget és igyekezetet nem értjük meg, addig változatlanul felforgatja azt.

Az erőfeszítés eltérít *a látható világ mögötti Valóságtól*. Ennek elfogadásával viszont megszűnik az igyekezet. Nem beszélhetünk elfogadásról, amikor a vágy átalakítja vagy módosítja *a látható világ mögötti Valóságot*. Az igyekezet - a rombolás egyik biztos jele - addig marad meg, amíg vágyat érzünk *a látható világ mögötti Valóság* megváltoztatására.

Az elégedetlenség nem szükségszerű velejárója az életnek, de olyasmi, amit nem lehet elfojtani, hanem erősíteni, vizsgálni és elemezni kell. Vajon *a látható világ mögötti Valóság* megértése magával hozza-e az elégedettséget? Ez az elégedettség nem azonos azzal, amit a gondolat rendszere hoz létre, hanem olyan elégedettség, amely *a látható világ mögötti Valóság* megértéséből fakad. Ez az elégedettség nem az elme terméke, mivel az elme összezavarodott, zaklatott, tökéletlen, amikor nyugalmat keres, távol attól, ami *a látható világ mögötti Valóság*. így aztán az elme megítéléssel, összehasonlítással, döntéssel próbálja megváltoztatni *a látható világ mögötti Valóságot*, ezáltal remélve, hogy olyan állapotba juthat, amikor nem háborgatják, hanem béke és nyugalom veszi körül. Amikor az elmét a társadalmi viszonyok, szegénység, éhezés, lezüllés, nyilvánvaló nyomorúság zavarja, próbál változtatni rajta, aztán belebonyolódik a változtatás módjába és rendszerébe. Ha viszont az elme képes úgy szemlélni *a látható világ mögötti Valóságot*, hogy ne akarja összehasonlítani, megítélni vagy valami mássá átalakítani, olyan elégedettséget tapasztalhatunk, amelynek nincs köze az elméhez.

Az elméből fakadó elégedettség nem más, mint menekülés. Steril és halott. Létezik azonban elégedettség, amely nem függ az elmétől, és *a látható világ mögötti Valóság* megértésének pillanatában kel életre. *A látható világ mögötti Valóság* olyan mélyről induló forradalom, amely egyaránt hatással van a társadalomra és az egyéni kapcsolatokra.

Ugye milyen fontos szerepe van életünkben az elégedetlenségnek? Mindent, ami lényeges, ez mozgat, a tudakozódást bármely kérdésben, a kísérletezést, azt a törekvést, hogy a valóságra vagy az igazságra rátaláljunk. Lehet, hogy az egyetemen még izzik bennünk az elégedetlenség, aztán találunk egy jó állást, és elégedetlenségünk eltűnik. Elégedettek leszünk, küzdünk azért, hogy eltartsuk családukat, meg kell keresnünk a megélhetéshez szükséges pénzt, közben elégedetlenségünk lenyugszik, eltűnik. Megelégedve az élet dolgaival, középszerűvé válunk. A tüzet azonban kezdettől fogva táplálni kell, mert csak úgy lehet igaz módon vizsgálni, elemezni az elégedetlenség problémáját. Az elme nagyon könnyen keres olyan pótszert, amelyet megtölt tartalommal, minőséggel, tevékenységgel, ugyanakkor kialakít egy rutint, amelynek csapdájába esik. Ez elég ismerősen hangzik, de nem az a problémánk, hogyan csillapítsuk elégedetlenségünket, hanem az, hogyan tartsuk izzásban és életben. Az összes vallási könyv, minden guru és politikai rendszer békíti, nyugtatja az elmét. Olyan irányba befolyásolja, hogy csillapodjon, tegye félre az elégedetlenséget és merüljön bele az elégedettség mocsarába... Ugye milyen fontos az elégedetlenség, ha meg akarjuk tudni az igazságot?

A látható világ mögötti Valóság megértése

Ronfliktusba kerülünk egymással, és elpusztítjuk a világot. Egymást követik a válságok és háborúk, mindenfelé éhínséget, nyomorúságot tapasztalhatunk. Vannak hihetetlenül gazdagok, akiket tisztelet övez, és vannak szegények is. A problémák megoldásához nem feltétlenül gondolati rendszer szükséges, hanem inkább *a látható világ mögötti Valóság* megértése. Az elégedetlenség, *a látható világ mögötti Valóság* folyamatos próbára tétele olyan forradalomhoz vezet, amely sokkal nagyobb hatású, mint az eszmék forradalma. Ez a forradalom szükségszerűen magával hoz egy eltérő kultúrát, vallást és emberi kapcsolatrendszert.

Szeptember

*Értelem
Gondolat
Tudás
Elme*

Az emberek többségénél kifejlődtek úgynevezett intellektuális képességek, de ezek egyáltalán nem értelmi képességek. Olvasunk olyan könyveket, amelyek tele vannak más emberek mondásaival, elméleteivel és ideáival. Azt hisszük, értelmeseek vagyunk, ha tudunk idézni számtalan szerző számtalan művéből, ha elolvastunk mindenféle könyvet, ha képesek vagyunk összefüggéseket megállapítani, valamint magyarázatokat adni. Ugyanakkor szinte senkinek sincsenek eredeti, értelmes elméletei. Az úgynevezett értelem fejlesztésével minden más képesség és érzés elvész, ugyanakkor problémánk lesz azzal, hogyan hozhatjuk egyensúlyba életünket. A cél nem csupán a legmagasabb szintű értelmi képességek elsajátítása, hanem az objektív érvelés birtoklása. Fontos, hogy a dolgokat pontosan olyanoknak lássuk, amilyenek. Nincs szükség rá, hogy állandóan véleményt alkossunk különböző elméletekről, hanem magunkra kell gondolnunk, önmagunkat a hamishoz és igazhoz kell mérnünk. Úgy tűnik, nehézséget okoz meglátni a körülöttünk lévő világot, megfigyelni lelki életünket, ha egyáltalán van még lelki életünk.

Minden gondolat zavart kelt

Egy versengő elme, amely a valamivé válás konfliktusával küzd, összehasonlító terminológiákban gondolkodik, nem képes valódi felfedezésére. A gondolat és érzés, amely intenzíven tudatos, az állandó önfelfedezés folyamatában van. Ez a felfedezés - amennyiben valódi - felszabadító és kreatív jellegű. Az ilyen önfelfedezés megszabadít a szerzési vágytól és az értelem teljes uralmától, amely káros szenvedélyekben talál kielégülést, mint például a pusztító kíváncsiság, spekuláció, tudás, képesség, pletyka és még lehetne sorolni. Ezen tényezők akadálvozzák az élet eegyszerűsége

gének átélését. Egy szenvedély élesítheti az elmét, segítheti a gondolat összpontosítását, de nem változtatja át valósággá az érzést és gondolatot.

Minden gondolat zavart kelt, és megszabadulni azoktól nagyon bonyolult feladat, mert nem teljesen értjük a gondolkodás-érzés folyamatát, amely már önmagában is zavart keltő lehet. Mivel a gondolat sohasem tökéletes, képes a spekulatív kíváncsiságra és a kapott válaszok megfogalmazására, hatalmában áll létrehozni saját akadályokat, illúziókat, amelyek azonban gátolják a valóság felismerését. A gondolat tehát önmaga zavaró tényezőjévé válik, vagyis saját maga elensége lesz. Az elme képes illúziók táplálására, ezért hatalmát meg kell ismerni, mielőtt teljes mértékben megszabadulnánk az önmagunk által létrehozott zavaró tényezőktől. Elmenknek teljesen nyugodtnak, csendesnek kell lennie, és akkor majd kiderül, hogy minden gondolat csak zavart kelt.

Az értelem fejlesztése önmagában még nem eredményez intelligenciát, amely akkor keletkezik, ha valaki intellektuálisan és érzelmileg egyaránt tökéletes harmóniában cselekszik. Nagyon nagy a különbség értelem és intelligencia között. Az értelem nem más, mint az érzelemtől függetlenül létező gondolat. Amikor az értelmet - az érzelemtől függetlenül - egy bizonyos irányban fejlesztik, akkor lehet valaki nagyon értelmes, az intelligencia mégis hiányozni fog belőle. Az intelligenciának öröklött tulajdonsága, hogy egyszerre érezzen és érveljen. Az intelligenciában mindkét képesség erőteljes és harmonikus formában egyszerre van jelen.

A modern oktatás az értelmet fejleszti. Egyre több magyarázatot és elméletet ad az életre, a szeretet harmóniája viszont hiányzik belőle. Kifejlesztettük a ravasz értelmet, hogy meneküljünk a konfliktusokból, mégpedig azért, mert elégedettek vagyunk a tudósok és filozófusok magyarázataival. Az elme - az intellektus - elégedett a sok magyarázattal. Az intelligenciához azonban ész és szív tökéletes egységére van szüksége.

Tudjuk, hogy létezik értelem, és van tiszta érzés - szeretet és nemes érzelem. Az értelem érvel, számol, mérlegel és egyensúlyt teremt. Felteszi a kérdést: „Megéri ez nekem?” vagy „Származik belőle előnyöm?” Másrészt ott a tiszta érzés - rendkívüli érzést vált ki az égbolt, a szomszéd, a házastárs, a gyerek, a világ vagy egy fa szépsége. Amikor értelem és érzés találkozik, az mindkettő halálát jelenti. Érthető ez? Ha a tiszta érzést megrontja az értelem, az maga a közép-szerűség. Ez jellemző az emberek többségére. Életünk közép-szerű, mivel mindig számolunk. Azt firtatjuk, megéri-e, milyen hasznunk származik belőle, és ez nemcsak az anyagi javak világára igaz, hanem a spirituális világra is. „Ha ezt csinálok, azt kapom érte?”

Az emberek többsége nem nagyon törődik az őt körülvevő rendkívüli univerzummal. Nem látjuk meg, ha falevelet hord a szél, sohasem figyelünk vagy érintünk meg egy fűszálat, nem csodálkozunk rá létezésére. Ehhez nem kell költői léleknek lenni, távol álljon tőlem, hogy érzelmes húrokat pengessek. Szerintem nagyon lényeges, hogy mélyen érezzünk az élet iránt, ne bonyolódjunk bele az értelem útvesztőibe, vitákba, vizsgálatokba, idézetekbe. Ne söpörjünk félre valami újat azzal a megjegyzéssel, hogy már úgyis hallottuk. Az értelem nem járható út. Nem oldja meg problémáinkat, nem hoz létre maradandó értéket. Az értelem érvelhet, vitázhat, elemezhet, következtetéseket vonhat le, ugyanakkor korlátozott és feltételekhez kötött. Az érzékenységgel egészen más a helyzet, mivel nem kötődik feltételekhez, hanem rögtön kivezet a félelmek és aggodalmak világából. Napokat és éveket áldozunk az értelem pallérozására vitákon, megbeszéléseken, harcokon és küzdelmeken keresztül, hogy vigyünk valamire. Ennek a csodálatos és rendkívüli világnak a földje annyira gazdag, és most nem konkrét országokról beszélek. Ez a föld a miénk, a tiéd és az enyém, ami tény, nem pedig ostoba érzelgősség. Sajnos azonban kicsinyességünk és lokálpatriotizmusunk megoszt bennünket. Tudjuk, hogy ez biztonságunk érdekében, jobb és több munka reményében alakult így. Ez a politikai játszma az egész világra kiterjed, ezért megfeledkezünk emberi mivoltunkról. Megfeledkezünk arról is, hogy boldogan élhetnénk a Földön, ami a miénk, sőt tehetnénk érte valamit.

Nem tudom, valaha észrevettük-e már, hogy akkor értünk meg valamit igazán, ha akár egyetlen másodperc is, de teljesen nyugodt az elme. A megértés akkor villámcsapásszerű, ha az elme nagyon nyugodt, nem zavarja saját zsvajja, nincs jelen gondolat. Bárminek megértése tehát - legyen az modern kép, gyermek, házastárs, szomszéd vagy az igazság, ami benne van mindenben - csak akkor következik be, ha az elme valóban nyugodt. Ilyen nyugodtságot azonban nem lehet kifejleszteni, mivel ahogy foglalkozni kezdünk az elmével, az már nem nyugodt, sokkal inkább halott elme.

Minél jobban érdeklődünk valami iránt, és minél erősebb a megértési szándék, annál inkább lesz egyszerű, tiszta és szabad az elme. Egy ponton megszűnik a szavakba foglalás. Végül is a gondolat maga a szó, és ez a szó zavart kelt. A szavak szűrője az emlékezet, amely behatol kérdés és válasz közé. A szó válaszol a kérdésre, ezt nevezzük felfogási folyamatnak. A csevegő, verbalizáló elme tehát nem képes megérteni az igazságot. Valamihez kapcsolódó, nem elvont igazságról van szó. Absztrakt igazság nem létezik. Az igazság azonban nagyon titokzatos...

Az igazság, mint a tolvaj az éjszakában, lopakodva érkezik, nem pedig akkor, amikor felkészültünk fogadására.

A felkészületlen értelem

Csak akkor ismerhetjük meg önmagunkat, ha nem vagyunk ennek tudatában, ha nem számolunk, nem védekezünk, nem keresünk állandóan irányítást, támaszt, átváltozást, elfojtást vagy kontrollt. Amikor váratlanul nézzük magunkat, ha az elmének nincsenek előítéletei önmagával kapcsolatban, ha nyitott és nem vértézi fel magát az ismeretlennel való találkozásra.

Ha az elménk felkészült, egészen biztos, hogy nem fogjuk megismerni az ismeretlent, mivel mi magunk vagyunk ismeretlenek. Amikor azt mondjuk magunknak: „Én vagyok az isten” vagy „Társadalmi hatások és minőségek halmaza vagyok, semmi más” - vagyis amikor előítéleteink vannak saját magunkkal kapcsolatban, nem ismerhetjük meg az ismeretlent, amely mindig spontán.

A spontaneitás tehát csak akkor valósul meg, ha az elme védtelen, ha nem óvja saját magát, és már nem fél önmagától. Ez a folyamat csak belülről indulhat. Ami spontán, az biztosan új, ismeretlen, kiszámíthatatlan, kreatív, amit ki kell fejezni. Szeretetre méltó, amelyben az akaratnak - mint az értelem, kontroll és irányítás folyamatának - nincs szerepe. Figyeljük meg saját érzelmi állapotainkat, és meglátjuk, hogy a nagy öröm és lelkesedés pillanatai nem szándékosak, hanem titokzatos, sötét, ismeretlen körülmények között jönnek létre.

Mit értünk gondolaton? Mikor gondolkodunk? Vajon nyilvánvaló, hogy a gondolat idegi vagy lelki válasz eredménye? A gondolat az érzékek azonnali reagálása egy élményre, vagy pedig pszichológiai jellegű, és a felhalmozott emlékek válasza. Az idegek azonnali reakcióját és az emlékek tárából érkező lelki válaszokat - amelyeket befolyásol származás, népcsoport, guru, család, hagyomány - gondolatnak nevezzük. Ezek szerint a gondolkodás folyamata az emlékezés válasza volna? Nem volnának gondolataink, ha nem lennének emlékeink, és az emlékek válasza egy bizonyos tapasztalatra nem indítaná be a gondolkodás folyamatát.

Akkor viszont mi az emlékezés? Ha megfigyeljük saját memóriánkat és az emlékgyűjtés folyamatát, megállapítható, hogy az információ kezelése vagy tényszerű és technikai jellegű, ideértve a tervezést, matematikát, fizikát és minden mást - vagy pedig a befejezetlen tapasztalat maradványa. Vizsgáljuk meg saját memóriánkat, és megtudjuk a választ. Ha befejeztünk egy tapasztalást, lelkünkben nem marad emlék a tapasztalatról. Csak akkor marad meg valami, ha nem teljesen értünk meg egy tapasztalatot, ami azért következhet be, mert minden tapasztalatot a múlt emlékein keresztül szemlélünk. Sohasem látjuk újnak az újat, hanem mindig a régi szűrőjén keresztül szemléljük. Ezért teljesen egyértelmű, hogy a tapasztalásra adott válaszuk feltételekhez kötött, és minden esetben korlátozott.

A tudatosság a múltból ered

Aa nagyon gondosan figyelünk, meglátjuk, hogy a gondolatok nem folyamatosak. Két gondolat között mindig van szünet. Ez talán csak a másodperc töredéke, de ennek a szünetnek mégis jelentősége van az inga előre- és hátralendülésénél. Belátjuk azt a tényt, hogy gondolkodásunkat befolyásolja a múlt, amely kivetítődik a jövőre. Abban a pillanatban, amikor elfogadjuk a múltat, el kell fogadnunk a jövőt is, mivel nincs két olyan különböző állapot, mint múlt és jövő. Csupán egyetlen állapot létezik, amely tartalmazza a tudatost és tudattalant egyaránt, ugyanúgy, mint az egyéni és kollektív múltat, amely a jelenre adott válaszokból hozza létre az egyén tudatosságát. A tudatosság tehát a múltból ered, és ez képezi létünk teljes hátterét. Abban a pillanatban, amikor birtokoljuk a múltat, kétségtelenül megkapjuk a jövőt is. A jövő csupán a módosított múlt folytatása, de mégiscsak múlt. Azzal a problémával állunk tehát szemben, hogyan tudjuk átalakítani a múlt folyamatát, anélkül, hogy létrehoznánk újabb feltételekhez kötődéseket vagy egy másik múltat.

Miért vagyunk gondolatok híján?

Agondolkodó megszokásból gondolkodik, ismétlésekre és utánpótlásokra hagyatkozik, ez pedig tudatlansághoz és szomorúsághoz vezet. Vajon a gondolatlanság nem vált-e szokássá? A tudatosság rendet teremt, de sohasem teremt szokást. A kialakult irányvonalak csakis gondolatlansághoz vezetnek. Miért vagyunk gondolatok híján? Azért, mert a gondolkodás fájdalmas, zavart kelthet, ellenkezést válthat ki, és a kialakult rend elleni lázadáshoz vezethet. Gondolkodni és érezni tágabb értelemben, választás nélkül tudatában lenni valaminek, mindez ismeretlen mélységekbe vezethet. Az elme pedig lázad az ismeretlen ellen, ezért mozog ismert dolgok, szokások és sémák között. Az ilyen elme sohasem hagyja el azért az ismertet, hogy felfedezhesse az ismeretlent. A gondolat fájdalmának felismerésével, utánpótlással és szokások rabjaként a gondolkodó gondolatnélkülivé válik. Mivel fél a gondolkodástól, kialakítja a gondolatnélküliség sémáit. A gondolkodó retteg, ezért cselekedeteit félelem motiválja, aztán próbál változtatni azon, amit tett. A gondolkodó tart saját teremtményeitől, viszont a cselekedet maga a cselekvő, ezért a gondolkodó saját magától fél. A gondolkodó fél saját magától, és ő az oka a tudatlanságnak és szomorúságnak. A gondolkodó önmagán belül képes rengeteg gondolatot megkülönböztetni, de a gondolat továbbra is azonos marad a gondolkodóval. A gondolkodó és azon erőfeszítései, hogy legyen valaki, konfliktushoz és zavarhoz vezetnek.

Ugye, nem fontos megérteni a gondolkodót, a cselekvőt és a szereplőt addig, amíg gondolata, cselekedete, tevékenysége nem választható el tőle? A gondolkodó azonos a gondolattal, a cselekvő a cselekedettel, a szereplő a tevékenységgel. A gondolkodó a gondolatában nyilvánul meg. A gondolkodó a cselekedetein keresztül teremti meg saját nyomorúságát, bánatát és viszályát. A festő úgy festi meg a képét, hogy közben átad boldogságot, bánatot és zűrzavart. Miért készít ilyen fájdalmas képet? Ezt a problémát kell tanulmányozni, megérteni és megoldani. Miért gondolja a gondolkodó azokat a gondolatait, amelyekből cselekedetei származnak? Olyan ez, mintha fejjele menne neki egy kőfalnak. Ha a gondolkodó felül tud emelkedni saját magán, megszűnik minden konfliktus. A felemelkedéshez azonban ismernie kell önmagát. Ami ismert és megértett, ami teljesített és befejezett, az nem fogja ismételni önmagát. Ez az ismétlődés azonban biztosítja a gondolkodó létének folyamatosságát.

Nem tudom, világos-e mindenki számára, hogy mindannyian ellentmondások között élünk. Békéről beszélünk, közben készülünk a háborúra. Erőszakmentességet hirdetünk, de alapvetően erőszakosak vagyunk. Arra hivatkozunk, hogy jónak kell lenni, de nem vagyunk azok. Beszélünk a szeretetről, közben tele vagyunk ambícióval, rivalizálással, könyörtelenül törtetünk. Ezek mind ellentmondások. Az ebből származó cselekvés bukáshoz és további ellentmondásokhoz vezet...

Láthatjuk, hogy minden gondolat részleges, és sohasem teljes. A gondolat az emlékezet válasza, az emlékezet azonban mindig részleges, mivel tapasztalat eredménye. A gondolat tehát a tapasztalat által korlátozott elme reakciója. Minden gondolkodás, tapasztalat és ismeret kétségtelenül csak részleges, ezért a gondolat számos problémánkat képtelen megoldani. Próbálkozhatunk logikus érveléssel, de ha megfigyeljük saját elménket, látjuk, hogy a gondolkodást korlátozzák a körülmények, a kultúra, amelybe születünk, az étel, amit elfogyasztunk, az éghajlat, amelyben élünk, az újságok, amelyeket olvasunk, a napi élet minden hatása...

Nagyon pontosan meg kell értenünk tehát, hogy gondolkodásunk az emlékezet válasza, az emlékezet pedig gépies. A tudás sohasem teljes, ezért minden tudásból születő gondolat korlátozott, részleges és sohasem szabad. Nem létezik tehát szabad gondolat. Végre felfedezhetjük viszont azt a szabadságot, amely nem gondolat terméke, és amelyben az elme tudatában van minden konfliktusnak és külső hatásnak.

Afákon élő majom megéhezik, ezért kényszert érez egy gyümölcs leszakítására. Első a cselekvés, azt követheti egy ötlet, hogy jobb volna felhalmozni a gyümölcsöket. Ezek szerint a cselekvés vagy a cselekvő az elsődleges? Vajon létezik-e cselekvő cselekedet nélkül? Érthető ez? Mindig azt kérdezzük magunktól: Ki az, aki látja? Ki az, aki tanítja? Elválasztható-e a gondolkodó a gondolatól, a megfigyelő a megfigyelés tárgyától, a tapasztaló a tapasztalattól, a cselekvő a cselekedettől? Amennyiben alaposan, nagyon körültekintően és intelligens módon elemezzük ezt a folyamatot, meglátjuk, hogy mindig első a cselekvés, és miután az befejeződik, létrehozza a cselekvőt. Lehet ezt követni? Ha a cselekvés vége látható, annak köszönhető a cselekvő létrejötte. Amikor nagyon tisztán, előítéletek és megalkuvás nélkül gondolkodunk, anélkül, hogy meggyőzni próbálnánk valakit és anélkül, hogy látnánk valaminek a végét, abban a gondolkodásban nem lesz gondolkodó - csak a gondolkodás létezik. Ha azonban keressük gondolkodásunk végpontját, *önmagunk* válunk fontossá, és nem a gondolat. Néhányan talán tapasztaltak már ilyet. Nagyon fontos megfigyelés ez, mivel ebből tudjuk meg, hogyan kell cselekednünk. Ha első a gondolkodó, akkor ő sokkal fontosabb lesz, mint maga a gondolat. A mostani civilizáció minden filozófiája, cselekvése és szokásrendszere ezen feltételezésen alapszik. Amikor viszont első a gondolat, az sokkal fontosabb lesz, mint maga a gondolkodó.

Számomra egyetlen észlelés létezik, mégpedig az, amelyben azonnal meglátom valamiről, hogy igaz vagy hamis. Az igaz vagy hamis azonnali észlelése sokkal lényegesebb, mint a tudáson, elkötelezettségen vagy fortélyon alapuló értelem. Néha előfordulhat, hogy valaki rögtön meglátja valaminek az igazságát - olyan igazságot, amelyet nem lehet semmihez sem kapcsolni. Ez az észlelés: azonnal meglátni valamiben az igazságot, minden elemzés, érvelés és az észlelést késleltető értelem nélkül. Ez teljes mértékben különbözik a megérzéstől, amely kifejezést könnyen és tartalom nélkül használjuk.

Számomra csak egyetlen közvetlen észlelés létezik - semmi érvelés, számítás vagy elemzés. Szükség van az elemzés képességére, éles elme kell az érveléshez. Az elemzésre és érvelésre korlátozódott elme azonban képtelen az igazság felismerésére.

Megértés minden pillanatban

Az alapvető megértés nem ismeretekből vagy felhalmozott tapasztalatokból származik, mivel mindez nem más, mint az emlékezet fejlesztése. Megértés minden pillanatban történik. Amennyiben csupán azzal törődünk, hogy tudást halmozzunk fel, ez akadályozni fogja a további megértést. Ilyenkor ugyanis a felhalmozott tudás és tapasztalat kerül középpontba, ezen keresztül léteznek és futnak össze a gondolatok.

Tegyük fel, hogy eddig még sohasem olvastunk vallási vagy pszichológiai könyvet, úgy kell meghatároznunk az élet értelmét és fontosságát. Hogyan kezdenénk hozzá? Tételezzük fel, hogy nincsenek mesterek, vallási szervezetek, nincs Buddha, Krisztus, ezért mindent az elején kell kezdeni. Hogyan fognánk hozzá? Először is meg kellene érteni a gondolkodás folyamatát, nem pedig önmagunkat és gondolatainkat a jövőbe vetítve olyan istent teremteni, aki megfelel elvárásainknak. Ugye ez túl gyerekes volna? Először tehát meg kell érteni a gondolkodás folyamatát. Ez az egyetlen módja valami új felfedezésének.

Amikor azt állítjuk, hogy a tanulás vagy megismerés akadály, hátráltató tényező, ez nem műszaki ismeretekre vonatkozik - hogyan kell autót vezetni vagy egy gépet használni -, és az ismeretekből származó hatékonyságra sem érvényes. Teljesen másra kell gondolnunk: a kreatív boldogság érzését nem lehet tudással vagy tanulással megszerezni. Kreatívnek lenni a szó legnemesebb értelmében azt jelenti, hogy minden pillanatban szabadulnunk kell a múlttól, mivel az folyamatosan beárnyékolja a jelent. Ragaszkodni információhoz, mások tapasztalataihoz vagy kinyilatkozásaihoz bármennyire nagyszerű is - hiába próbáljuk ehhez igazítani cselekedeteinket -, nem egyéb, mint ismeret. Saját magunkra kell hagyatkoznunk, ha valami újat akarunk felfedezni. Olyan utazásra keli indulni, amelyet teljesen megfosztottunk az ismeretektől, mivel ismerten és hiten keresztül nagyon könnyű tapasztalatokat szerezni. Ezek a tapasztalatok azonban csak az önkivetítés termékei, ilyenformán teljesen hamisak és valószerűtlenek.

Az ismeret keresése közben a szerzés öröme miatt elvezítjük a szerelmet korlátozzuk a szép érzékelését és a kegyetlenséggel szembeni érzékenységet. Egyre inkább specializálódunk, és egyre kevésbé illeszkedünk be a világba. A bölcsesség nem helyettesíthető ismerettel, magyarázat és tényfelhalmozás nem ment meg a szenvedéstől. A tudás szükséges, a tudománynak megvan a maga helye. Ha viszont az elmét és szívet elborítja a tudás, és amennyiben a szenvedés okát félremagyarázzák, az élet értelmetlen és hiábavaló lesz.

- Az információk és a megismert tények állandóan szaporodnak, jellegüknek fogva azonban korlátozottak. A bölcsesség határtalan, magában foglalja a tudást és cselekvést. Megkaparintunk egy ágat, és azt hisszük, miénk az egész fa. A rész megismerésén keresztül sohasem tudjuk meg, milyen örömet szerezhet az egész. Az értelem nem vezet el az egészhez, csak valamelyik részéhez.

Elválasztottuk az értelmet az érzéstől, és kifejlesztettük az értelmet az érzés rovására. Olyanok vagyunk, mint egy asztal, amelyiknek egyik lába hosszabb, ezért nincs egyensúlyban. Arra tanítottak, hogy értelmesek legyünk. Oktatásunk felkészítette elménket a befogadásra, felhalmozásra, ezért ez játssza a legfontosabb szerepet életünkben. Az intelligencia sokkal több, mint az értelem, mivel magában foglalja az érvelést és a szeretetet. Intelligencia azonban nem létezik önismeret és a bennünk zajló folyamatok teljes megismerése nélkül.

Nem tudom, foglalkoztunk-e már az értelem természetével. Az értelem és a hozzá kapcsolódó tevékenységek bizonyos szintig rendben vannak. Amikor azonban az értelem valódi érzéssel találkozik, középszerűvé válik. Az értelem funkciójának ismerete, a valódi érzés tudatosítása - anélkül, hogy a kettő összekeveredne és tönkretenné egymást - nagyon tiszta és éles tudatosságot igényel.

Az értelem funkciója tehát mindig a begyűjtés, elemzés és kutatás. Mivel azonban belső lelki nyugalomra vágyunk, mert félünk, mert aggódunk az életünkért, olyan következtetésre jutunk, amely mellett elkötelezzük magunkat. Egyik elkötelezettségből keveredünk a másikba, és ennek alapján kijelenthetem, hogy az ilyen elme és értelem a következtetések rabszolgájává válik, feladja a gondolkodást és az ismeretszerzést.

Nem tudom, megfigyelték-e már, milyen nagy szerepet játszik életünkben az értelem. Az újságok, magazinok mind emellett érvelnek. Ezzel én sem akarok vitába szállni. Éppen ellenkezőleg, mindenkinek szüksége van rá, hogy tisztán, okosan érveljen. Megfigyelhetjük azonban, hogy az értelem örökké elemzi, miért tartozunk vagy nem tartozunk valahová, miért kell kívülállónak maradni a valóság megismeréséhez. Megtanultuk, hogyan elemezzük saját magunkat. Adott tehát az értelem, amely képes ismeretszerzésre, elemzésre, érvelésre és következtetésre. Ugyanakkor létezik egy tiszta érzés, amelyet állandóan megszakít és színez az értelem. Amikor az értelem találkozik a tiszta érzéssel, abból középsterű gondolkodás lesz. Egyrészt értelmesek vagyunk, érvelünk annak alapján, mi tetszik és mi nem, korlátozások, tapasztalatok és ismeretek figyelembevételével. Másrészt vannak érzéseink, amelyeket tönkretesz a társadalom és a félelem. Vajon az értelem és érzés rábukkanhat-e az igazságra? Esetleg csupán érzékelés létezik, semmi más?

Mit értünk tanuláson? Az is tanulás, ha egyszerűen ismereteket halmozunk, információt gyűjtünk? Ugye ez is a tanulás egy fajtája? Mérnökhallgatóként tanulunk matematikát és sok más tantárgyat. Tanulás közben információkat szerzünk az adott tárgyból. Felhalmozott tudásunkat gyakorlatban kívánjuk hasznosítani. Tanulásunk felhalmozó, kapcsolódó jellegű. Tényleg az a tanulás, ha az elme egyszerűen csak felhalmoz és gyűjtöget? Lehet, hogy a tanulás valami egészen más? Szerintem a felhalmozó folyamat, amelyet tanulásnak nevezünk, minden, csak éppen nem tanulás. Egyszerűen csak az emlékezet működése, amely gépiessé válik. A mechanikusan működő elme pedig nem képes tanulásra. Egy gép sohasem tud tanulni, legfeljebb ismeretek felhalmozásra képes. A tanulás azonban egészen más, ahogy erre már próbáltam rámutatni.

A tanuló elme sohasem állítja valamiről, hogy tudja, mivel az ismeret mindig részleges, miközben a tanulás mindenkor teljes. A tanulás nem azt jelenti, hogy bizonyos mennyiségű meglévő ismerethez kell újabbakat felhalmozni. Az semmiképpen sem tanulás, sokkal inkább egyszerű mechanikus folyamat. Számomra a tanulás egészen mást jelent. Minden pillanatban tanulok magamról valamit, és az énem rendkívül fontos, mivel él és mozog, nincs kezdete és vége sem. Amikor kijelentem, hogy ismerem magam, a tanulás belefullad a felhalmozott ismeretek tengerébe. A tanulás sohasem felhalmozó jellegű, hanem olyan tudás folyamata, amelynek nincs kezdete és vége.

Az ismeretszerzés nem jelent előrelépést a tanulásban. A két folyamat egymással nem egyeztethető össze, sőt ellentétes irányú. A tanulás folyamata feltételez egy állapotot, amelyben az elme nem halmoz fel ismeretként korábbi tapasztalatokat. Az ismeretet szerezzük, míg a tanulás állandó folyamat, amely nem hozzáadó vagy megszerző jellegű. Ezért a tanulás folyamata feltételez egy állapotot, amelyben az elmének nincs tekintélye. Minden tudás tekintélyt parancsol, a tudás tekintélyével megerősített elme viszont képtelen a tanulásra. Az elme csak akkor tanulhat, ha a hozzáadás folyamata teljes mértékben megszűnik.

Legtöbbünk számára nagyon nehéz különbséget tenni tanulás és ismeretszerzés között. Az elme tapasztalatokon, olvasáson és megfigyelésen keresztül halmoz fel ismereteket, amelyek hozzáadódnak a már megszerzett ismeretekhez. Ilyen tudásháttérrel élünk. Amit általában tanulásnak nevezünk, az tulajdonképpen új ismeretek szerzése és hozzáadása a már felhalmozott tudáshoz. En viszont egészen másról beszélek. Tanuláson nem az addigi ismeretekhez való hozzáadást értem. Csak akkor tanulunk, ha nem kapcsolódunk a múlthoz, mint ismerethez, vagyis ha meglátunk valami újat, amit nem tudunk értelmezni korábbi ismereteink alapján.

A tanuló elme ártatlan, miközben a tudást felhalmozó elme öreg, stagnáló, mivel megfertőzte a múlt. Az ártatlan elme mindent azonnal felfog, állandóan tanul, anélkül, hogy felhalmozna, tehát önmagában is fejlődik.

Mi az elme? Amikor felteszem ezt a kérdést, senki se várja tőlem a választ. Mindenki nézzen saját elméjébe, figyelje meg, hogyan gondolkodik. Amiről beszélek, az csak jelzés, nem azonos a valósággal. A valóságot saját magunknak kell megtapasztalnunk. A szó, a leírás, a szimbólum nem tekinthető aktuálisnak. Az *ajtó* szó nyilvánvalóan nem azonos magával az ajtóval. A *szeretet* szó nem azonos az érzéssel, azzal a rendkívüli minőséggel, amit maga a szó jelent. Ne tévesszük össze tehát a szavakat, neveket, jelképeket a tényekkel. Ha az elem meghatározása közben megragadunk a szavak szintjén, végképp elveszünk, és sohasem érezzük meg a csodálatos elme minőségét.

Mi is tehát az elme? Minden bizonnyal azonos teljes tudatosságunkkal vagy öntudatosságunkkal. Létezésünk és gondolkodásunk módja. Az elme az agy terméke. Az agy hozza létre az elmét. Agy nélkül nincs elme, de az elme elkülönül az agytól. Valójában az agy teremtménye. Amennyiben az agy korlátozott vagy sérült, az elme is károsodik. Az agy megjegez minden érzést, örömet vagy fájdalmat. Összes sejtjével és érzékelésével létrehozza az elmét, bár az utóbbi független az agytól.

Nem muszáj elfogadni ezt a gondolatmenetet. Mindenki kísérletezhet vele, és majd saját maga megtapasztalhatja.

A lehorgonyozott elme

Gépiesen végezzük fárasztó napi teendőinket. Milyen lelkesen fogadja el az elme a létezésnek ezt a formáját, és milyen szívósan ragaszkodik hozzá! Elménket az idea tartja egyben, amelyet körbezár az élet és a létezés. Az elme sohasem szabad, nem rugalmas, és mivel mindig lehorgonyoz, csak kisebb vagy nagyobb köríveken képes mozogni saját központja körül. Ettől nem akar eltávolodni, ha pedig megteszi, belevész a félelembe. Nem az ismeretlentől fél, hanem az ismert elvesztésétől. Nem az ismeretlen vált ki félelmet, hanem az ismerttől való függés. A félelem mindig együtt jár a többre vagy kevesebbre vágyással. A formák szakadatlan áramlása során az elme létrehozza az időt, vele együtt pedig a félelmet, reményt és halált.

Az elmét mindenkor befolyásolja a behatárolt gondolkodás. Régebben csak az egyházak akarták megkaparintani elménket napjainkban pedig a kormányok vették át tőlük ezt a szerepet. Alakítani és ellenőrizni akarják az elmét. A felszínen az elme ellenáll az ilyen befolyásnak. Látszólag van beleszólásunk a dolgok menetébe, de a felszín alatt - az öntudatlan mélyén - az idő és hagyomány teljes súlyával nehezedik ránk, hajszolva bennünket egy bizonyos irányba. A tudatos elme korlátozott mértékben ellenőrizheti és irányíthatja saját magát, de a tudatalattiban ambíciók, megoldatlan problémák, babonák, félelmek és kényszerek várakoznak türelmetlenül, bennünket sürgetve...

Az elme teljes egészében az idő eredménye. Konfliktusok és igazodások következménye, a teljes megértés nélküli elfogadások sorozata. Ezért ellentmondások között élünk, létünk szakadatlan harc. Boldogtalanok vagyunk, és boldogságra vágyunk. Erőszakosságunk ellenére az erőszakmentesség eszméjének megfelelően próbálunk élni. Ez konfliktust szül, a csata színhelye pedig az elme. Biztonságra törekszünk, pedig a lelkünk mélyén tudjuk, a biztonság, mint olyan, nem létezik. Nem akarunk szembesülni azzal a ténnyel, hogy nem létezik biztonság. Ezért keressük szakadatlanul, közben pedig attól félünk, nem vagyunk biztonságban.

Az elme sémákhoz kötődik, meghatározott keretek között létezik, működik és mozog. A séma lehet a múlt vagy jövő, kétségbeesés és remény, zavar és utópia, a *mi volt* és *mi lehetett volna* kétsége. Ezeket mindannyian jól ismerjük. Ki akarunk törni a régi keretekből, de csak azért, hogy újabbak közé kerüljünk, ahol helyzetünk nem más, mint a régi módosított változata. Új világot akarunk teremteni, pedig ez képtelenség. Becsaphatjuk magunkat vagy másokat, de a régi sémák teljes felszámolása nélkül nem számíthatunk radikális változásokra. Eljátszadózhatunk, de azzal még nem váltjuk meg a világot. A régi és úgynevezett új sémák felrúgása a legfontosabb, ha ki akarunk kerülni a káoszból. Ezért annyira lényeges megérteni, hogyan működik az elme.

Van-e lehetősége az elmének, hogy megszabaduljon a sémáktól, valamint az előrehúzó és visszarángató vágytól? Teljes bizonyossággal állíthatjuk, hogy van rá esély. Ehhez viszont a mában kell élni, méghozzá remény nélkül, nem aggodva a jövő miatt. Ez nem azonos a reménytelenséggel vagy a közömbösséggel. Ezzel szemben mi nem élünk, hanem mindig a halállal, múlttal vagy jövővel foglalkozunk. Pedig az élet a legnagyobb forradalom. Az életnek nincs sémája, mint a halálnak, múltnak vagy jövőnek, annak, ami mögöttünk van vagy az utópiának. Egy megalapozatlan jövőkép kényszerében élünk, ezért fordulunk az élet helyett a halál felé.

Az igazságot csak egyik pillanatról a másikra lehet megismerni. Az igazság nem folytonos, mivel az elme - amely fel akarja fedezni -, lévén önmaga is az idő terméke, csak az idő síkjában képes működni. Éppen ezért képtelen megtalálni az igazságot.

Az elme megismeréséhez az elmének saját magát kell ismernie, mivel az egyén nem választható külön tőle. Nincsenek az elmétől elkülönített fogalmak, ahogy a gyémánt tulajdonságai sem léteznek a gyémánt nélkül. Az elme megértéséhez nem lehet mások ideáit alkalmazni, hanem meg kell figyelni, hogyan működik összességében saját elménk. Miután megismertük a teljes folyamatot - hogyan érvel, milyen vágyai, motivációi, ambíciói, törekvései, irigységei, kapzsiságai és félelmei vannak -, az elme túlléphet saját magán, és amikor ezt megteszi, felfedez valami teljesen újat. Az újdonság minősége rendkívüli élményt nyújt, kitörő lelkesedést okoz, amely mélyreható belső forradalomhoz vezet. Csak ez a belső forradalom képes megváltoztatni a világot, nem pedig politikai vagy gazdasági rendszerek.

Ualójában csak egy állapot van, nincs külön tudatos és tudattalan. Csupán a lét állapotáról beszélhetünk, ez pedig az öntudat, bár ezt felosztják tudatosra és tudattalanra. Ez a tudatosság azonban mindig a múlté, sohasem a jelené, mivel csak a már elmúlt dolgok tudatosulnak. Tudatosul-e berniünk, mit akarunk közölni a következő másodpercben? Csak egy pillanattal később értjük meg. Sohasem vagyunk tudatában a jelennek. Szívünket és elménket figyelve belátjuk, hogy a tudatosság múlt és jövő között működik, a jelen pedig csak a kettő közötti átjáró...

Ha megfigyeljük elménket működés közben, meglátjuk, hogy múlt és jövő felé tart, nincs köze a jelenhez. A múlt jelenthet menekülést a jelenből, amely esetleg kellemetlen, vagy pedig a jövő ad reményt a jelentől való szabadulásra. Az elmét tehát lefoglalja múlt és jövő, ezért hanyagolja el a jelent. Elítéli és elutasítja a tényeket, vagy pedig elfogadja és azonosítja magát velük. Az ilyen elme nyilvánvalóan képtelen tényként látni a tényeket. Tudatossági állapotunk az, amely a múlthoz és gondolatainkhoz kapcsolódik, és a tényeket feltételekhez kötődve fogadja. Ragaszkodunk hiedelmeinkhez, múltunkhoz, ez pedig nem más, mint a múlt megerősítése.

Ez a megerősödés önmagát hosszabbítja meg, ezt nevezzük jövőnek. Elménk állapota és tudatosságunk tehát olyan, mint az inga, amely múlt és jövő között leng előre-hátra.

A feltételekhez kötődő elme biztosan képtelen kitalálni, mi van az időn túl. A dolgok mai állása szerint elménk a múlthoz kötődik. A múlt, amely a jelenen keresztül jut el a jövőbe, feltételekhez köti az elmét. Az ilyen elme konfliktusba, bajba kerül, retteg és bizonytalan, ezért keres valamit az idő határain túl. Ezt tesszük mindannyian, még-hozzá a legkülönbözőbb módokon. Az időhöz kötődő elme viszont hogyan ismerhetné fel az időtlent?

Állandóan leomlik a hitek, tulajdonságok, kötődések és kénvelmes gondolkodásmódok feléüitménve. Az elme biz-
j o f ,
tonságra törekszik, ezért alakul ki konfliktus vágyaink és az élet elvárásai között. Ez megtörténik mindenkivel...

Nem tudom, hogy egyáltalán érdek-e valakit ez a probléma. A mindennapi lét - összes problémájával együtt - éppen elég terhet jelent. Azért aggódunk, hogy azonnal választ kapjunk, azonban előbb vagy utóbb az ilyen feleletek elfogadhatatlanokká válnak, mivel nem különíthetők el magától a problémától. Amint megértjük a problémát minden bonyolultságával együtt, az már nem létezik többé.

Az egyik alapvető kérdés, amely felmerül, hogy milyen mélyre hatolhat az elme saját magába. Ez a komolyság fokmérője, mivel feltételezi a lelki lét teljes felépítésének tudatosulását minden kényszerével, szükségével, teljesítési vágyával, zavartságával, nyomorúságával, feszültségével, aggodalmával, küzdelmével, bánatával és számos más problémájával együtt. Az állandóan problémákkal terhelt elme nem lehet komoly, viszont amennyiben azonnal megérti és feldolgozza a felmerülő gondokat, és nem cipeli napokon át - az már komoly elme.

Mi az, ami a legtöbb embert érdekli? Ha van pénzünk, az úgynevezett spirituális dolgok felé fordulunk, intellektuális szórakozást választunk, beszélgetünk a művészetről, esetleg az önkifejezés eszközeként festünk. Ha viszont nincs pénzünk, időnket lefoglalja a megélhetést biztosító napi robot, nyomorúságosan élünk, miközben unjuk a taposómalmot. Nagyon sok embert arra képeztek ki, hogy éveken át gépiesen végezze munkáját. Felelősséget kell vállalnunk, gondoskodni kell feleségről és gyerekekről, egy őrült világban próbálunk komolyak és vallásosak lenni. Templomba megyünk, egyházakhoz csatlakozunk, ünnepnek tekintjük, ha eljárhatunk a gyülekezetekbe. Ezek azonban sohasem eredményezhetik az elme rendkívüli megváltozását.

Avallásos elme mentes minden hatalomtól, pedig ezt borzasztóan nehéz megvalósítani, méghozzá a múltban felhalmozódott hagyományok miatt. A vallásos elmének nincsenek hiedelmei, dogmái, hanem tényről tényre halad, tehát tudományos is. A tudományos elme azonban nem azonos a vallásos elmével. A vallásos elme egyúttal tudományos is, de a tudományos ismereteken képzett elme nem feltétlenül vallásos.

A vallásos elme a teljességgel foglalkozik - nem egyetlen funkcióval, hanem az emberi lét teljességével. Az agynak különleges, speciális funkciója van, mivel működhet orvosként, mérnökként, zenészként, művészként vagy íróként. Ezek a különleges, beszűkült módszerek kívül és belül egyaránt megosztottságot hoznak létre. A tudóst valószínűleg a társadalom legfontosabb tagjának tekintik, ugyanúgy, mint az orvost. A funkció tehát mindennél fontosabbá válik, mivel státuszhoz kapcsolódik, amely pedig megbecsülést jelent. Szakosodás esetén az elme ellentmondásosan működik és beszűkül. Ilyen az agy működése.

Október

*Idő
Észlelés Agy Átalakulás*

Minden vallás hangsúlyozza az idő fontosságát, most azonban pszichológiai időről beszélünk. Messze van a mennyország, és csak fokozatos fejlődésen, elfojtáson, növekedésen, céllal való azonosuláson vagy valamilyen felsőbbségen keresztül lehet eljutni oda. Az a kérdés, lehetséges-e egy csapásra megszabadulni minden félelemtől, mert máskülönben a félelem zűrzavart szül. A pszichológiai idő ezen belül változatlanul rendkívüli zavart okoz.

Kételkedem az egész fejlődéstudományban, de nem a fizikai létben, hanem a gondolatban, amely azonosítja magát az időben egy bizonyos létformával. Az agy nyilvánvaló fejlődésen ment keresztül, amíg elérte mostani állapotát, és a jövőben még tovább fejlődhet. Én viszont emberként élek negyven vagy ötven évet ebben a világban, amely mindenféle elméletekből, konfliktusokból és koncepciókból épül fel. Ebben a társadalomban a kapzsiság, irigység és versengés háborúhoz vezet. Mindezeknek én is résztvevője vagyok. Egy szomorú ember nem tartja fontosnak, hogy az időben keressen megoldást, és nem érdekli, hogy a következő egy-két millió évben lassan fejlődik mint emberi lény. Ilyen körülmények között van-e lehetőség megszabadulni a félelemtől és a pszichológiai időtől? A fizikai időnek muszáj léteznie, nem térhetünk ki előle. Kérdés, vajon a pszichológiai idő csak az egyénben vagy a társadalomban is képes-e rendet teremteni? Mindannyian a társadalom részei vagyunk, nem különülhetünk el tőle. Amennyiben az egyénben rend van, kétségtelenül lesz társadalmi rend is.

A mikor az időről beszélünk, nem órával mérhető kronológiai időre gondolunk. Az idő létezik, mert léteznie kell. Ha el akarjuk érni a buszt, a vonatot, vagy találkozónk van másnap, szükségünk van kronológiai időre. De vajon létezik-e holnap pszichológiai értelemben, vagyis az elme ideje szerint? Van-e ténylegesen pszichológiai holnap? Vagy a holnapot csak az elme teremti, mivel belátja a közvetlen, azonnali változás képtelenségét, és kitalálja ezt a fokozatosságot? Emberi lényként belátom, hogy borzasztóan fontos életemben, cselekedeteimben, gondolkodásomban, érzéseimben a radikális változás, ezért azt mondom magamnak, hogy időt kell adni erre. Más leszek holnap, és változni fogok egy hónap múlva. Az idő az, amiről beszélünk: a holnapról, a jövő pszichológiai struktúrájáról, az időről, amelyben élünk. Az idő jelenti a múltat, jelent és jövőt, de nem mérhető órával. A tegnap még tart a mában, és létrehozza a jövőt. Ez viszonylag egyszerű dolog. Egy évvel korábbi tapasztalatom nyomot hagyott az elmémben. A jelent tapasztalat, tudás, hagyomány és korlátozás alapján értelmezem, és ennek szellemében teremtem meg a holnapot. Ennek a mókuseréknek vagyok foglya. Ezt nevezzük elemek és időnek.

A gondolat, amelybe beletartozunk mi magunk, összes emlékünknél, korlátunknál, ideánknál, reményünk, csalódásunk - ez mind az idő... Egy időtlen állapot megértéséhez - amikor megáll az idő - azt kell vizsgálni, az elme megszabadulhat-e minden olyan tapasztalattól, amely az időhöz kapcsolódik.

Az idő gondolat, a gondolat pedig a memória folyamata, amely az időből tegnapot, mát és holnapot csinál. Ezeket használjuk életmódként és életcélként. Az idő rendkívül fontos számunkra, élet az élet után, egyik élet a másikba vezet, amely megváltozik és így folytatódik tovább. Az biztos, hogy az idő a gondolat valódi természete, a gondolat pedig maga az idő. Amíg az idő valaminek az eszköze, az elme képtelen túllépni saját magán - ez a túllépés olyan minőségi változás, amely az időtől megszabadult új elméhez tartozik. Az idő a félelem tényezője. Időn nem a kronológiai időt értem, amit órával mérnek másodpercben, percben, órában, napban, évben, hanem a pszichológiai órának nevezett belső folyamatra gondolok. Ez a tényező kapcsolódik a félelemhez. Az idő pedig azonos a félelemmel. Az idő gondolat, ezért félelmet szül. Az idő teremti a zűrzavart, konfliktust, mivel a tények azonnali észlelése és belátása időtlen...

A félelem megértéséhez tehát tudatában kell lennünk az időnek. Az idő lehet távolság, tér, az „én”, azok a gondolatok, amelyek a tegnapot, mát és holnapot alkotják a múlt emlékeinek felhasználásával, hogy a jelenhez és a jövő feltételeihez igazodjanak. Ezért legtöbbünk számára a félelem különleges valóság. Az elme, amelyet elragad a félelem összetettsége, sohasem lehet szabad. Nem értheti meg a félelem teljességét az idő bonyolultságának felismerése nélkül, mivel ezek összetartoznak.

Az idő mozgást jelent a *mi van* irányából a *mi lehetne* felé. Féltünk, de egy napon majd megszabadulunk félelmeinktől. Ezért az időre szükség van a félelemtől való megszabaduláshoz, legalábbis így gondoljuk. Időbe telik, amíg eljutunk a *mi van* ponttól a *mi lehetne* állapotig. Az idő erőfeszítést igényel a két állapot közötti intervallumban. Nem szeretjük a félelmet, ezért erőfeszítéseket teszünk megértésére, elemzésére, boncolgatására, vagy pedig felfedezzük az okát, esetleg menekülünk előle. Mindez erőfeszítést igényel - amihez már hozzászoktunk. Állandó konfliktusban vagyunk a *mi van* és *mi lehetne* között vergődve. A *mi lehetne belőlünk* egy idea, amelynek nincs köze a valósághoz. A *mi vagyok* az tény, és ezt csak akkor lehet megváltoztatni, ha megértettük az idő okozta zűrzavart.

Van-e lehetőség rá, hogy azonnal és teljesen megszabaduljunk a félelemtől? Amennyiben tovább túrjuk a félelmet, állandóan zűrzavart teremtünk. Az időt tehát a zűrzavar elemének kell tekinteni, nem pedig a félelemtől való végső megszabadulás eszközének. Ebből következik, hogy nem lehet fokozatosan megszabadulni a félelemtől, mint ahogy a nacionalizmus mételyétől sem. A nacionalizmus és a testvériség eszméjének terjedése azt jelenti, hogy az elkövetkező időszakban háborúra, gyűlöletre, nyomorra, az emberek közötti ellentétekre számíthatunk. Az idő tehát zűrzavart okoz.

Ha a polcon *Méreg* feliratú üveget látunk, tudjuk, hogy abban mérgező anyag van, tehát vigyázni kell vele. Még sötétben is tisztában vagyunk ezzel, mindig figyelünk kell rá. Nem mondhatjuk, „Hogyan tartsam magam távol tőle, hogyan figyeljek az üvegre?” Tudjuk, hogy méreg van benne, ezért rendkívül figyelmesnek kell lennünk. Az idő is méreg, mivel zűrzavart okoz. Ha ezt tényként kezeljük, eljuthatunk annak megértéséig, hogyan lehet azonnal megszabadulni a félelemtől. Ha viszont az időt csak önmagunk megszabadítása eszközének tartjuk, egyáltalán nem értjük egymást.

Beláthatjuk, hogy létezhet teljesen másfajta idő is. Csak a fizikai és pszichológiai időt ismerjük, éppen ezért az idő fogásában élünk. A fizikai idő jelentős szerepet játszik a lélekben, amelynek viszont komoly befolyása van a fizikai létre. Elvérzünk ebben a csatában. El kell fogadni a fizikai időt, ha el akarjuk érni a buszt vagy a vonatot, ha valaki viszont teljes mértékben elutasítja a pszichológiai időt, másfajta időbe kerülhet, amely egyikhez sem kapcsolódik. Bárcsak mindenki velem tarthatna ebben az időben! Az az idő már nem zűrzavaros, hanem a legnagyobb rendben van.

Amikor az igazság bevillan

Az igazság vagy megértés egy szemvillanás alatt következik be, nincs folytonossága, nem tartozik az idő síkjába. Ezt könnyen beláthatjuk. A megértés friss és azonnali, nem pedig valaminek a folytatása. Ami volt, nem vezethet megértéshez. Amíg valaki a folytonosságot keresi - állandóságra vágyik kapcsolatban, szerelemben, békét és minden mást szeretne -, addig az idő síkjában próbálkozik, ezért nem teremthet kapcsolatot azzal, ami időtlen.

Amíg az idő keretein belül gondolkodunk, félnünk kell a haláltól. Megtanultuk, de nem találtuk meg a végső igazságot, és mielőtt meghalunk, meg kell találnunk. Ha pedig ez nem sikerül, mielőtt meghalunk, legalább abban reménykedhetünk, hogy majd következő életünkben rábukunk. Egész gondolkodásunk alapja az idő. Gondolkodásunk az ismerthez kapcsolódik, annak következménye, az ismert pedig az idő folyamata. Ilyen elmével próbáljuk kitalálni, milyen lehet a halhatatlanság az időn túl, ez pedig hiábavaló hajsza. Csupán a filozófusok, elméletgyártók és spekulánsok számára van értelme. Ha meg akarjuk találni az igazságot - nem holnap, hanem most és azonnal -, saját magunknak kellene megszüntetni a folytatást, nem pedig énünknek, amely mindig gyűjtöget, törekszik, és folytonosságot biztosít magának az emlékezéssel. Nem lehet meghalni miközben élünk - nem lehet mesterségesen elveszteni a memóriát, ami nem más, mint amnézia. Ténylegesen abba kell hagyni az emlékek felhalmozását, ezzel pedig megszüntemi az „én” folytonosságát. Az időhöz kapcsolódó világban élve az elmének nincs lehetősége, hogy minden kényszer nélkül olyan állapotot teremtsen, amelyben sem a tapasztalónak, sem a tapasztalatiak nincs alapja. Amíg létezik tapasztaló, megfigyelő, gondolkodó, mindig félni kell a végtől és a haláltól...

Amennyiben lehetséges, az elme legyen mindennek teljesen tudatában. Ne állapítsa meg, hogy az egész mennyire egyszerű. Ha az elme tudatában van a tudatosság teljes folyamatának, és annak, hogy az idő korlátain belül hiábavalóság az időn túli keresése - ha mindennek tudatában van, létezhet olyan halál, amely valóban teljesen időn túli.

Te látod, én pedig nem látom. Ez hogyan történhet meg? Szerintem az lehet az oka, hogy egyikünk kapcsolatban áll az idővel. Te nem az időben látod a dolgokat, én viszont igen. A te látásod egész lényed tevékenysége, az pedig nem kötődik időhöz. Nem gondolunk fokozatos érzézésre. Valamit azonnal meglátunk, és csak ez az észlelés számít. Máskor viszont nem látunk, és ki akarjuk deríteni az okát. Mi az, amittől valamit teljességében látunk, így azonnal megérthetjük? Látjuk az élet teljes struktúráját: szépséget, csúfságot, bánatot, örömet, rendkívüli érzékenységet. Látjuk egy részét, de nem látjuk teljességében... Aki valamit teljességében lát, aki az életet teljesen átlátja, biztosan az időn kívül áll. Érdeemes odafigyelni erre, mivel ennek köze van mindennapi létünkhöz. Ha felfogjuk ezt, megértjük napi feladatainkat, unalmunkat, bánatunkat, nyugtalanságainkat és félelmeinket. Nem lehet tehát a dolgot szőnyeg alá söpörni, arra hivatkozva, semmi köze ennek napi létünkhöz. Nagyon is sok köze van. Számomra teljesen világos, hogy egy merész huszárvágással egyszerre meg lehet szabadulni minden nyomorúságtól.

Biztosan már sok emberrel megtörtént, hogy hirtelen észlelt valamit, és az észlelés pillanatában még nem volt semmi problémája. Azt is tapasztalhattuk, hogy abban a pillanatban, amikor észleljük a problémát, az teljesen megszűnik. Van egy probléma, és mi gondolunk rá, vitába szállunk vele, aggódunk miatta. A gondolkodás határain belül minden eszközt bevetünk megértéséhez. Végül pedig kijelentjük, hogy ennél többet nem tehetünk. Guruk vagy könyvek nem segítenek. Magunkra maradunk a problémával, nincs más kiút. Ha teljes erővel belevetjük magunkat a problémába, különös módon azt tapasztaljuk majd, hogy elszakadunk tőle. Ilyenkor elménk már nem aggódik, nem tépelődik rajta, nem akarja mindenáron megtalálni a választ, tehát megnyugszik. Ebben a nyugalomban találja meg a megoldást. Ezt már biztosan sokan tapasztalták. Nem olyan nagy dolog. Előfordult matematikusokkal, tudósokkal, és hétköznapi emberek is tapasztalhatnak hasonlókat. Mit jelent ez? Az elme teljes kapacitással gondolkodik és a gondolatok végére ér, anélkül, hogy megtalálná a választ. Lecsendesedik, de nem a fáradtságtól, fásultságtól, sem pedig arra számítva, hogy nyugodt körülmények között majd megtudja a választ. Miután megtett mindent, hogy feleletet találjon, az elme spontán módon lenyugszik. Ez a választás és elvárás nélküli tudatosság, amelyben nincs nyugtalanság. Az elme ebben az állapotban képes olyan észlelésre, amely már önmagában megold minden problémát.

A próféták mindig azt hangoztatják, hogy tapasztalatokat kell szereznünk. Szerintük a tapasztalat vezet a megértéshez. Ezzel szemben csak az ártatlan elme - amelyet nem árnyékol be tapasztalat és teljesen megszabadult a múlttól - észlelheti a valóságot. Ha belátjuk ennek igazát, és felfogjuk egy pillanat alatt, megismerhetjük, mennyire tiszta az ártatlan elme. Lehullanak tehát az emlékek hordalékai és a múlt maradványai. Az észlelésnél azonban nem lehet kérdés a *hogyan*. Az elmét nem kötheti le a *hogyan*, amikor válaszra vágyik. Az ilyen elme nem figyelmes. Mint korábban is említettem, a kezdetben benne van a vég. A kezdet magában hordozza a végzet csíráját, amit bánatnak nevezünk. A bánat vége magában a szomorúságban valósul meg, nem pedig tőle távol. A bánattól való eltávolodás csak arra jó, hogy választ, következtetést, menekvést találjunk, de a bánat attól még folytatódik. Amennyiben teljes figyelmet szentelünk valaminek, vagyis egész lényünkkel figyelünk, tapasztalhatjuk az azonnali észlelést, amelyben az idő nem számít, nincs erőfeszítés vagy konfliktus. Ebben az azonnali észlelésben éppen az elkerülhetetlen tudatosság vet véget a bánatnak.

A valóban nyugodt elme meglepően aktív, élő, hatékony és nem irányul semmire. Csak az ilyen elme lehet tapasztalattól és tudástól egyaránt szabad. Az ilyen elme észlelheti az igazságot közvetlenül és az időn túl.

Az elme csak akkor lehet csendes, ha megértette az idő folyamatát, az pedig figyelmet igényel. Az ilyen elmének szabadnak kell lenni, de nem *valamitől* szabadnak. Csak a *valamitől* való szabadulást ismerjük, pedig a *valamitől* szabad elme valójában nem szabad. A *valamitől* való szabadság csupán reakció, nem maga a szabadság. A szabadságot kereső elme sohasem szabad. Az elme csak akkor szabad, ha megérti a tényeket - ahogy vannak - minden értelmezés, elutasítás és megítélés nélkül. A szabad elme ártatlan, és minden tapasztalattal rendelkezik, függetlenül attól, hogy 100 napig vagy 100 évig élt. Azért ártatlan, mert szabad, mégpedig nem valamitől, hanem önmagától. Csak az ilyen elme képes felfogni az időn túli igazságot.

Az észlelésből fakadó energia

A problémát bizonyára az jelenti, az elmét annyira fel kell szabadítani, hogy korlátok nélküli tudatosság állapotába kerüljön. Hogyan fedezheti fel az elme ezt az állapotot? Hogyan juthat el ilyen szabadsághoz?

Remélem, mindenki komolyan elgondolkodott ezeken a kérdéseken. Nem akarok befolyásolni senkit, egyszerűen csak rámutattam a kérdésfeltevés fontosságára. Ha valaki más kérdezi meg tőlünk, nincs olyan jelentősége, mintha késztetést vagy kényszert éreznénk, hogy magunkat kérdezzük. A szabadság határai egyre szűkülnek, amit tudnunk kell, ha megfigyeljük. A politikusok, vezetők, papok, újságok és könyvek, ahonnan az ismereteket szerezzük, és amelyekhez ragaszkodunk - mindezek egyre jobban beszűkítik a szabadságot. Amennyiben tudatában vagyunk a folyamatnak, ha tényleg észleljük a lélek beszűkülését, az elme rabszolgaságát, rájövünk, hogy az észlelésből fakad az energia. Az ilyen energia összetöri a jelentéktelen, a tisztelettudó, templomba járó és rettegő elmét. Az igazság útja tehát maga az észlelés.

Smeretes, hogy valaminek az észlelése lenyűgöző élmény. Nem tudom, akad-e olyan személy, aki valaha is tényleg észlelt volna valamit - egy virágot, arcot, az égboltot vagy a tengert. Természetesen látjuk ezeket, amikor autóval elhaladunk mellettük, viszont kíváncsi volnánk, vettük-e valaha a fáradságot, hogy valóban megnézzünk egy virágot. És amikor megnézzünk egy virágot, mi történik? Azonnal megnevezzük a virágot, meghatározzuk, milyen fajtához tartozik, vagy pedig megjegyezzük, milyen szép a színe, és mennyire szeretnénk látni a kertünkben, esetleg ajándékba vinnénk vagy a gomblyukunkba tűznénk. Vagyis abban a pillanatban, amikor megnézzük a virágot, elménk elkezd fecsegni róla, éppen ezért sohasem észleljük magát a virágot. Észlelni csak akkor lehet, ha az elme csendes, nincs semmiféle fecsegés. Ha elménk használata nélkül nézünk a tenger fölött egy csillagot, igazán csak akkor észleljük szépségét. Amikor ez megtörténik, ugye tapasztalunk szeretetet is? A szépség és szeretet azonos. Szeretet nélkül nem létezik szépség, és szépség nélkül nincs szeretet. A szépség a forma, a beszéd, ugyanakkor irányít is. Ahol nincs szeretet, az irányítás üres, egyszerűen csak a társadalom, egy adott kultúra terméke, éppen ezért gépies és élettelen. Amikor azonban az elme a legkisebb nyugtalanság nélkül észlel, képes teljes mélységében látni saját magát. Az ilyen észlelés valóban időtlen, semmit sem kell tenni érte. Nincs viszont olyan szabály, bevált gyakorlat vagy módszer, amellyel meg lehet tanulni az észlelést.

A tudás megosztja az elmét

Egyetlen eszközünk az elme, amely egyben az agy is. Ezért az igazság megtalálásához meg kell érteni az elme működését. Ha az elme tekervényes, sohasem látunk tisztán. Ha az elme nagyon korlátolt, nem tudjuk észlelni a határtalant. Az elme az észlelés eszköze, a valódi észleléshez azonban az elmét meg kell szabadítani minden feltételtől és félelemtől. Az elmét szabaddá kell tenni a tudástól, mivel a tudás megosztja az elmét és összekavarja a dolgokat. Az elmének hatalmas kapacitásai vannak feltalálásra, elképzelésre, spekulációra, gondolkodásra, de mindezeket félre kell tenni, hogy az elme nagyon tiszta és egyszerű legyen. Ugyanis csak az ártatlan elme - amely sokat tapasztalt és mégis megszabadult a tudástól és tapasztalattól - képes többet felfedezni, mint az agy. Máskülönben bármit fedezünk fel, tudatunk kiszínezi a korábbi tapasztalatokkal, amelyek a feltételekhez való kötődés eredményei.

Miert öregszik az elme? Megöregszik abban az értelemben, hogy gyengül, elhasználódik, önmagát ismétli, különböző munka-, szexuális és vallási szokásokhoz kötődik. Az elmét annyira terheli a számtalan tapasztalat és emlék, annyira tönkreteszi és megfélemlíti a bánat, hogy semmit sem lát tisztán, hanem mindent lefordít saját emlékeinek, következtetéseinek, képleteinek terminológiájára. Kötődéseink miatt az elme mindenképpen öregnek tekinthető. Rögtön megtudjuk, miért van ez. Tanulmányaink csak az emlékezés fejlesztésére irányulnak, elég utalni a tömegkommunikációra, újságokra, rádióra vagy televízióra. Vannak professzorok, akik addig ismétlik ugyanazt a dolgot, amíg az agyunk bele nem fárad, aztán a vizsgán kijön belőlünk. Megkapjuk az érdemjegyet a munkáért, a gyakorlatért, a folyamatos ismétlésért. Ugyanakkor ambícióink miatt belső harcot vívunk, és nemcsak állásért, hanem Istenért is versengünk, gyorsan szeretnénk közel kerülni hozzá.

Így tehát minden nyomás, stressz és agyonhajszoltság hatására történik. Elménk túlszűfolttá válik, tudatosan vagy öntudatlanul befolyás vagy bánat hatása alá kerül. Inkább fárasztjuk elménket, helyett hogy használnánk.

Szerintem nagyon fontos megérteni az öreg elme működését és irányultságát. A régi elme valószínűleg képtelen megérteni az új elme működését. Ez csak akkor történhet másként, ha az öreg, feltételekhez kötődő, az állatvilágból évezredek során kialakult elme - amely örökké keresi a biztonságot és kényelmet - olyan nyugodt, hogy rátalálhat egy teljesen más irányra, amely a világosság felé vezet. Ennek megértéséhez meg kell ismerni az öreg elmét, tudatosítani kell minden megmozdulását, tevékenységét, követelését, törekvését, éppen ezért nagyon fontos a meditáció. Nem az abszurd, módszeres gondolkodásra vagy valami hasonlóra utalok, mivel ez túlságosan éretlen és gyerekes dolog. A meditáción az öreg elme működésének megértését, reakcióinak megfigyelését értem, a reagálásokat, tendenciákat, igényeket, agresszív törekvéseket. Itt egyaránt gondolok a tudatos és tudat alatti rész megértésére. Amikor ezt megismerjük, és ez tudatosul bennünk minden kontroll, irányítás és minősítés nélkül - nem mondjuk, hogy ez jó, ez pedig rossz; ezt megtartom, az pedig nem kell -, akkor láthatjuk az öreg elme teljes mozgását. Amikor a maga teljességében áll előttünk, abban a pillanatban el is csendesül.

Azt hiszem, hogy az állandó törekvés - legyünk valakik vagy vigyünk valamire - a valódi oka elménk lepusztulásának és öregedésének. Tapasztalhatjuk, milyen gyorsan öregednek az emberek, és nemcsak a hatvanévesek, hanem a fiatalok is. Mennyire öregek lélekben! Nagyon kevesen őrzik vagy tartják meg az elme fiatalságát. Ezen nem azt értem, hogy az elme egyszerűen jól akarja érezni magát, hanem hogy ne legyen megfertőzve, felsértve, megzavarva vagy megromolva az élet eseményeitől és történéseitől. Az is fontos, hogy ne fáradjon bele a küzdelembe, bánatba és erőlködésbe. Biztosan szükség van fiatal elmére, mivel az öreg elme tele van az emlékezés sebeivel, amelyekkel nem lehet élni vagy komolynak maradni. Az ilyen elme, amely saját döntései szerint él, már halott és rideg. A fiatal elme azonban mindig megújuló és friss, nem terheli önmagát számtalan emlékekkel. Az elme, amelyben nyoma sincs szenvedésnek, sértetlenül átjuthat a bánat völgyén...

Nem hiszem, hogy az ilyen fiatal elme megszerezhető. Nem olyan dolog, amelyet áldozat vagy elszántság árán megvásárolhatunk. Nem piacképes termék, aprópénzre nem váltható, viszont ha belátjuk fontosságát, szükségességét és a benne rejlő igazságot, valami egészen más kezdődik, mint ami eddig volt.

Hogyan kezd létezni egy vallásos vagy egy új elme? Van-e erre valamilyen rendszer? Talán egy módszer, amely lehet rendszer, gyakorlat, naponta ismétlődő dolog? Teremthetünk-e valamilyen módszerrel új elmét? A módszer bizonyára magában foglalja egy gyakorlat folytonosságát, bizonyos eredmények elérésére irányultságát. Ez nem más, mint gépies beidegződés, és nekünk ily módon kellene létrehoznunk egy nem mechanikus elmét.

Amikor fegyelemről beszélünk, arra gondolhatunk, hogy minden feevelem bizonyos séma szerinti módszeren alánul. A séma olyan eredménnyel kecsegtet, amelyet előre elhatárolt a hívó és eleve irányba állított elme. Képes-e tehát egy bármilyen értelemben vett módszer új elmét létrehozni? Ha nem, a módszer mint szokás elvethető, mert hamis... A módszer csupán feltételekhez köti az elmét, a kívánt eredményektől függően. El kell vetni az elme minden mechanikus folyamatát, az elmének félre kell söpörnie a gondolat valamennyi gépies elemét. Így az az eszménykép, hogy egy módszer, egy rendszer, egy fegyelmezési elv, egy szokás megváltoztatja az elmét, hamisnak bizonyul. Mindegyiket el kell vetni mechanikus jellege miatt. A mechanikus elme amúgy hagyományosnak tekinthető. Nincs kapcsolata az étellel, amely nem mechanikus, ezért magát a módszert kell félretenni.

Üj elmére van szükségünk, amely nem kötődik időhöz, nem gondolkodik tér vagy távolság vonatkozásában, nincs horizontja, horgony és kikötő nélküli. Ilyen elmére van szükségünk, nemcsak az örök érvényű dolgok megértéséhez, hanem létezésünk mindennapi gyakorlati problémáinak megoldásához is.

Az tehát a kérdés, hogyan lehet mindannyiunknak ilyen elméje, persze nem fokozatosan kialakítva, mivel a fejlesztés időigényes folyamat. Azonnal meg kell történnie, mivel csak így jöhet létre megváltozott minőség és időtlen állapot. Az élet után halál vár ránk. A halállal nem lehet úgy vitatkozni, mint az étellel. Van-e lehetőség ilyen elmére? Ennek elérése nem teljesítménytől függő, nem célkitűzés, nem kell elérni, odaérkezni, hiszen mindez csak időben és térben képzelhető el. Nagyon kényelmes luxuselméletünk van arra, hogy idő kell a haladáshoz, érkezéshez, teljesítéshez, az igazsághoz való közel kerüléshez. Ez félrevezető eszme, ebben az értelemben az idő csupán illúzió.

Az új elme felfedezéséhez nemcsak a régi elme reakcióit kell megérteni, hanem az is szükséges, hogy a régi elme lenyugodjon. A régi elme legyen aktív, ugyanakkor nyugodt. Ha ezt valaki saját maga akarja felfedezni - nem más mondja - ha tényleg van valóság, tényleg létezik Isten (a szó önmagában még nem jelenti aényt) - az öreg elmének, amelyet istenfélő vagy istentagadó hagyományok táplálnak, amelyet évszázadokon át befolyásol a kultúra, a környezeti hatás és a propaganda, nyugodtnak kell lennie. Máskülönben csak saját képeit, koncepcióit és értékeit látja meg. Ezek viszont az imént említettek eredményei vagy reakciói. Amikor tehát kijelentjük, hogy ez a mi tapasztalatunk, nem is vagyunk ennek tudatában!

Éppen ezért kételkednünk kell a saját vagy bárki más tapasztalatának érvényességében. A kérdésés, érdeklődés, faggatás, nézés és figyelés hatására az öreg elme reakciója a nyugodtság lesz. Az agy azonban nem alszik, hanem a nyugodtság ellenére nagyon aktív. Ezt a nyugalmat megfigyelésen és vizsgálódáson keresztül érheti el. Ezekhez azonban fényre van szükség. A fény pedig nem más, mint állandó éberség.

Remelem, hogy figyelünk, és nem csupán az ismereteinkre emlékezünk. Nagyon nehéz ilyen módon figyelnünk valamire, és elménk tudásával, következtetésével, véleményével és a múlt emlékeivel azonnal reagál. Az elme figyel, vizsgálja a jövőbeli megértést. Nézzük csak meg, hogyan figyelünk, és meglátjuk, hogy minden az említett módon történik. Figyelhetünk következtetéssel, tudással, emlékekkel, tapasztalatokkal, esetleg türelmetlenül választ követelünk. Tudni akarjuk, mire való ez az egész, miről szól az élet, amely annyira bonyolult. Tulajdonképpen nem is nagyon figyelünk. Csak akkor lehet figyelni, ha az elme nyugodt, nem reagál azonnal, nem egyszerre történik a reagálás és a kimondás. A kettő közötti szünetben nyugalom van, abban a csendben létezik csak megértés, amely azonban nem intellektuális jellegű. Ha szünet van a beszéd és a reakció között, az intervallumban - amelyet a végtelenségig nyújthatunk, de lehet néhány másodperc is -, ha megfigyelünk valamit, jöhet a megvilágosodás. Ebben az intervallumban születik az új elme. Az azonnali reakció előregedett elmére vall, amely hagyományos, elfogadott, szinte állatias módon működik. Ha ezt sikerül kikapcsolni, és azonnali válasz nem érkezik, észrevevesszük, hogy létrejön az időintervallum, amelyben már az új elme működik. Csakis ez képes megértésre, nem pedig az öreg elme.

Felelősségünk

A világ átalakítását magunkkal kell kezdeni, ebben pedig a törekvés a legfontosabb. Az a szándékunk, hogy megértsük magunkat, ne másokra várjunk, hogy változzanak meg. Ezért kellenek forradalmi változások. Nagyon fontos annak megértése, hogy ez a mi közös felelősségünk, a tiéd és az enyém. Bármilyen kicsi a világ, amely közvetlen környezetünket jelenti, ha átalakítjuk magunkat, ha radikálisan váltunk napi szemléletünkben, akkor talán befolyásolhatjuk a világot és tágabb értelemben az egész emberiséghez fűződő kapcsolatainkat is.

Uátoztatás tudatosan vagy öntudatlanul is előidézhető. A tudatos változtatás erőfeszítést igényel, az öntudatlan viselkedés által bekövetkezett változás azonban szintén küzdelmet és erőlködést feltételez. Amíg harc, konfliktus van, a változás kierőszakolt, nincs megértés, tehát összességében nem is tekinthető változtatásnak. Vajon képes-e elménk minden erőfeszítés nélkül szembenézni a változás problémájával - például a szerzési vággal? Nem láthatjuk teljességében a szerzési vágy tartalmát, amíg létezik változtatási törekvés. Igazi változás csak akkor következhet be, ha az elme frissen találkozik a problémával, nem pedig a tegnapi emlékeitől meggyötörve. Nyilvánvaló, hogy a lefoglalt elme nem lehet friss és élénk. Az elme lefoglaltsága pedig csak akkor szűnik meg, ha felismeri lefoglaltságának tényét. Nem láthatjuk az igazságot, ha nem szentelünk neki teljes figyelmet, amikor a hallottakat saját magunk számára alakítjuk, vagy pedig saját szánk íze szerint értelmezzük. Friss elmével valami újhoz lehet jutni, az elme azonban nem friss, ha tudatosan vagy öntudatlanul lefoglaljuk.

Afenti megállapítás belátásához nagyon sok önvizsgálatra van szükség. Nem kell egyetérteni velem, de érdemes meditálni rajta. Darabokra kell szedni az elmét, hogy megtaláljuk ennek igazságát vagy hamisságát. Vajon előidézhethető változást a már megszerzett tudás? Tudásra van szükségünk, ha hidat akarunk építeni, de tudhat-e elménk arról, amely majdan őt magát megváltoztatja? Néha úgy érezzük, biztosan tudjuk, milyen az elme állapota, amikor megváltozott, és többé már nem változik. Az ilyen tudás azonban hátráltatja a változást, mivel az elégedettség eszközévé válik, és amíg középpontban áll az elégedettség, jutalom vagy a biztonság keresése, addig nem számíthatunk változásra. Amúgy minden erőfeszítésünk jutalmon, büntetésen, sikeren és szerzésen alapszik. Szinte mindenki így gondolkodik, és hajlandók vagyunk a változásra, ha ezzel elérhetjük azt, amit akarunk. Ez azonban nem valódi változás. Mivel az elme alapvetően és mélyen a forradalmi változás állapotára vágynak, meg kell szabadulnia az ismeretektől. Akkor az elme megdöbbenően nyugodt lesz, és csak ilyen elme képes radikális átalakulásra, amelyre oly nagy szükség volna már.

Atudatosság teljes átalakításához szakítani kell az elemzéssel és kutatással, kerülni kell minden külső hatást – ez pedig rendkívül nehéz feladat. Ha az elme felismeri a hamisat, teljes mértékben elutasítja azt, eközben azonban nem tudja, mi az igazság. Ha már ismerjük az igazságot, a hamisat egyszerűen azzá változtatjuk, amit igaznak hiszünk. Nincs lemondás, ha tudjuk, mit kapunk cserébe. Lemondásról csak akkor beszélhetünk, ha valamit elvetünk, és közben nem tudjuk, ennek mi lesz a következménye. Nagy szükség van a tagadás állapotára. Erre mindenki figyeljen oda, mert ha túlságosan messzire megyünk el, belátjuk, hogy a tagadás állapotában fedezhetjük fel az igazságot. A tagadás kiüríti az ismeretek tudatosulását. A tudatosság végső soron tudáson, tapasztalaton, emberi öröklésen, emlékezésen alapszik. A tapasztalatok mindig a múlthoz kötődnek, a jelenben történnek és változnak, majd folytatódnak a jövőben. Az egész tudatosság évszázadok tárolóhelye, és csak gépiesen használható. Abszurd ötlet volna megtagadni minden olyan tudományos ismeretet, amely a múltban halmozódott fel. A tudatosság átalakításához viszont forradalmi változás és teljes üresség szükséges. Ilyen üresség csak akkor lehetséges, ha tényleg felfedezzük és belátjuk, mi hamis. Ha ilyen messzire eljutunk, majd meglátjuk, hogy az üresség önmagában teljes forradalmat valósít meg a tudatosság terén. Minden bizonyos, hogy ez történik majd.

Az egyén változásának hatására a közösség is biztosan megváltozik. Egyén és közösség nem szembeállítható és nem elkülöníthető kategória, bár bizonyos politikai csoportok próbálják a kettőt szétválasztani, arra kényszerítve az egyént, hogy szembeforduljon az úgynevezett közösséggel.

Ha sikerül közösen megfejtenünk a változás problémáját, hogyan valósíthatja ezt meg az egyén, és miből áll ez a változás, akkor talán a tényleges figyelés során vizsgálódva történhet változás, anélkül, hogy akarnánk. Szerintem a szándékos változtatás, amely kötelező, előírt, alkalmazkodó, nem számít változásnak. Erőszak, befolyásolás, újítás, propaganda, félelem, változásra kényszerítő motiváció - ez minden, csak nem változás. Bár az ember értelmével könnyen be tudja látni mindezt, biztos vagyok benne, hogy rendkívül ritka a változás valódi jellegének motiváció nélküli megismerése.

Megváltoztathatjuk eszméinket, gondolatainkat, de a gondolat akkor is feltételekhez kötődik. Lehet Jézus, Buddha vagy bárki gondolata, akkor is csak gondolat marad, ezért valakinek a gondolata ellentétben lehet mások gondolatával. Két gondolat ellentéte vagy konfliktusa esetén az eredmény a gondolat módosított folytonossága. A változás tehát a gondolat területén belül zajlik, ez pedig nem igazi változás. Az eszmék bármikor helyettesíthetők más eszmékkel.

A teljes folyamatot szemlélve felmerül a kérdés, vajon lehetséges-e elhagyni a gondolat felségterületét, azon kívül megvalósítani a változást? Minden tudatosság - kötődjön a múlthoz, jelenhez vagy jövőhöz - a gondolat területén belül marad. Az olyan változások, amelyek behatárolják az elmét, nem igazi változások. Radikális változás csak a gondolat területén kívül következhet be, amikor valaki felismeri a terület határait, és rájön, hogy azon belül nem lehet változtatni. Ez az igazi meditáció.

Uá változás csak úgy lehetséges, ha az ismerttől az ismeretlen felé irányul, nem pedig fordítva. Gondoljuk át ezt együtt! Az ismerttől az ismert felé történő elmozdulásban hierarchikus életszemlélet, tekintély van - te tudsz valamit, amit én nem tudok. Ezért tisztellek téged, kialakítok egy rendszert, megyek egy guru után, követlek, mert megkapom tőled azt, amit akarok, bízom az irányításodban, amelynek meglesz a sikere és az eredménye. A siker mindenki számára ismert. Tudom, mit jelent sikeresnek lenni, és azt akarom elérni. Haladok tehát az ismerttől az ismert felé, amelyben szükszerű a tekintély: a büntetés, a vezető, a guru, a hierarchia, a tudás tekintélye. Aki pedig a tudás birtokában van, garantálja a sikert a törekvésében, a változásban, tehát boldog leszek, mert megkapom, amit akartam. Ugye ez motivál majdnem mindenkit a változásra? Figyeljük meg saját gondolkodásunkat, és meglátjuk, hogyan alakul az életünk... Amikor ezt tesszük, vajon már az is változás? Változás, forradalom az ismerttől az ismeretlen felé halad, ahol nincs tekintély és teljes kudarc érhet minket. Ha viszont bebiztosítjuk, hogy teljesítsünk, sikeresek és boldogok leszünk, vár ránk az örök élet, nem fordulhat elő semmilyen probléma. Aztán következhet a jól ismert tevékenység, amelynek lényege, hogy mindig mi magunk legyünk az események középpontjában.

Felmerülhet ez a kérdés, de nem vagyok benne biztos, hogy igenlő a válasz. Változhat-e valaki egyáltalán? Tudom, hogy a külső körülmények változnak: házasságunk, válunk, gyerekek születnek, haláleset történik, munkahelyet váltunk, és így tovább. A külvilágban forradalmi változások történnek a kibernetika és az automatizálás területén. Fel kell tenni a kérdést, lehetséges-e, hogy valaki változzon - nem külső körülmények hatására -, nem olyan értelemben, hogy a változás csak a módosult folyamatosság pusztá ismételése lesz. Vagyis radikális forradalomra gondolok, az elme teljes megváltoztatására. Amikor valaki magába néz, és rájön, hogy valójában nem változik, mély depresszióba esik vagy próbál menekülni saját magától. Felmerül tehát az elkerülhetetlen kérdés: van-e egyáltalán változás? Visszatérhetünk a fiatalságunkhoz, felidézhetjük azt az időszakot. Változtak-e valamennyire az emberek? Változtunk-e mi magunk? Esetleg előfordultak felszínes változások, de történt-e valami, ami mélyreható és radikális volt? Talán nem akarunk változni, mert nekünk így kényelmesebb...

Én akarom a változást. Belátom, hogy borzasztóan boldogtalan, depressziós, ronda, erőszakos vagyok, és csak néha ér olyan hatás, amely nem pusztán valamilyen motiváció eredménye. Közben erősítem akaraterőmet, hogy tegyek érte valamit. Azt mondom, más akarok lenni, megszabadulok néhány szokásomtól. Másképpen fogok gondolkodni, cselekedni, inkább ilyen leszek, és kevésbé olyan. A legtöbben hatalmas erőfeszítést tesznek, és a végén mégis szomorúvá, depresszióssá, csúnyává és brutálissá válnak, a minőség bármilyen igénye nélkül. Megkérdezhetik tehát maguktól, van-e egyáltalán változás. Változhat-e az ember?

Hogyan tudok átalakulni? Látom az igazságot - vagy legalább valamit látok belőle, ami változás, átalakulás, és az eszme olyan szintjén kell kezdődnie - lehet tudatos vagy tudatalatti - amely el nem érhető. Tudatosságom ugyanis feltételekhez kötődik. Ezek után mi a teendőm? Reménykedjem, hogy tisztázom a problémát? Ha másképpen közelítem meg, elmém - a tudatos része éppen úgy, mint a tudatalatti - megszabadulhat-e a társadalomtól, amelyen az oktatást, kultúrát, normákat, értékeket és szabványokat értem? Ha nem szabadulhat meg tőle, a feltételekhez kötött elme korlátai miatt bármilyen változás sikertelen marad.

Nézhetek-e valamit motiváció nélkül? Létezhet-e az elmém ösztönzés vagy változásra motiválás nélkül? Mivel bármilyen motiváció egy adott kultúra reagálásának eredménye, különleges háttere van. Vajon az elmém megszabadulhat-e így egy olyan kultúrától, amelyben felnőttem? Ez valóban nagyon lényeges kérdés, mivel ha az elme nem szabadul meg a kultúrától, amelyben nevelkedett, fejlődött, akkor az egyénnek sohasem lesz békéje vagy szabadsága. Istenei és mítoszai, szimbólumai és törekvései erősen korlátozottak, mivel a feltételekhez kötött elme területén belül maradnak. Bármilyen erőfeszítést tesz vagy nem tesz a korlátozott területen belül, ez a szó szoros értelmében teljesen hiábavaló. Lehetnek egy börtönben jobb körülmények - több fény, nagyobb ablakok, jobb étel -, az akkor is egy adott kultúra börtöne marad.

Elképzelhető-e, hogy gondolkodó és gondolat, megfigyelő és megfigyelt azonos legyen? Sohasem tudjuk meg a választ, ha csak felületesen kezeljük a problémát, és magyarázatra várunk. Ez nemcsak az én problémám, hanem másoké is. Nem az a cél, hogy mások megtudják, hogyan vélekedem erről a problémáról vagy a világ gondjairól. Az állandó belső harc, amely pusztító és romboló - az a mi problémánk. Az is a mi problémánk, hogyan hajtsunk végre radikális változást magunkban, és ne elégedjünk meg a felszínes forradalmakkal a politikában, gazdaságban és a különböző intézményekben. Mások nem akarnak megérteni engem vagy az életszemléletemet. Próbáljuk megérteni saját magunkat, mivel ezekkel a problémákkal kell szembenéznünk. Ha összegezzük mindazt, amiről beszéltünk, talán segíthetünk egymásnak, hogy tisztábban és árnyaltabban lássunk. A tisztán látáshoz azonban nem elég a szó, mivel attól még nem következik be kreatív pszichológiai változás.

Félre kell tennünk ezeket a dolgokat, hogy visszatérjünk a központi kérdéshez: Hogyan lehet feloldani az „ént”, amely szeretet és szenvedély nélküli időhöz kötődik? Csak akkor lehet túllépni ezen, amikor az elme nem választja szét önmagát gondolkodóra és gondolatra. Ha a gondolkodó és a gondolat egy és ugyanaz, akkor lesz nyugalom, amelyben nincs szükség képzelődésre, nem kell további tapasztalatokra várni. Ebben a csendben nincs tapasztaló, aki tapasztalatot szerez, csak a kreatív pszichológiai forradalom létezik.

November

*Élet
Halál
Újjászületés
Szeretet*

Próbáljuk megérteni egy szokás kialakulásának teljes folyamatát. Hogyan lehet megtörni ezeket a szokásokat? Vegyük például a dohányzást, és ebbe bárki behelyettesítheti saját szokását, speciális problémáját és a közvetlenül hozzá kapcsolódó tapasztalatokat. A dohányzás mindenképpen problémát jelent, akkor is, ha le akarok szokni. Amíg elégedett vagyok a szokásommal, nem jelent problémát. Akkor okoz gondot, amikor tenni akarok valamit vele, mivel az zavaróvá válik. A dohányzás zavart okozhat, ezért meg akarok szabadulni tőle. Szeretném abbahagyni, félre kellene tenni, tehát hozzáállásom a dohányzáshoz az ellenállás vagy helytelenítés. Nem akarok dohányozni, próbálok elnyomni, ellenzem, esetleg helyettesíteném valamivel - mondjuk rágógumit rágok. Ezek után szemlélhetem-e a problémát helytelenítés, megítélés vagy elfojtás nélkül? Nézhetem-e a dohányzásomat bármilyen elutasító érzés nélkül? Ki kell próbálni azt, amiről beszélek, és belátjuk, mennyire bonyolult valamit nem elutasítani vagy elfogadni. Ennek oka, hogy a sokféle tradíció, a kulturális háttér arra készítet minket, inkább elutasítsunk vagy elítéljünk valamit, ahelyett, hogy kíváncsiak lennénk rá. A passzív szemlélődés helyett az elme mindig magával a problémával foglalkozik.

Ugye mennyire fontos az állandó megújulás, az újjászületés? A megújulást - amely nem azonos születéssel és halállal, hanem éppen az ellenkezője - hiába várjuk, ha a jelent megterheljük a múlt tapasztalataival. Csak a felhalmozott emlékektől való szabadulás hozhat megújulást, a jelen megőrzésére irányuló erőfeszítés nem eredményez megértést.

Az elme csak akkor képes megérteni a jelent, ha nem végez összehasonlítást, nem mond ítéletet. A vágy a jelen elítélésére vagy megváltoztatására - anélkül, hogy megismer-nénk - folytonosságot biztosít a múlttal. Megújulás azonban csak akkor lehetséges, ha a múlt képét a jelen tükrében nézzük, méghozzá minden torzítás nélkül...

Ha már teljességében átéltünk egy tapasztalatot, vajon nem észleltük-e, hogy az nem hagy nyomot maga után? Csak a befejezetlen tapasztalat hagy hátra jeleket, folytonosságot biztosítva ezzel az önazonosító emlékezésnek. A jelent valami befejezett dolognak tekintjük, és ezzel sokat veszít jelentőségéből. A jelen ugyanakkor örök. De hogyan érthet meg és rakhat össze az elme olyan dolgokat, amelyek nem rakhatók össze, és minden értéken túl léteznek?

Minden tapasztalatot olyan mélyen és teljesen élünk át, amennyire csak lehetséges. Mindenre kiterjedően és mélyen átgondoljuk és átérezzük. Figyelünk a hozzá kapcsolódó fájdalomra és örömrre, megítélésekre és felismerésekre. Csak a tapasztalat kiteljesedésekor lehetséges megújulás. Képesnek kell lennünk arra, hogy négy évszakot éljünk meg egyetlen napon. Nagyon ébernek kell lenni ahhoz, hogy tapasztaljunk, értsünk és megszabaduljunk a mindennapok hordalékától.

Hállott már erről valaki? Híres írók, költők, festők, politikusok, énekesek vagy ilyesmik akarunk lenni. Vajon miért? Azért, mert valójában nem szeretjük azt, amit csinálunk. Ha szeretnénk énekelni, festeni, verset írni - ha valóban szeretnénk -, nem törődnénk azzal, hogy híresek legyünk. Hírnévre törekedni olcsó, triviális, ostoba dolog, nincs semmi értelme. Mivel nem szeretjük azt, amit csinálunk, hírnévvel akarjuk gazdagítani magunkat. A jelenlegi oktatási rendszer velejéig romlott, mert arra tanít, hogy a sikert szeressük, ne pedig azt, amit csinálunk. Az eredmény sokkal fontosabbá válik, mint maga a tevékenység.

Legjobb, ha valaki véka alá rejtje tehetségét, névtelenné válik, hogy azt szerethesse, amit csinál, ne pedig a vele járó kérkedést. Jó dolog névtelenül kedveskedni. Attól nem leszünk híresek, nem jelenik meg a fotónk az újságokban. A politikusok nem keresik a barátságunkat. Névtelenül élő kreatív személyiségek leszünk, és ebben sokkal több a gazdagság és szépség.

A kreativitást nem lehet összehangolni a technikai teljesítménnyel. Lehet valaki tökéletes zongorista, ugyanakkor nem kreatív. Játshat valaki csodálatosan zongorán, és mégsem zenész. Lehet briliáns az ecsetkezelés, színvilág, mégsem kreatív festő az illető. Faraghatunk kőből arcot, mert megtanultuk a technikát, mégsem leszünk alkotóművészek. Az alkotás az első, nem pedig a technika, ezért annyira nyomorúságos az életünk. Tudjuk a technikáját, hogyan kell egy rendszer keretein belül házat vagy hidat építeni, motort szerelni, gyermekeket oktatni. Megtanultuk ezeket a technikákat, de szívünk és elménk üres. Első osztályú gépek vagyunk: tudjuk, hogyan kell szépen működni, de nem szeretjük az élő dolgokat. Lehetünk jó mérnökök, zongoristák, bármilyen nyelven írók, de technikán keresztül nem lehet eljutni a kreativitáshoz. Ha van valami mondanivalónk, megalkothatjuk saját stílusunkat. Amennyiben nincs mit mondanunk, lehet csodálatos a stílusunk, amit leírunk, csak rutinszerű, a régi ismétlése új szavakkal.

Már nem a dalt hallgatjuk, csupán az énekest. Megtanulhatjuk tőle az éneklés technikáját, de nincsen dal. Pedig én azt mondom, hogy a dal és az éneklés öröme fontos. Ha örömet lelünk benne, a technikát a semmiből is fel lehet építeni. Kifejleszthetjük saját technikánkat, nem kell tanulni stílust vagy ékesszólást. Belátjuk, hogy a szépség felismerése már önmagában is művészet.

Mikor nem kell együttműködni?

A reformerek - politikai, társadalmi és vallási értelem-
ben- még több szomorúságot okoznak az emberek-
nek, hacsak az egyén meg nem ismeri saját elméjének
működését. Az elme teljes folyamatának megértéséhez radi-
kális, belső forradalomra van szükség, az igazi együttműkö-
dés ebből alakul ki, nem pedig séma, tekintélyelv, bennfen-
tesség alapján. Ha a belső forradalom miatt tudjuk, hogyan
kell együttműködni, akkor azt is tudjuk, mikor nem kell
együttműködni, és ez talán még fontosabb. Együttműkö-
dünk bármely személlyel, aki reformot, változást ígér, ez
azonban konfliktust és nyomort szül. Ha tudjuk, mi az
együttműködés lényege, amely az elme működése teljes fo-
lyamatának megértéséhez kapcsolódik, és amelyben megsza-
badulunk saját énünktől, új civilizáció létrehozására nyílik le-
hetőség. Ebben a teljesen másmilyen világban nem lesz szer-
zési vágy, irigység vagy összehasonlítás. Ez nem elméleti
utópia, hanem az elme aktuális állapota, amelyben állandóan
keresi az igazat és áldottat.

Láthatjuk, hogy vagy lázadás történik a társadalom keretein belül, vagy pedig forradalom a társadalmon kívül. A társadalmon kívüli teljes forradalmat vallási forradalomnak nevezem. Bármilyen forradalom, amelyik nem vallási, a társadalom keretein belül marad, éppen ezért nem tekinthető forradalomnak, csak a régi forma módosított folytatásának. Ami világszerte történik, szerintem társadalmon belüli lázadás, és ez gyakran bűnözés formájában jelentkezik. Annyira kötődünk az ilyen lázadáshoz, hogy már az oktatási rendszer is arra törekszik, az ifjúság illeszkedjen be a társadalomba - vagyis szerezzen munkát, keressen pénzt, gyarapodjon és vigye többre.

Úgynevezett oktatási rendszerünk arra tanítja a fiatalokat, hogy megalkuvók legyenek vallási, gazdasági és erkölcsi téren egyaránt. Természetesen lázadásaiknak nincs értelme, azért mégis el kell nyomni, ellenőrzés alá kell vonni azokat. Az ilyen lázadás a társadalom keretein belül marad, éppen ezért egyáltalán nem kreatív. Megfelelő oktatással azonban másféle felfogásra volna lehetőség, és ez segítené az elmét, hogy minden feltételhez kötődéstől megszabaduljon. Bátorítani kell a fiatalokat, hogy tudatosuljon bennük valamennyi hatás, amely szabályozza és alkalmazkodóvá teszi az elmét.

Nagyon sokan tülekszenek, hogy megmondják, mi az élet célja. Ok majd azt ismételgetik, amit a szent könyvekben olvastak. Az okos emberek próbálják felfedezni az élet célját. Más az életcélja a politikai vagy vallási csoportoknak, és még lehetne sorolni. Mi tehát az élet célja, amikor össze vagyunk zavarodva? Nagy zavarunkban feltesszük a kérdést, mi az élet értelme, mivel abban reménykedünk, hogy a zűrzavarban megtaláljuk a választ. Hogyan reménykedhetem viszont igaz válaszbán, amikor össze vagyok zavarodva? Érthető ez? Zavarodott állapotban csak zavaros választ kaphatok, hiszen elmém nyugtalan és háborgó. Bármilyen választ kapok tehát, az átmeleg a zavar, nyugalanság és félelem szűrőjén, és attól eltorzul. Nem az a fontos tehát, hogy megkérdezzük, mi az élet és a lét célja, hanem az, hogy rendet tegyünk a bennünk eluralkodó zűrzavarban. Olyan ez, mint amikor egy vak ember megkérdezi, milyen a fény. Ha elmondjuk neki, saját vakságából és sötét világából kiindulva próbálja felfogni a hallottakat, viszont ha képes volna látni, sohasem tenné fel ezt a kérdést.

Hasonlóképpen, ha tisztázni tudjuk a bennünk kavargó zűrzavart, megtaláljuk az élet célját. Nem kell kérdezősködni vagy kutatni. Mindössze annyit kell tenni, hogy megszabaduljunk a zűrzavar okaitól.

Uajon lehetséges-e ebben a világban ambíciók nélkül élni, vállalva önmagunkat? Ha felfedezzük végre, milyenek vagyunk - anélkül, hogy mások próbálnánk lenni -, alapvető átalakuláson megyünk keresztül. Szerintem lehet névtelenül, teljesen ismeretlenül, hírnév, ambíció és kegyetlenség nélkül élni ebben a világban. Nagyon boldogan élhet valaki, aki nem tulajdonít jelentőséget az énnak. Ez volna a helyesen felfogott nevelés egyik fontos eleme.

A világon mindenhol istenítik a sikert. Hallani történeteket a szegény fiúról, aki éjszakánként tanult és bíró lett belőle, vagy aki újságot árult, aztán multimilliomos lett. A siker dicsőítésével kábítják az embereket. A nagy siker azonban sok szomorúsággal jár együtt. Ennek ellenére legtöbben közülünk a siker elérésének kényszere alatt görnyednek. A siker sokkal fontosabb számukra, mint a bánat megértése és elűzése.

Csak még egy órát élni

Uajon mit tennénk, ha tudnánk, már csak egy órát élhetünk? Talán próbálnánk elrendezni szükséges ügyeinket, végrendeletünket? Esetleg összehívnánk a családot és barátokat, bocsánatot kérnénk tőlük azokért, amiket elkövettünk ellenük, és megbocsátanánk nekik mindenért? Meghalnánk teljesen az elme, a vágyak és a világ számára? De hiszen, ha mindezt meg lehet tenni egy óra alatt, akkor megvalósítható a hátralévő napokban és években is... Meg kell próbálni, és majd meglátjuk.

Mi az életkor? Az eddig élt évek száma? Az csak része az életkornak. Megszülettünk egy adott évben, és most tizenöt, negyven- vagy hatvanévesek vagyunk. Testünk öregszik, ugyanúgy, mint elménk, amelyet az élet összes tapasztalatával, nyomorúságával és fáradtságával terhelünk. Az ilyen elme sohasem fedezi fel az igazságot. Az elme csak akkor képes felfedezésre, ha fiatal, friss és ártatlan. Az ártatlanság azonban nem életkor kérdése. Nemcsak a gyerek ártatlan, hanem az olyan elme is, amely képes tapasztalni az ismeretek felhalmozása nélkül. Az elmének muszáj tapasztalnia, ez vitathatatlan. Reagálnia kell mindenre - a folyóra, a beteg állatra, a hamvasztásra szállított holttestre, a terhüket cipelő szegény falusiakra, az élet kínjaira és nyomorúságaira -, különben meghal. Ugyanakkor a tapasztalatok megőrzése nélkül kell reagálnia mindenre. A tapasztalatok felhalmozása, az emlékek hamuja öregíti az elmét. Ha az elme mindennap meghal a tegnapi emlékei, a múlt minden öröme és bánata számára, akkor az elme friss, ártatlan és kortalan marad. Ártatlanság nélkül viszont lehetünk tíz- vagy hatvanévesek, nem találunk rá Istenre.

élünk a haláltól. A halálfélelem megszüntetéséhez azonban kapcsolatba kell kerülnünk a halállal. Nem a róla kialakított képpel, hanem ténylegesen érezni kell a halál állapotát, máskülönben nincs vége a félelemnek. Mivel a halárnak már az említése is rettegést vált ki, hallani sem akarunk róla. Aki egészséges, normális, ésszerűen gondolkodik és figyel, annak nincs lehetősége rá, hogy teljes mértékben kapcsolatba kerüljön a tényekkel. Szervezetünk az elhasználódás és betegségek miatt el fog pusztulni. Ha egészségesek vagyunk, tudni akarjuk, mit jelent a halál. Ez nem morbid vágy, mivel a haldoklással talán meg lehet érteni az életet. A mostani élet kinszenvedés, végtelen kavarodás, elmentmondás, ezért tele van konfliktussal, nyomorúsággal és zűrzavarral. A napi munkába járást, örömet, bánatot, nyugtalanságot, bizonytalanságot és keresgélést nevezzük életnek. Hozzászoktunk az ilyen élethez. Elfogadjuk, beleöregszünk és meghalunk.

Ha meg akarjuk tudni, mi az élet, meg kell tudnunk, mi a haldoklás, vagyis kapcsolatba kell kerülnünk a halállal. Minden napot úgy kell befejezni, mintha már mindent tudnánk. El kell felejtenünk a magunkról, családunkról, kapcsolatainkról alkotott képet, amelyet örömmel hoztunk létre társadalmi kapcsolataink tükrében. A halálban ugyanis ez fog történni.

Félelem a haláltól?

Miért félünk a haláltól? Talán azért, mert nem tudjuk, hogyan kell élni? Vajon akkor is félnénk a haláltól, ha pontosan tudnánk, hogyan kell élni? Ha szeretjük a fákat, naplementét, madarakat, lehulló faleveleket, könnyező embereket, a szegényeket, ha tényleg szeretetet érzünk szívünkben, talán akkor is félnénk-e a haláltól? Senki sem hagyja magát megtéveszteni. Gondoljuk végig együtt az egészet. Nincs örömünk, boldogságunk az életben, nem vagyunk fogékonyak a külvilág iránt, és talán ezért tesszük fel a kérdést: mi történik, ha meghalunk? Az élet számunkra szomorúság, éppen ezért érdekel bennünket a halál. Esetleg azt hisszük, hogy a halál után boldogság vár ránk. Ez viszont komoly probléma, és ebbe most nem is akarok belemenni. Végül mindennek a mélyén ott a félelem haláltól, élettől és szenvedéstől. Ha nem ismerjük meg a félelem okát és nem szabadulunk meg tőle, nem számít igazán, élünk vagy meghaltunk.

Azt vizsgálom, hogyan lehet megszabadulni az ismerttől való félelemtől. Attól tartunk, hogy elveszítjük családkunkat, jóhírünket, jellemünket, bankszámlánkat, étvágyunkat és még lehetne sorolni. Mondhatjuk, hogy a félelem a lelkiismeretből fakad. A lelkiismeret viszont feltételekhez kötődik, tehát az ismert eredményének tekinthető. Mit tudok? A tudás eszméket, véleményeket, folytonos kapcsolatot feltételez az ismerttel.

Félünk a fájdalomtól. A fizikai fájdalom idegi reakció, a lelki fájdalom pedig abból adódik, hogy ragaszkodom dolgokhoz, amelyek elégedettséget adnak, aztán azért aggódom, hogy valaki vagy valami el ne vegye azt tőlem. A lelki tartalékok megakadályozzák a lelki fájdalmat, amíg nem zavarják meg azokat. Tele vagyok tehát felhalmozásokkal, tapasztalatokkal, amelyek megakadályozzák a háborgatás komolyabb formáját - én pedig nem akarom, hogy zavarjanak. Innen ered az ismerttől való félelem, a rettegés a fizikai és lelki felhalmozásoktól, amelyet azért gyűjtöttem, hogy enyhítsem a fájdalmat és megelőzzem a bánatot. A tudás szintén segít a fájdalom elkerülésében. Az orvosi tudás a fizikai fájdalom megelőzésében segít, a hit támaszt nyújt a lelki fájdalom ellen. Az utóbbi az oka annak, miért félek a hitem elvesztésétől, bár nincs tökéletes ismeretem vagy szilárd bizonyítékom a hit valóságával kapcsolatban.

A mikor a lélek örökkévalóságáról beszélünk, feltételezzük, hogy az nyilvánvalóan nem tartozik az elme területéhez. Ezek szerint az „én” is ilyen lelki örökkévalóság volna? Amennyiben lelki örökkévalóság, akkor az időtől független, tehát nem születhet újjá, nem folytatódhat. A gondolat nem gondolhat rá, mivel a gondolat az időn belül van, a tegnaptól származik, és folyamatos mozgása miatt választakat ad a múlt eseményeire. A gondolat tehát lényegében az idő terméke. Ha a gondolat gondolni tud az „énre”, akkor az része az időnek. Ebből következik, hogy az „én” nem szabadul meg az időtől, vagyis nem spirituális, ami teljesen nyilvánvaló. „En” és „te” csak a gondolat folyamatában léteznek. Tudni akarjuk, hogy ez a gondolati folyamat, amely a fizikai létől függetlenül folytatódik, újjászülethet-e, illetve reinkarnálódhat-e fizikai formában. Lépünk ennél kicsit tovább. Az ami folytatódik, képes-e valaha felfedezni a valóságot, amely túl van az idő korlátain? Megújulhat-e valamikor az „én”, amely gondolati folyamat? Amennyiben nem, akkor valahol be kell fejeződnie a gondolatnak. Ezek szerint minden, ami folyamatos, öröklötten pusztító jellegű? Aminek folyamatos-sága van, sohasem újulhat meg. Amíg a gondolat emlékezetben, vágyban, tapasztalatban folytatódik, addig nem újulhat meg. Ami tehát folytatódik, nem lehet valóságos. Újjászülethetünk ezerszer, mégsem ismerjük meg a valóságot, mivel csak az újulhat meg, aki meghal és elér valaminek a végére.

Tudjuk-e, mit jelent kapcsolatba kerülni a halállal, meghalni ellenkezés nélkül? Amikor eljő a halál, nem fog vitatkozni velünk. A vele való találkozáshoz minden nap meg kell halni minden számára, legyen az szenvedés, magány, kapcsolat, amelyhez ragaszkodunk. Meg kell halnunk a gondolatunk, feleségünk számára, hogy megújuljon az életünk. Meg kell halnunk a társadalom számára, hogy emberi lényként újak, frissek és fiatalok legyünk. Nem találkozhatunk viszont a halállal, ha nem halunk meg naponta. Csak akkor van szeretet, amikor meghalunk. Az elme, amely retteg, nem szerethet - szokások, szimpátiák rabja és arra kényszeríti magát, hogy kedves és mesterkéltén tapintatos legyen. A félelem azonban bánatot szül, amely ugyanúgy időhöz kötődik, mint a gondolat.

A bánatnak úgy lehet véget vetni, ha még az életben kapcsolatba kerülünk a halállal, meghalunk nevünkért, házunkért, vagyonunkért, ügyünkért, vagyis frissek, fiatalok, tiszták leszünk, és minden torzítás nélkül szemléljük a dolgokat. Ez akkor történik meg, ha meghalunk. Nem korlátozhatjuk viszont a halált a dolog fizikai részére. Tisztában vagyunk vele, hogy szervezetünk egyszer felmondja a szolgálatot. Ezért kialakítunk egy életet, amelyet mindennapi agóniával, érzéketlenséggel, gyarapodó problémákkal és ostobaságokkal élünk meg. Ezt az életvitelt „léleknek” nevezzük, amit a legszentebb dolognak és isteninek tartunk, de mivel része a gondolatnak, valójában semmi köze az isteni léthez. Ilyen az életünk!

Mindennap meg kell tehát halnunk, mivel csak akkor kerülünk kapcsolatba az élettel.

A halál magában hordozza a halhatatlanságot

Uajon a befejezésben biztosan benne van-e a megújulás? Csak a halálban kezdhet valami új létezni. Nem nyújtok vigaszt. Ez nem olyasmi, amiben hinni lehet, vagy amit el lehet gondolni, esetleg intellektuálisan vizsgálni vagy elfogadni, hogy aztán másfajta vigaszt nyújtson. Sokan ezért hisznek a reinkarnációban vagy a folyamatosságban. Tény azonban, hogy ami folytatódik, nem tud újjászületni vagy megújulni. Megújulás és újjászületés tehát csak a mindennapi halálban létezik. Ez maga a halhatatlanság. A halál magában hordozza a halhatatlanságot. Nem arról a halálról van szó, amelytől mindannyian félünk, hanem az „énnel” azonosított korábbi következtetések, emlékek és tapasztalatok haláláról. Az „én” halálának minden pillanatában benne van az öröklét, a halhatatlanság, amit meg kell tapasztalni, nem pedig spekulálni róla vagy oktatni, ahogy azt teszik a reinkarnációval és minden mással...

Ha már nem félünk, mivel minden percben végponthoz érkezünk, örökösen megújulunk, nyitottá válunk az ismeretlen felé. A valóság - ugyanúgy, mint a halál - ismeretlen. Annak ellenben nincs valóságalapja, hogy a halált gyönyörűnek és csodálatosnak nevezzük, mivel a túlvilágon majd tovább élünk, és még lehetne folytatni a sok ostobaságot. Annak viszont van valóságalapja, ha a halált olyannak tekintjük, amilyen - vagyis végnek, amelyben nincs folytonosság, de van megújulás és újjászületés. Azt nevezzük öröknek, amiben a folytonosság elpusztul, és amiben van erő a megújulásra.

Biztosítékot szeretnénk kapni egy újabb életre, amelyben nincs boldogság vagy bölcsesség. A halhatatlanság keresése a reinkarnáción keresztül lényegében önös gondolat, éppen ezért a valósághoz semmi köze. A halhatatlanság keresése részünkről nem más, mint vágy, hogy folytathassuk önvédelmi tevékenységünket az élettel és az intelligenciával szemben. Az ilyen vágyakozás csak illúziókhoz vezethet. Nem az számít tehát, létezik-e újjászületés, hanem az, hogy tökéletesen éljük át és töltsük ki a jelen pillanatot. Ezt viszont csak akkor lehet megtenni, ha elménk és szívünk már nem véd minket az élet ellen. Az elme az önvédelemben ravasz és titokzatos, mégis fel kell ismernie az önvédelem illuzórikus jellégét. Ez annyit jelent, hogy teljesen megújulva kell gondolkodni és cselekedni. Ki kell szabadulni a hamis értékek hálójából, amelyet környezetünk kényszerít ránk. A halhatatlansághoz és valósághoz tökéletesen le kell meztelenednünk.

Próbáljuk meg kitalálni, mit értünk reinkarnáción. Az igazságra vagyok kíváncsi, nem pedig arra, amit hinni szeretnék, amit valakitől hallottam, vagy amit tanítottak. Az biztos, hogy az igazság szabadít fel, nem pedig a saját következtetések és vélemények. Amikor kijelentem, „újjászülettem”, tudnom kell, ki vagyok „én”. Spirituális egység, valamilyen folytonosság, esetleg az emlékektől, tapasztalatoktól, ismeretektől függetlenül létező? Az „én” lehet spirituális egység vagy pedig gondolkodási folyamat. Esetleg időn kívüli, amelyet spirituálisnak nevezünk, mivel nem mérhető idővel, vagy beletartozik az időbe, emlékekbe és gondolatokba. Másfajta nem lehet. Próbáljuk meg kitalálni, tényleg időn túli-e az „én”. Remélem, eddig lehetett követni. Nézzük, valóban valamilyen spirituális dolog-e. A spirituálisson azt értjük, hogy nem képes feltételekhez kötődni, nem emberi elme terméke. Nem tartozik bele a gondolatokba, olyan valami, ami nem halhat meg. Amikor spirituális öröklétről beszélünk, feltételezzük, hogy nyilvánvalóan az elméhez tartozik. Vajon az „én” ilyen spirituális egység? Amennyiben a válasz igen, időn túlínak kell lennie, tehát nem tud újjászülni vagy folytatódni. Ami folytonos, sohasem újulhat meg. Amíg a gondolat emlékeken, vágyakon és tapasztalatokon keresztül folytonos, addig nem újulhat meg. Ami tehát folytonos, az nem ismerheti meg a valót.

A halál kérdésének megértéséhez meg kell szabadulni a félelemtől, ugyanis az alakít ki mindenféle elméleteket a halál utáni életről, halhatatlanságról vagy reinkarnációról. A keleti népekkel együtt mondhatjuk tehát, hogy van reinkarnáció, van újjászületés, az úgynevezett léleknek állandó a megújulása.

Létezik-e lélek? Szeretjük azt hinni, hogy van ilyen, mivel ez örömet szerez nekünk, olyasmi, amit gondolatokon, szavakon túlinak érzünk. Valamilyen örökkévaló, spirituális, amely sohasem hal meg, ezért ragaszkodik hozzá a gondolat. Létezik-e viszont olyan dolog, mint lélek, amely időn és gondolaton túli, nem az ember találta fel, az emberi természetén kívüli, és nem a fortélyos elme rakta össze? Nincs olyan, mivel az elme látja ezt a nyomasztó bizonytalanságot, zűrzavart, az állandóság hiányát. Semmi sem állandó - családi kapcsolatok, munkahelyek sem. Ezért az elme kitalál valamit, ami állandó, és ezt nevezi léleknek. Mivel az elme képes erre gondolni, a gondolat is gondolkodik róla. Amiért a gondolat gondolkodik róla, természetesen az időn belül marad. Ha tudok gondolkodni valamiről, az része lesz a gondolataimnak. Gondolatom az idő, tapasztalat és tudás eredménye, így a lélek is az időn belül marad.

A lélek folytonossága eszméjének és a többszöri újraszületésnek tehát nincs értelme, mivel ez nem más, mint a rettegő elme találmánya. Az ilyen elme tartósságot akar és keres az állandóságon keresztül. Bizonyosságra vágyik, mivel abban van minden reménye.

Mi a kárma?

Akarma okokat és hatásokat foglal magában. Minden ok valamilyen hatást fejt ki. A cselekvés az őt meghatározó okokból bontakozik ki, és további hatások előidézőjévé válik. A karma tehát magában foglalja az okot és a hatást. Vajon nevezhetjük-e az okot és hatást statikusnak, vagyis örökre rögzítettnek? Nem válhat-e a hatás okká? A ma a tegnapi eredménye. Ugyanakkor a ma a tegnapi következménye, időrendi és lélektani értelemben egyaránt. A ma viszont a holnap oka is. Az tehát okból hatás, a hatásból pedig ok lesz - ez egy folyamat, vagyis nincs állandó ok vagy hatás. Amennyiben létezne állandó ok és hatás, az már specializálódás volna, ami pedig maga a halál. Bármilyen szakosodott egyed nyilvánvalóan halálra van ítélve. Az emberi nagyságot az jellemzi, hogy képtelen szakosodni. Gyakorlatilag szakosodhatunk, de lényegi értelemben ez nem lehetséges. Egy gabonaszem specializálódott - így viszont nem lehet semmi más, csak az, ami. Az emberi lény viszont nem teljesen befejezett. Benne van az állandó megújulás lehetősége, nem korlátozza szakosodás. Ameddig elfogadjuk, hogy az ok, a körülmény és a korlátozás nincs kapcsolatban a hatással, addig konfliktus áll fenn a gondolat és a körülmények között. A probléma tehát sokkal összetettebb annál, mint hogy hiszünk-e a reinkarnációban. Inkább az a kérdés, hogyan cselekedjünk, nem pedig az, hiszünk-e a lélekvándorlásban vagy a karmában. Ez ugyanis teljesen lényegtelen szempont.

Hozhat-e a cselekvés szabadulást az ok-hatás ördögi köréből? Csináltam valamit a múltban, vannak tapasztalataink, amelyek nyilvánvalóan befolyásolják mai válszainkat. A mai tapasztalatok pedig hatással lesznek a holnapra. A karma az ok és hatás teljes folyamata. Ez okozhat ugyan pillanatnyi örömet, de végül fájdalomba torkollik. A dolog igazi bökkenője, hogy szabad lehet-e a gondolat? A szabad gondolat vagy cselekedet ugyanis nem eredményez fájdalmat és korlátozást. Ez a lényeg. Az a kérdés, függetleníthető-e a cselekvés a múlttól? Létezik-e olyan cselekvés, amely nem gondolon alapul? Az idea a tegnap folytatása módosult formában. Ez a folytonosság szabályozza a holnapot, ami annyit jelent, hogy a gondolon alapuló cselekedet sohasem lehet szabad. Amíg a cselekvés ideán alapszik, kétségtelenül újabb konfliktusokhoz vezet. Létezik-e a múlttól független cselekvés? Megszabadulhat-e a cselekvés a tapasztalat és a tegnap ismereteinek terhéől? Amíg a cselekedet a múlt terméke, sohasem lehet szabad, pedig csak a szabadságban lehet felfedezni az igazságot. Valójában az elme nem szabad, tehát képtelen cselekedni. Csak reakciókra képes, és ez lesz a cselekedetek alapja. Nem cselekszünk, hanem csak a reakció folytatódik, mivel ez az emlékezés, a tapasztalás és a tegnap eredménye. Az tehát a nagy kérdés, képes-e az elme megszabadulni korlátaitól?

Az öröm megértése nélkül sohasem tudjuk meg, mi a szeretet. A szeretet nem azonos az örömmel, hanem valami egészen más. Szerintem az öröm megértéséhez mindent meg kell tudni róla. A legtöbb embernek problémát jelent a szex. Miért? Azért, mert képtelenek vagyunk megoldani, tehát menekülünk előle. A papok azért menekülnek, mert cölibátust fogadtak, így megtagadják. Nézzük, mi történik ilyenkor az elmében. Az egész valamely részének elnyomással történő megtagadása terméketlenséget és állandó belső harcot eredményez.

Mint már említettük, két módon szoktunk kezelni valamely problémát: elnyomjuk vagy menekülünk előle. Az elnyomás valójában a meneküléssel azonos. A meneküléshez nagyon bonyolult, intellektuális és emocionális rendszer, valamint a napi tevékenység áll rendelkezésre. Számos olyan menekülési forma létezik, amelyet a világért sem fogadnánk el, viszont a probléma továbbra is megmarad. Az aszkéta egy módon menekül előle, de nem tud megoldást. Elintézi egy kézlegyintéssel, viszont továbbra is kavarg benne a probléma. Magára öltheti az egyszerűség palástját, de ez rendkívüli erőfeszítést jelent még egy olyan ember számára is, aki teljesen hétköznapi életet él. Hogyan lehet akkor megoldani ezt a problémát?

A szeretet nem művelhető. A szeretet nem osztható meg menyei és fizikai részre. Csak a szeretet létezik, nem lehet egyet vagy többet szeretni. Nincs értelme megkérdezni, szeretünk-e mindent. Tudjuk, hogy az illatos virág nem törődik azzal, szagolgatják-e, vagy hátat fordítanak neki. Ilyen a szeretet is, amely nem azonos az emlékezéssel. A szeretet nem az elme vagy értelem terméke, viszont természetessé válik mint szenvedély. Ilyekor a lét teljes problémáját - félelmet, kapzsiságot, irigységet, kétségbeesést, reményt- megértjük és megoldjuk. Egy törekvő ember nem tud szeretni. Aki ragaszkodik a családjához, nem szeret. A féltékenységnak sincs köze a szeretethez. Amikor valaki kijelenti, szereti a feleségét, ezen nem igazán azt érti, mivel a következő pillanatban már féltékenykedik rá.

A szeretet nagy szabadságot feltételez, viszont nem tehetjük azt, amit szeretnénk. Csak akkor van szeretet, ha az elme nagyon nyugodt, nem pedig érdeklődő és önközpontú. Ezek a feltételek nem ideák. Ha nincs bennünk szeretet, tehetünk, amit akarunk - kereshetünk isteneket, élhetünk társadalmi életet, próbálhatunk változtatni a szegények sorsán és a politikán, írhatunk regényeket vagy verseket -, halottak vagyunk. Szeretet nélkül a problémák növekednek és sokszorozódnak. Szeretettel viszont bármit tehetünk, nincs kockázat és konfliktus. Az erény lényege a szeretet. Ha viszont az elme nincs a szeretet állapotában, nem lehet vallásos. Csak a vallásos elme szabadul meg a problémáktól, az ismerheti meg a szeretet és igazság szépségét.

Milyen az indíték nélküli szeretet? Létezik-e ösztönzés nélküli szeretet, amely nem arra vágyik, hogy a szeretetből hasznot húzzon? Van-e olyan szeretet, amelyben nem érezni sebzettséget, amennyiben az nem talál viszonzásra? Ha felajánlom a barátságomat, és te elutasítod talán nem leszek ettől megbántva? Vajon a megbántottság érzése lehet-e barátság, nagylelkűség vagy szimpátia eredménye? Az biztos, hogy amíg sértve érzem magam és félek, amíg a másinak reményt adok, hogy segíthet rajtam - amit egyébként szolgáltatásnak neveznek -, addig nincs szeretet.

Ha ezt megértjük, tudjuk a választ is.

Hogyan lehet szeretet nélkül élni? Létezünk, de a szeretet nélküli lét csak kényszer, zűrzavar és fájdalom. Így él az emberek többsége. Úgy létezünk, hogy elfogadjuk a konfliktust, mint elkerülhetetlent, mivel létünk nem más, mint szakadatlan hatalomvágy. Amikor szeretünk, annak is biztosan megvan a megfelelő helye. Szeretet nélkül viszont a létezés lidércnyomás, gépies és hatékonyságra törekvő, akár egy hadsereg. Mivel a modern társadalom hatékonyságon alapul, szükség van hadseregre, amelynek célja háborúk ki-robantása. Minél inkább hatékonyak vagyunk intellektuálisan - még az úgynevezett békében is -, annál inkább kíméletlenné, brutálissá és érzéketlenné válunk. Ezért található zűrzavar a világban, ezért erősödik a bürokrácia, ezért jönnek létre diktatúrák. Mindezt elfogadjuk, mint elkerülhetetlent, mivel agyunkra és nem szívünkre hallgatunk, így nyoma sincs bennünk szeretetnek. A szeretet életünk legveszélyesebb és legbizonytalanabb eleme. Mivel nem akarunk bizonytalanságot és veszélyt, elménkhez igazodva élünk. Aki szeret, az veszélyes, márpedig nem akarunk veszélyesen élni. Egyszerűen egy szervezet keretein belül szeretnénk létezni, mivel azt gondoljuk, a szervezetek rendet és békét teremtenek a világban. A szervezetek azonban sohasem adják meg ezeket. Csak szeretet, jóindulat és könyörületesség teremthet rendet és békét most és mindörökké.

Hogyan reagálunk?

Megfigyelhetjük azokat a szegény asszonyokat, akik súlyos terheket cipelnek a piacra, vagy nézzük a porban játszadozó utcakölyköket, látunk olyan gyerekeket, akik nem tanulhatnak úgy, ahogy mi tettük annak idején. Vannak hajléktalanok, akik nem tudnak tisztálkodni, kevés a ruhájuk és az élelmük - ha mindezt megfigyeljük, vajon hogyan reagálunk? Nagyon lényeges, hogy meghatározzuk magunknak, miféle reakciót vált ki belőlünk mindez. Ez majd megmutatja, milyenek vagyunk valójában.

Azok a gyermekek, akiknek nincs saját ágyuk, akiknek szülei egész nap elfoglaltak, akik sohasem nyaralnak, nem fogják tudni, milyen érzés, ha szeretik őket és gondoskodnak róluk. A szülők sohasem ülnek le melléjük, hogy meséljenek a földi élet és a mennyország szépségeiről. Milyen az a társadalom, amely olyan feltételeket teremt, hogy a nagyon gazdagok megkaphatnak bármit, ugyanakkor vannak gyerekek, akiknek semmijük sincs? Milyen ez a társadalom, és hogyan jöhetett létre? Lehet forradalmat kiobbantani, ki lehet törni a társadalmi keretekből, de ha új társadalom születik - amely ugyanaz, mint a régi, csak más formában -, a vezetőknak ismét mindenféle kiváltságaik lesznek. Ez történt a forradalmak után Franciaországban, Oroszországban és Kínában. Létezik-e olyan társadalom, amelyben nincs korrupció és szegénység? Ilyen csak akkor jöhet létre, ha az egyének kiszakadnak a közösségből, megszabadulnak törekvéseiktől, és megismerik, mit jelent a szeretet. Így reagálok én.

Gondolati úton semmilyen körülmények között sem lehet könyörületet gyakorolni. A *könyörület* szót nem a gyűlölet vagy erőszak ellentétéként használom. Ha csak nem lesz mindenki mély szájalom, egyre inkább brutálissá és embertelenné válunk. Gépiesen működő elmenk csak bizonyos funkciók elvégzésére lesz alkalmas. Biztonságra törekszünk fizikailag és lelkileg egyaránt, hiányozni fog belőlünk a mély érzés és szépség, nem ismerjük fel az élet jelentőségét.

Könyörületen nem valamilyen megszerezhető dolgot értek. Nem azonos a szóval, ami csupán a múlt, hanem valami olyasmi, ami az aktív jelenben létezik. A könyörület cselekvés, nem pedig szó. A cselekedet és a szó pedig különbözik egymástól. A cselekvés az aktív jelen, míg a szó mindig a múlt, éppen ezért statikus. Lehet dinamizmust adni egy szónak, de az nem ugyanaz, mint az aktív jelenű cselekvés.

A szánakozás nem érzés, nem azonos szimpátiával vagy empátiával. A könyörület nem olyasmi, amit gondolatokkal, szabályokkal, ellenőrzéssel, elnyomással lehet megvalósítani. Éppen ezért nem elég, ha valaki kedves, udvarias, gyengéd vagy valami hasonló. Könyörület csak akkor ébred az emberben, ha a gondolat csírájában hal el.

Könyörület és jóság, az élet fermköltségének érzése. Vajon megvalósítható-e mindez kényszer hatására? Amennyiben jelen van a kényszer bármilyen formája - legyen az propaganda vagy moralizálás - nyoma sem lesz szánakozásnak. Könyörület még akkor sincs, ha szem előtt tartják azt, hogy a technikai változások sora ne hozza magával az emberi lények elgépiesedését. A változásnak tehát kiváltó ok nélkül kell végbemennie. Az oksági változás nem lehet szánakozás, hanem csak a piaci viszonyok része. Ez tehát az egyik probléma.

A másik probléma pedig a következő: Ha én változom, milyen hatással lesz ez a társadalomra? Esetleg egyáltalán nem kell törődnöm ezzel? Az emberek többségét nem foglalkoztatja, amiről beszélünk, mivel pusztán kíváncsiságból vagy valamilyen benyomás hatására érdeklődnek, aztán továbblépnek. A gépek olyan gyorsan fejlődnek, hogy az emberek többsége csak sodródik, nem képesek olyan életre, amelyet szeretet, könyörület és megfontolt gondolkodás tesz gazdaggá. Amikor én változom, hogyan befolyásolja ez a társadalmat és kettőnk viszonyát? Mivel a társadalom nem valami rendkívüli, misztikus egység, hanem emberi kapcsolatokból áll, ezért ha néhányan változnak, az vajon hatással lesz-e az egész világra? Esetleg elképzelhető-e, hogy maga az emberi gondolkodás változzon meg alapvetően?

Ezek után felmerül a kérdés: van-e olyan folyamat, amellyel a változó egyén behatolhat a tudatalattiba?

Amikor szánalommal, szeretettel vagy őszinte érzéssel aggódok, hogyan lehet továbbítani ezt az érzést? Ha mikrofonon, propagandagépezeten keresztül továbbítom, ahhoz, hogy meggyőzzek valakit, az illető szívének még üresnek kell lennie. Az ideológiától felhevülve egyszerűen csak ismételni fogja, ahogy mindenki szajkózza, hogy jónak, kedvesnek és szabadnak kell lenni. Hasonló ostobaságokat hangoztatnak a politikusok is. A kényszer bármilyen formája - legyen az bármennyire rejtett - nem hozza meg azt a szépséget, jóságot, szánalmat, amire az egyén képes.

Milyen kapcsolat van az egyén és a szánalom érzése között, amikor az egyén elméjét körbeveszi a kollektív tudat és a tradíció? Hogyan találhatunk a kettő között - nem elméleti, hanem gyakorlati - kapcsolatot?

Aki kényelemre törekszik, sohasem ismeri meg a jóságot. Ahhoz szabadnak kell lenni, a szabadság pedig csak akkor valósul meg, ha megértjük az irigység, kapzsiság, ambíció és hatalomvágy teljes problémáját. Ha ezektől megszabadulunk, abban az állapotban kibontakozhat a jellem. Az ilyen emberben megvan a szánalom, tudja, mit jelent szeretni - nem csak ismételteti az erkölcsösség frázisait.

A jóság felvirágzása tehát nem a társadalmon belül történik meg, mivel az mindig korrupt. Jóság csak olyan emberben virágozhat fel, aki megérti a társadalom teljes szerkezetét és működését, aztán képes mindettől megszabadulva egyéniséggé válni.

Aszánság könnyen érkezik, ha a szív nincs eltelve az elme ravaszkodásaival. A szeretetet az elme teszi tönkre követeléseivel és félelmeivel, tagadásaival és kötődéseivel, céltudatosságaival és sürgetéseivel. Mennyire bonyolult mindezekről megszabadulni! Nincs szükség filozófiára és kinyilatkoztatáshoz ahhoz, hogy gyengédek és kedvesek legyünk. A hatalom ellátja ruhával és élelemmel az embereket, biztosít számukra szállást és orvosi ellátást. Erre nagy szükség van a termelés gyors növekedése érdekében. Ez a feladata a jól működő kormánynak és a kiegyensúlyozott társadalomnak. A szervezet azonban nem pótolja a szív és a kéz nagylelkűségét, amely határok nélküli és egészen más forrásból táplálkozik. Az ambíció és irigység úgy pusztít, akár a futótűz. Ehhez a forráshoz bárki hozzáférhet, de nem jöhet üres kézzel, imádság vagy áldozat nélkül. Ezt nem lehet könyvekből vagy guruktól megtanulni. Nem érhető el erényességgel, bár erény szükséges hozzá, nem pedig tehetőség vagy engedelmesség. Amikor az elme nyugodt és derűs, nincs mozgásban, akkor van jelen ez a forrás. A nyugalomból hiányzik a motiváció és a többre való törekvés.

December

*Egyedüllét
Vallás
Isten
Meditáció*

Nem tudom, volt-e valaha közülünk valaki olyan magányos, hogy hirtelen rádöbbsen, senkivel sincs kapcsolata. Ez a felismerés nem intellektuális, hanem tényszerű. Ilyenkor az ember teljesen elszigetelődik. A gondolat és érzés minden formája gátlás alá kerül. Nem fordulhatunk senkihez és semmihez. Az istenek és angyalok felhők mögé rejtőztek, aztán pedig eltűnnek a felhőkkel együtt. Teljesen magányosak vagyunk - és most szándékosan nem az egyedüllét kifejezést használom.

Az egyedüllétnek más a jelentése, mivel annak megvan a maga szépsége. Az egyedüllét valami egészen különleges állapot. Amikor valaki megszabadul a kapzsiság, irigység, ambíció, arrogancia, teljesítmény- és pozícióközpontúság társadalmi struktúrájától, akkor egyedül marad. Ez pedig mindentől megkülönböztethető állapot, mert az egyedüllétben szépség lakozik, és hatalmas energiák feszülnek benne.

Híába vagyunk emberi lények, falakat emelünk magunk köré, még hozzá nacionalizmusból, faji és osztályellentétekből, ez pedig újra elszigeteltséghez és magányhoz vezet. A magányosságban vergődő elme az elszigeteltség állapotában sohasem képes megérteni a vallást. Hihet valamiben, lehetnek elméletei, koncepciói, formulái, azonosíthatja magát azzal, amit Istennek neveznek. Szerintem azonban a vallásnak semmi köze a hithez, papokhoz, szent könyvekhez vagy templomokhoz. A vallásos elme állapotát csak akkor lehet megérteni, ha kezdünk rájönni, mit is jelent a szépség. A szépség megértése pedig kizárólag tökéletes egyedüllétben történhet meg. Csak akkor tudhatjuk meg, mi a szépség, amikor az elme teljesen egyedül van. Egyéb állapot nem megfelelő erre.

Az egyedüllét nem szükségszerűen elszigeteltség, és nem is egyedi jelenség. Egyedülállónak lenni kivételes állapot bizonyos vonatkozásban, ugyanakkor a tökéletes egyedüllét rendkívüli érzékenységet, intelligenciát és megértést igényel. A tökéletes egyedülléthez az szükséges, hogy az elmét ne érje semmilyen befolyás, ne fertőzze meg a társadalom. Egyedül kell lenni a vallás megértéséhez, hogy megtaláljuk magunknak, létezik-e olyasmi, ami halhatatlan és időn túli.

A magány teljesen különbözik az egyedüllétől. Az egyedüllétet kénytelenek vagyunk magányosságra váltani. A magányosság nem hasonlítható az egyedüléhez. Aki ismeri a magányosságot, sohasem tudhatja meg, milyen érzés egyedül lenni. Voltál-e már az egyedüllét állapotában? Elménk nem egyedüllétre rendezkedett be. Az elme valójában megkülönböztetések alapján működik, éppen ezért csak a magányt ismeri.

Az egyedüllétnek ezzel szemben nincs megkülönböztetés jellege. Valami olyasmi, ami nem azonos a „sokkal”, nem befolyásolja a „sok”, nem is a „sok” eredménye. Nem úgy tevődik össze, mint az elme, hiszen az elme egy a „sokból”. A elme nem magányos egység, amit évszázadok alatt összeraktak, összehordtak és elkészítettek. Az elme sohasem lehet magányos, nem ismerheti meg a magányt. Tudatában lehet viszont az egyedüllétnek, és amikor ezt megéli, abból következik a magány. Ily módon jön létre ez a mérhetetlen valami. Az emberek többsége sajnos keresi a függőséget. Társaságra vágyunk, barátokat akarunk, életünket a megkülönböztetés állapotában szeretnénk élni, ami pedig konfliktushoz vezet. Aki egyedül van, sohasem kerülhet konfliktusba. Az elme azonban ezt nem foghatja fel és sohasem értheti meg, mivel csak a magányosságot ismeri.

Legtöbbször soha nem vagyunk egyedül. Visszavonulhatunk a hegyekbe és élhetünk remeteként, de amikor fizikailag csak magunkban vagyunk, akkor is ott lesznek velünk ideáink, tapasztalataink, hagyományaink és ismereteink arról, ami már elmúlt. A keresztény szerzetes az apát-ság cellájában sincs egyedül; vele van gondolatban Jézus, a teológia, a hit és a dogmák. Az indiai szerzetes, aki elvonul a világtól, szintén nincs egyedül, mivel együtt él emlékeivel.

Olyan egyedüllétről beszélek, amelyben az elme teljesen megszabadul a múlttól. Csak az ilyen elme erényes, és ebben az egyedülletben van ártatlanság. Esetleg mondhatjuk azt, hogy ez túlságosan nagy kérdés. Ebben a kaotikus világban nem lehet így élni, mindennap be kell menni a munkahelyre, pénzt kell keresni a megélhetésre, gyereket kell nevelni, el kell tűrni a házastárs piszkálódásait és még lehetne folytatni a felsorolást. Amiről beszélek, szerintem kapcsolódik a napi tevékenységekhez, különben nem volna semmi értéke. Láthatjuk, hogy ebből az egyedüllétből származik az erény, amelyben rendkívüli érzék alakul ki a tisztaság és gyengédség iránt. Nem számít, ha valaki hibát követ el, ennek nincs igazán jelentősége. Az számít, hogy legyen meg a teljes egyedüllét érzése, mivel csak ilyen állapotú elme lehet tudatában annak, mi van szavakon, neveken és képzeleten túl.

A szomorúság egyik jellemzője a rendkívüli magányosság. Lehet társaságunk, istenünk, tudásunk, társadalmi aktivitásunk, pletykálhatunk a politikáról - a politikusok többsége amúgy is pletykás -, magányosságunk mégis megmarad. Keressük tehát az élet értelmét és fontosságát. A magányosságtól azonban továbbra sem szabadulunk. Nézzünk szembe vele mindenféle összehasonlítgatás nélkül, lássuk meg úgy, ahogy van, ne akarjunk menekülni előle, ne rejtegezzük, ne fordítsunk hátat neki. Ezek után rájövünk majd, hogy a magányosság valami egészen mássá változik.

Nem vagyunk egyedül. Ezernyi hatás, befolyás, lelki örökség, propaganda és kultúra eredményei vagyunk. Nem vagyunk egyedül, ezért csak másodlagos lényeknek tekinthetjük magunkat. Ha valaki teljesen egyedül van, nem tartozik családhoz - bár lehet családja -, nem tartozik semmilyen nemzethez, kultúrához vagy szent célhoz, ezért kívülállónak érzi magát. Az egyén függetlenné válik a gondolat, cselekvés, család és nemzet minden formájától. Csak az lehet ártatlan, aki teljesen egyedül van. Ebben az ártatlanságban szabadul meg az elme a szomorúságtól.

A új világot, új civilizációt, új művészetet, valami olyan újat alkotunk, amit nem fertőzött meg hagyomány, félelem, törekvés, ha valamilyen névtelent alkotunk, amiben nincs te meg én, hanem csak mi vagyunk, akkor az elmének teljesen névtelennek, vagyis magányosnak kell lennie. Ez feltételezi, hogy lázadni kell megszokás és tisztelet ellen. A tiszteletre méltó ember általában középszerű, hiszen akar valamit. Saját boldogságérzete tartja őt függőségben. Ez a boldogság attól függ, mit mondanak a szomszédok, mit gondolnak a guruk, mit írtak le a szent könyvekben, mi van a Bibliában vagy mit tanított Krisztus. Elméje soha nincs egyedül. Sohasem sétál magában, mindig körülveszik ideái.

Nincs annál fontosabb, mint rajtakapni az „ént”, meglátni, ahogy beavatkozik, ahogy kifejti hatását és megalapozza önmagát. Mindez ellentmondásban van a névtelenséggel. Ha látjuk az egészet, nyilvánvalóan felmerül a kérdés, lehet-e azonnal olyan elmeállapotba kerülni, amelyben nincs befolyásolás, amelyre nincsenek hatással a saját vagy más emberek tapasztalatai, mivel az elme a magányossága miatt meg nem rontható. Csak ezután lehetséges új világot, más kultúrát és társadalmat felépíteni, amelyben már elképzelhető a boldogság.

Csak a kreativitásban képes az elme megszabadulni minden befolyástól, beavatkozástól, hogy teljesen egyedül maradjon. Világszerte új technikákat fejlesztenek ki arra, hogyan lehet befolyásolni az embereket propagandával, kényszerrel vagy utánnázással. Számtalan könyvet írtak arról, hogyan kell csinálni valamit, hogyan lehet hatékonyan gondolkodni, hogyan kell házat építeni, hogyan kell egy gépet összerakni, ezért fokozatosan veszítünk a kezdeményezésből, hogy valamilyen eredeti ötletünk legyen. Az oktatási rendszerben, hivatalos kapcsolatokban különböző eszközökkel készítetnek megalkuvásra és utánnázásra. Ha pedig engedünk egy befolyásnak valamilyen viselkedés vagy cselekvés kapcsán, természetesen ellenállást tanúsítunk más befolyásokkal szemben. Vajon egy másik befolyással szembeni ellenállás kialakítása közben nem viselkedünk-e negatívan?

Elménknek állandóan lázadnia kell, hogy megérthesse azokat a befolyásokat, amelyek folyamatosan hatnak ránk, beavatkoznak, ellenőriznek, alakítanak bennünket. A közép-szerű elme egyik jellemzője, hogy örökösen fél, zavarodott, rendre vágyik, állandóságot, olyan formát akar, amellyel irányítható és ellenőrizhető. Ezek a formák és különböző befolyások az egyes embereknél ellentmondásokhoz vezetnek és zűrzavart okoznak. A befolyások közüli választás is a közép-szerű elmére jellemző.

Vajon képes-e az elme utánnázás, alakítás és félelem nélkül létezni? Az ilyen elmének magányosnak, éppen ezért kreatívnak kell lennie. A kreativitás nem a tiéd vagy az enyém, hanem névtelen.

Avallásos ember nem keresi istent aggódik a társadalom átalakulása miatt, mivel azonosul vele. A vallásos embernek számtalan rituáléja van, tradíciókat követ, halott és régmúlt kultúrában él, folytonosan magyarázza a Bibliát, szent énekeket kántál vagy csuhát ölt magára. Az ilyen ember nem hívő, hanem menekül a tények elől. A vallásos ember teljességében akarja megismerni a társadalmat, amelylyel azonosul, attól nem különül el. Kialakít magában egy értékrendet, ami a kapzsiság, önzés, törekvés teljes felszámolását jelenti. Éppen ezért nem függ a körülményektől, bár ő maga a körülmények eredménye - az étel, amelyet megeszik, a könyv, amelyet elolvas, a film, amelyet megnéz, a vallási dogmák, hiedelmek, szertartások és minden hasonló ide tartozik. Mivel felelősséget érez, a vallásos embernek be kell látnia, hogy terméke annak a társadalomnak, amelyet ő maga hozott létre. Ezért a valóság megtalálását itt kell kezdeni, nem pedig templomban vagy a képzeletben. Máskülönben hogyan találhatna egy teljesen új állapotra?

Selfedezhetjük-e magunknak, milyen a vallásos elme? A laboratóriumban dolgozó tudóst nem zavarja meg nacionalizmus, félelem, hiúság, törekvés, különleges igény, ő egyszerűen a kutatásaival foglalkozik. A laboratóriumon kívül viszont olyan, mint bárki más, van benne nacionalizmus, hiúság, féltékenység és minden egyéb. Az ilyen elme nem közelítheti meg a vallásos elmét, amely nem tekintélyvel működik, bár az ismereteket hagyományok és tapasztalatok alapján halmozza. Ez valójában a hagyomány és feltételhez kötődés folytonosságát jelenti. A vallásos lélek nem az időhöz kapcsolódva gondolkodik, nem érdeklik azonnali eredmények és a társadalom meglévő szerkezetének megváltoztatása sem. Azt mondhatjuk, hogy a vallásos elme nem rituális, nem tartozik egyházhoz, csoporthoz vagy eszmerendszerhez. A vallásos elme behatolt abba az ismeretlenbe, ahová csak beugrani lehet. Gondos mérlegelés után ide nem lehet benyomulni. A vallásos elme igazi forradalmár, nem csupán reagál az adott környezetre. A vallásos elme robbanékony, kreatív - ez nem a szó elfogadott értelmében nyilvánul meg, például versben, díszítésben, építészetben, zenében, költészetben -, ez valóban a kreativitás állapota.

Az összes komoly emberi problémához hasonlóan az imádság is bonyolult, nem lehet félvállról venni. Türelmes, óvatos és rugalmas megközelítést igényel, senki sem várhat tőle határozott következtetéseket és döntéseket. Ha az imádkozó nem ismeri önmagát, az ima könnyen önámításhoz vezet. Néha hallani olyan kijelentéseket, hogy amikor Istenhez imádkozunk földi javakért, az imák gyakran meghallgatásra találnak. Amennyiben a hit az imádságok erősségétől függ, az imádkozók, amit kérnek - egészség, kelnyelem, földi javak -, néha megkapják. Ha valaki bűnei feloldozásáért imádkozik és elnyeri jutalmát - vagyis gyakran megkapja, amit kér -, ez erőt ad a további könyörgéshez. Aztán létezik olyan imádság is, amely nem anyagi javakért vagy emberekért szól, hanem a valóság és Isten megismeréséért, amelyre szintén gyakran választ várnak. Vannak más formái is a bűnbánó imának, amelyek sokkal titokzatosabbak és szövevényesebbek, de azok is folyton könyörögnek, koldulnak és ígéretnek. Minden ilyen imádság elnyeri jutalmát, ugyanakkor tapasztalatokkal is jár. Felmerül viszont a kérdés, vajon elvezethet-e a végső valóság felismeréséhez?

Talán nem a múlt eredményei vagyunk? Nem köt-e bennünket minden az irigység és gyűlölködés hatalmához és ezek ellentéteihez? Amikor folyamodunk valamiért vagy bűnbánó imát mondunk, a felhalmozódott kapzsiság tartalékaihoz fordulunk, amely meghozza saját jutalmát, ennek azonban ára van. Ha valamilyen külső erőhöz fohászkodunk, vajon megérthetjük-e az igazságot?

Az ima - amely fohász és kérés - sohasem találja meg a valóságot, amely nem könyörgés eredménye. Csak akkor imádkozunk, kérünk és fohászunk, amikor bajban vagyunk vagy szomorúság ér bennünket. Mivel nem értjük meg a bajt vagy szomorúságot, valaki máshoz fordulunk. Az imára kapott választ saját magunk találjuk ki. Valamilyen módon mindig kielégítő és örömet szerző ez a válasz, mert különben elutasítanánk. Ha tehát valaki megtanulja azt a trükköt, hogyan lehet az elmét valaminek az ismételtetése által megnyugtatni, ez szokásává válik. A fohászra adott válasznak azonban nyilvánvalóan igazodnia kell az imádkozó egyén vágyaihoz.

Az ima, a fohász, a könyörgés sohasem világíthat rá arra, ami nem az elme szüleménye. Ha meg akarjuk tudni, mi az, amit nem az elme tákolt össze, az elmének nyugodtnak kell lennie. Nem szavak ismétlése révén, ami nem más, mint önhipnózis, sem pedig olyan eszközök használatával, amelyek nyugalomra készítenek.

A kierőszakolt, mesterségesen keltett nyugodtság semmiképpen sem nevezhető nyugalomnak. Olyan ez, mint amikor egy gyermeket a sarokba állítanak. Látszólag nyugodt, de belül forrong. A fegyelmezőssel nyugtatott elme sohasem lesz igazán nyugodt, az így keletkező nyugodtság sohasem adhat teret annak a kreatív állapotnak, amelyben a valóság létezik.

Avallást általában úgy ismerjük, mint hiedelmek, dogmák, szertartások, babonák, bálvány imádások, varázslások és guruk kavalkádját, és ezek vezetnek minket egy végső cél felé. A végső igazság a sajátunk, azt tartalmazza, mit akarunk, mitől leszünk boldogok, mi ad bizonyosságot a halhatatlanságra. Az elme belekerül mindabba, ami létrehoz vallást, dogmákat, papokat, babonákat és bálványimádást, és ebben a csapdában vergődik. Ez volna a vallás? A vallás valóban hit, ismeret, mások tapasztalatainak és értékeléseinek kérdése? Esetleg a vallás csupán erkölcsösség? Tudjuk, hogy viszonylag könnyű erkölcsösnek lenni. Ezt meg tesszük, azt pedig nem. Mivel ez annyira egyszerű, lehet utánozni egy erkölcsi rendet. Az erkölcsösség mögött azonban a növekvő, terjeszkedő, erőszakos, uralkodni vágyó egyén rejtőzik. Akkor viszont mi a vallás?

Rá kell jönni az igazságra, mivel csak az számít, nem pedig a gazdagság vagy szegénység, boldog házasság és gyermekáldás, mivel ezek mind véget érnek a halállal. A hit bármilyen formája nélkül megtalálhatjuk azt, amit keresünk. Életerő, önbizalom, kezdeményezés szükséges, ha meg akarjuk ismerni Istent és az igazságot. A hit nem ad semmi mást, csupán rontást, kötődést és homályt. Az elme csak életerővel és önbizalommal válhat szabaddá.

Az a kérdés, van-e igazság a vallásokban, elméletekben, ideákban és hitekben. Vizsgáljuk meg, mit értünk valláson? Biztosan nem a hivatalos vallásokat - hinduizmust, buddhizmust, kereszténységet -, mivel ezek mind szervezett vallások propagandával, térítéssel és kényszerítéssel. Van-e valamilyen igazság a szervezett vallásokban? Elnyelheti, behálózhatja az igazságot, de a szervezett vallás mégsem azonos vele. Ebből következik, hogy a szervezett vallás hamis, elszakítja egymástól az embereket. A muszlimok, hinduk, keresztények és buddhisták civakodnak és gyilkolják egymást. Van ebben valami igazság? Nem úgy beszélünk a vallásról, mint az igazság kereséséről, hanem azt vizsgáljuk, van-e igazság a szervezett vallásban. Annyira kötődünk a hivatalos valláshoz, hogy feltételezzük benne az igazságot. Abban hiszünk, hogy hindunak vagy bármi másnak nevezzük magunkat, vagy pedig abban, hogy megtaláljuk Istent? Milyen képzelenség erénynek gondolni Isten és a valóság megtalálását. Az erény szabadság, és csak szabadon lehet felfedezni az igazságot - nem pedig a hiedelmekkel támogatott hivatalos vallás karmaiban vergődve. Amúgy van-e igazság az elméletekben, ideákban és hiedelmekben? Miért élünk együtt hiedelmekkel? Nyilvánvalóan azért, mert a hiedelmek biztonságot, kényelmet és útmutatást nyújtanak. Önmagunkban félünk, védelemre vágyunk, oda akarunk bújni valakihez, ezért létrehozunk egy eszményt, amely viszont akadályozza a lényeg megértését. Az eszmény tehát a cselekvés gátjává válik.

Avallásos szervezetek ugyanolyan kötöttek és merevek, mint a hozzájuk kapcsolódó gondolatok. Az élet állandó változás, folyamatos átalakulás, végeláthatatlan forradalom, és mivel egy szervezet sohasem rugalmas, útjában áll a változásoknak. Miközben óvja önmagát, visszahúzó erővé válik. Az igazság keresése egyedi, nem pedig az egyház-közösség ügye. A valódival való találkozáshoz magányosnak kell lenni, de nem elszigeteltnek, hanem megszabadulva minden befolyástól és véleménytől. A szervezett gondolatok mindenképpen hátráltatják magát a gondolkodást.

Biztosan tisztában vagyunk azzal, hogy a hatalomvágy szinte kimeríthetetlen az úgynevezett spirituális szervezetekben. Ezt a kapzsiságot mindenféle negédes és hivatalos szólammal álcázzák, de a fősvénység, büszkeség és ellentmondás mételye tovább burjánzik. Ebből konfliktus, türelmetlenség, szektásság és sok egyéb szörnyű megnyilvánulás alakul ki.

Nem volna-e sokkal okosabb, ha az emberek 20-25 fős csoportokban - tagsági díj és alapszabály nélkül -, kényelmes körülmények között találkoznának, és szépen megbeszelnék, hogyan juthatnak el a valósághoz? Úgy lehetne megakadályozni, hogy bármelyik csoport kiváltságos legyen, hogy a tagságot időnként arra biztatnák, csatlakozzanak másik csoportokhoz, ettől pedig az egész kiterjedt lesz, nem válik beszűkültté és intézményesítetté.

Aki magasra vágyik, alulról kell kezdenie. Ebből az alacsony indításból sokkal boldogabb és józanabb világot lehet létrehozni.

Mi történik a világban? Vannak keresztény, hindu istenek, mohamedánok sajátos istenképpel - mindegyik szektának megvan a maga részigazsága. Ezek az igazságok a világban elterjedt betegségekhez hasonlóan elválasztják egymástól az embereket. Néhány kiváltságos kezében a kizsákmányolás eszközévé válnak. Ezeket az igazságokat egymás után kipróbáljuk, már nem teszünk megkülönböztetéseket, szenvedésünkért viszont jutalomra számítunk. Ezért elfogadjuk bármelyik szekta - legyen az keresztény vagy hindu - ajándékát. Mi is történik valójában? Isteneitek megosztanak benneteket, ahogy szétválaszt az istenhit is. Beszélhetünk testvériességről, istenben való egyesülésről, ugyanakkor megtagadjuk azt, amit meg akarunk keresni. Ezekhez a hiedelmekhez ragaszkodunk - mint a korlátok ledöntésének leghatékonyabb eszközeihez -, közben inkább csak erősítjük a korlátozásokat. Annyira nyilvánvaló dolgok ezek.

Eudjuk-e, mi a vallás? Nincs benne az egyházi énekekben, nem azonos a *púja* szertartással, nem bádog istenek és kőszobrok imádata, nincs ott a templomokban és katedrálisokban, nem olvasható a Bibliában vagy a Gitában, nincs benne a számtalanszor ismételt szent névben vagy bármelyik babonában. Ezeknek semmi közük a valláshoz.

A vallás a jóság érzése, olyan áradó szeretet, mint egy folyó, élő és örökké mozgásban van. Abban az állapotban meglátjuk, hogy eljön a pillanat, amikor már nincs szükség további keresésre. Ennek a keresésnek a vége valami teljesen másnak a kezdetét jelenti. Isten, az igazság és a jó érzés keresése nem azonos a jóság és alázat gyakorlásával, hanem olyan valaminek a kutatása, amely felülemelkedik az elme felfedezésein és trükkjein. Ez azt jelenti, hogy érezni fogunk valamit, benne élünk, vele létezünk - ez az igazi vallás. Ezt viszont csak akkor valósíthatjuk meg, ha elhagyjuk a magunknak ásott medencét, és belevetjük magunkat az élet hömpölygő folyamába. Az élet ezután lenyűgöző módon fog óvni bennünket, így magunkra már nem kell vigyáznunk. Az élet magával sodor, mivel részévé válunk. Nem lesz probléma a biztonsággal, azzal sem kell törődni, mit mondanak vagy nem mondanak az emberek. Ez az élet szépsége.

Miert keressük olyan szenvedélyesen Istent, és vajon valóságos-e ez a kutatás? A legtöbb ember számára ez nem más, mint menekülés a realitások elől. Nagyon tisztában kell viszont lennünk azzal, hogy Isten kutatása menekülés-e vagy pedig az igazság keresése mindenben - kapcsolatainkban, a dolgok értékében és az eszmékben. Ha azért keressük Istent, mert belefáradtunk a világ minden nyomorúságába, akkor ez nem más, mint menekülés. Ilyenkor megteremtjük a magunk istenét, éppen ezért ez nem lehet igazi. A templomok és könyvek istene nem isten, hanem nyilvánvalóan csupán egy csodálatos menekülési forma. Szeretnénk azonban megtalálni az igazságot, nem csak bizonyos cselekvéssorozatokban, hanem minden tevékenységben, eszmében és kapcsolatban. Mivel elménk képes tisztánlátásra és megértésre, amennyiben a valóságot keressük, meg is fogjuk találni. Ebben az esetben ez nem menekülés lesz. Ha viszont összezavarnak minket a világ dolgai - élelem, ruházat, otthon, kapcsolat és eszme -, hogyan találhatunk rá a valóságra? Az bizony csak kitalált valóság lesz. Ezért Isten, igazság vagy valóság nem válik ismertté az összezavarodott, feltételekhez kötött és korlátozott elme számára. Hogyan gondolhat ilyen elme a valóságra vagy Istenre? Először meg kell szabadulnia a feltételekhez kötődéstől, saját korlátaitól, és csak azután ismerheti meg Istent, semmiképpen sem előtte. A valóság ismeretlen, amit pedig meg lehet ismerni, az nem valódi.

Aki hisz Istenben, sohasem találhat rá. Ha nyitottak vagyunk a valóságra, abban nincs helye hitnek. Ha nyitottak vagyunk az ismeretlenre, abban hitnek szintén nincs semmi keresnivalója. Végső soron a hit az önvédelem egyik formája, és csak a kicsinyes elme hihet istenben. Emlékezzünk a világháborús pilóták hitére, akik azt hangoztatták, hogy Isten velük van, miközben bombákat szórtak! Ezek szerint lehet hinni Istenben gyilkolás közben, vagy amikor másokat kizsákmányolnak. Hiszünk Istenben, és közben gátlástalanul harácsolunk, támogatjuk a hadsereget - azt hangoztatjuk, hogy hiszünk a könyörületességben, megbocsátásban és jóindulatban... Ameddig hit létezik, nem gondolhatunk az ismeretlenre, mivel a gondolat képtelen azt felmérni. Az elme a múlt terméke, a tegnap eredménye, és az ilyen elme bizonyára képtelen az ismeretlen felé nyitni. Az ilyen elme csak képek közvetítésére alkalmas, de ezeknek nincs kapcsolata a valósággal. A mi istenünk tehát nem isten, hanem általunk készített kép, saját elégedettségünk leképezése. A valóságra csak akkor lehet számítani, ha az elme teljesen megérti saját működését, és annak véget is tud vetni. Az ismeretlent csak abban az esetben képes befogadni az elme, ha teljesen üres. Az elme nem tisztul meg addig, amíg meg nem érti a kapcsolat tartalmát - az emberekkel és tárgyakkal való kapcsolatát - és ameddig nem állítja helyre a kapcsolat valódiságát mindennel ezen a világon. Amíg az elme megértő a kapcsolataiban rejlő konfliktusok iránt, addig nem lehet szabad. Ha az elme már teljesen csendes, minden vonatkozásban tétlen, nem foglalkozik leképezéssel és végtelenül nyugodt - csakis attól kezdve lehet örök és időtlen.

Milyen állapotban lehet az elme, amikor kijelenti, „nem tudom, létezik-e Isten és szeretet”, és amikor cserbenhagyja az emlékezete? Ne válaszoljunk azonnal önmagunknak erre a kérdésre, mivel ha tudjuk a választ, az csak annak felismerése, hogy amit gondolunk, az lehetséges vagy nem lehetséges. Ha azt mondjuk, hogy ez a tagadás állapota, akkor összehasonlítjuk valamivel, amit már ismerünk. Ekkor az a kijelentés, hogy „nem tudom”, nem is létezik.

Az elme csak olyan állapotban fedezhet fel bármit, ha képes azt mondani, „nem tudom”. Aki azonban kijelenti, „tudom”, vajon tapasztalhat-e bármikor olyasmit, amit nem tudásként halmozott fel, hiszen állandóan tanulmányozza az emberi tapasztalatok sokféleségét, és elméjét lexikális ismeretek terhelik? Az ilyen ember ezt rendkívül nehéznek fogja találni. Amikor az elme teljes mértékben félreteszi a megszerzett tudást, nincs Buddha, Krisztus, Mester, tanító, vallás és idézet. Amikor az elme teljesen magányos, befolyásoktól mentes, ami azt jelenti, hogy az ismeretek áramlása megszűnik - csak ekkor van esély forradalmi változásra. A hívó ember nem tartozik egyik valláshoz, nemzethez és fajhoz sem, legbelül a nem-tudás állapotában és teljesen egyedül van. Csak ilyen ember kerülhet szent áhítatba.

A valaki tényleg eljut egy olyan állapotba, amelyben jelenti, „nem tudom”, ez rendkívüli alázatosságra vall. Nincs meg benne a tudás arroganciája, nincs szó hatásvadász, magabiztos válaszadásról. Amikor valóban kimondjuk: „nem tudom” - amit nagyon kevesen képesek megtenni -, abban a pillanatban a felismerés miatt megszűnik minden félelem, és az elme már nem kutat az emlékek között, nem vizsgálja többé az ismereteket. Ezután valami rendkívüli dolog következik. Ha eddig mindenki tudta követni, amit mondtam - nemcsak a szavakat, hanem ténylegesen tapasztalták is -, akkor rájönnek, hogy amikor kimondjuk: „nem tudom”, megszűnik minden feltételhez kötődés. Vajon milyen állapotba kerül ilyenkor az elme?

Valamilyen időbeli állandóságra törekszünk, tartósságra, örökkévalóságra vágyunk. Azt tapasztaljuk, hogy körülötünk minden átmeneti, megszületik, elhervad és elpusztul. Mindig arra törekszünk, hogy kialakítsunk valami tartósságot a meglévő ismeretek keretein belül. Az ismeret csak a gondolon keresztül működik, az emlékezet így válaszol a kihívásra. Mit kell tennünk, ha ezt belátjuk, és tudni akarjuk, hogyan lehet befejezni a gondolkodást? Az biztos, hogy az önismerten keresztül tudatában kell lennünk a gondolkodás teljes folyamatának. Látnunk kell, hogy minden gondolat - legyen az bármilyen titokzatos, magasztos, közönséges vagy ostoba - gyökerei az ismertben, illetve az emlékezetben vannak. Ha ezt nagyon tisztán látjuk, az elme, miután szembekerült egy komoly problémával, képes azt mondani, „nem tudom”, mivel nem létezik válasz.

Istenhívőnek vagy ateistának lenni számomra egyaránt abszurdnak tűnik. Ha ismerjük az igazságot, Isten valóságát, nem lehetünk istenhívők vagy istentagadók, mivel ebben a bizonyosságban nincs szükség hitre. Aki nincs ennek tudatában, aki csak remél és feltételez, aki a hitben vagy a hit tagadásában keres támaszt, csak egy bizonyos módon képes cselekedni.

Ha teljesen más megközelítésből nézzük, rájövünk, hogy létezik valamilyen valóság, túl a hit határain és a szavak illúzióin. Az igazság vagy Isten felfedezése azonban hatalmas intelligenciát igényel, amely nem hit vagy hitetlenség kérdése. Az intelligencia hiányából származó akadályokat viszont fel kell ismernünk. Isten és igazság - személyes tapasztalataim alapján állítom, hogy ezek léteznek. Felfedezésükhöz azon felismerés szükséges, hogy az elmének meg kell szabadulnia az idők során felhalmozódó - az önvédelmen és biztonságra való törekvésen alapuló - összes gátló körülménytől. Nem szakadhatunk el a biztonságtól, ha egyszerűen kijelentjük, szabadok vagyunk. Az akadályok lerombolásához borzasztóan nagy intelligenciára van szükség, nem egyszerűen csak értelemre. Számomra az intelligencia az elme és a szív teljes harmóniáját jelenti. Ha ez megvalósul, mások megkérdése nélkül is rájövünk, mi a valóság!

Meditáció nélkül nincs önismeret, és önismeret nélkül sincs meditáció. Azzal kell tehát kezdeni, hogy megismerjük önmagunkat. Nem juthatunk messzire, ha nem közlelről kezdjük, anélkül, hogy megérténénk a gondolat, érzés és cselekvés mindennapi folyamatát. A gondolatnak meg kell értenie saját működését, és ha közben figyeljük magunkat, rájövünk, hogy a gondolat ismerttől ismert felé halad. Nem gondolhatunk az ismeretlenre. Amit tudunk, nem valódi, mivel tudásunk az időhöz kötődik. Nagyon fontos feladat volna szabadulni az idő hálójából, nem pedig az ismeretlenre gondolni, hiszen amit nem tudunk, arra nem is gondolhatunk. Imáinkra választ az ismerttől kapunk. Az ismeretlen befogadásához magának az elmének kell ismeretlenné válnia. Az elme a gondolkodás folyamatának és az időnek az eredménye, és ez a gondolkodási folyamat véges. Az elme nem gondolhat olyanra, amely időtlen vagy örökkévaló. Ezért az elmét meg kell szabadítani az időtől, az elme időhöz kötött folyamatainak fel kell oldódniuk. Amikor az elme teljesen megszabadul a tegnaptól - és éppen ezért nem használja a jelent a jövő eszközeként - csak akkor képes az örökkévaló befogadására... A meditációban tehát azzal kell törődni, hogy megismerjük önmagunkat, nemcsak a felszínt, hanem a belső, rejtett öntudatot is. Ennek ismerete és a feltételektől való megszabadulás nélkül képtelenek leszünk túllépni az elme korlátain. Ezért szükséges elhagyni a gondolkodás folyamatát, és ennek feltétele, hogy az egyén megismerje saját magát. A meditálás tehát a bölcsesség kezdete, amely azonos a szív és az elme megismerésével.

Lépésről lépésre végigmegyek a meditáción. Senki se remélje azonban, hogy a végére pontos leírást kaphat arról, mi a meditáció. Amit most csinálunk, az is része a meditálásnak. Első tennivaló, hogy tudatosulnia kell a gondolkodóban, nem szabad próbálkozni az ellentmondás feloldásával, vagyis ne húzzunk falat gondolat és gondolkodó közé. A gondolkodó pszichológiai egység, aki ismeret formájában halmozza fel a tapasztalatokat. O az időhöz kötődő központ, amely örökké változó környezeti hatások eredménye. A gondolkodó ebből a központból szemlélődik, figyel és tapasztal. Amíg valaki nem érti meg ennek a központnak a felépítését, addig állandó lesz a konfliktus. Az ezzel küszködő elme képtelen megérteni a meditálás szépségét és mélységét.

A meditálásban nincs szükség gondolkodóra, ami azt jelenti, hogy a gondolatnak be kell fejeződnie annak ellenére, hogy hajtana előre a vágy valamilyen eredmény elérésére. Nem a légzési technikán múlik, és azon sem, hogy az orrunk hegyét figyeljük, vagy pedig valamilyen trükkel energiához jutunk. Főlöskéges bármilyen hókuszpókusz... A meditáció nem olyasmi, ami elkülönül az élettől. Amikor autót vezetünk vagy buszon ülünk, amikor céltalanul fecsegünk, amikor magányos erdei sétánk során szélről sodort pillangót csodálunk meg - válogatás nélkül kell tudatosítanunk magunkban, hogy mindezek részei a meditálásnak.

Semminek lenni - az már a szabadság kezdete. Amennyiben képesek vagyunk eljutni idáig, ezt átérezni és tökéletesen belemerülni, akkor tudatosul bennünk, hogy nem vagyunk szabadok. Túlságosan sok dologhoz kötődünk, miközben az elme abban reménykedik, hogy szabaddá válhat. Könnyen belátható, hogy ez ellentmondás. Az elmének tehát meg kell vizsgálnia, miért ragaszkodik bármihez. Mindez kemény munkát igényel. Sokkal fárasztóbb, mint bemenni egy irodába, nehezebb a fizikai munkánál és bármilyen tudománynál. Az aláztos, intelligens elme el van foglalva saját magával, anélkül, hogy önközpontúvá válna, ezért rendkívül ébernek, tudatosnak kell lennie, ami pedig valóban kemény munkát jelent minden nap, minden órában és minden percben... Kitartást is igényel, mert a szabadság nem jön könnyen. Minden hátráltatja - házastárs, gyerek, szomszéd, isten, vallás és hagyomány egyaránt. Ezek mind gátló tényezők, de azért van szükségünk rájuk, mert biztonságra törekszünk. A biztonságot viszont sohasem találja meg az elme, ha keresi. Ha tapasztaltunk már valamit a világból, tudhatjuk, hogy nincs biztonság. Meghal a házastárs, elmegy a gyerek vagy történik valami más. Az élet nem nyugalmi állapot, bármennyire szeretnénk is azzá tenni. Nincsenek szilárd kapcsolatok, mivel az élet mozgalmas. Olyan dolog, amit meg kell ragadni, olyan igazság, amit észre kell venni és érezni kell, nem pedig érvelni mellette. A vizsgálódás megkezdése után majd belátjuk, hogy ez már tényleg a meditálás folyamata.

Nem engedhetjük azonban, hogy ez a szó megbabonázzon bennünket. Az a meditálás, amikor tudatában vagyunk minden gondolamak, ismerjük, hogy milyen forrásból táplálkoznak és mi a szándékuk. Egy gondolat teljes tartalmának megismerése felfedi az elme működésének folyamatát.

A nehéznek tartanánk a tudatos állapot fenntartását, kísértésképpen írjuk le egy teljes napon át minden gondolatunkat és érzésünket. Írjuk le reakcióinkat a féltékenységre, irigységre, hiúságra, bujaságra, hátsó szándékokra.

Szánjunk időt reggelizés előtt ezek feljegyzésére. Emiatt talán hamarabb kell lefeküdnünk, és le kell mondanunk néhány szórakozásról. Amikor csak tehetjük, elalvás előtt előítéletek és elutasítások nélkül tanulmányozzuk és vizsgáljuk és nézzük át a leírtakat, és majd fokozatosan felfedezzük a gondolatok és érzések, vágyak és szavak rejtett okait.

Ebben az a fontos, hogy szabad értelemmel tanulmányozzuk, amit leírtunk, miközben tudatosan bennünk saját állapotunk. Az öntudatosság és önismeret fényében felfedezzük és feldolgozzuk a konfliktusok okait. Folytatni kell a gondolatok és érzések, szándékok és reakciók leírását, nem elég egy-két napig, hanem legalább annyi ideig, amíg nem azonnal tudatosulnak bennünk...

A meditálás nemcsak folyamatos öntudatosság, hanem az *én* állandó feladása is. A helyes gondolkodásból következik a meditálás, amelyből jön a bölcsesség nyugalma. Ebben a nyugalomban érhető el a legmagasabb szintű létezés.

Érzések és gondolatok, vágyak és reakciók leírása belső tudatossághoz vezet. A tudatos és tudattalan közötti összhang pedig elhozza a megértést és a tökéletesbe való beleolvadást.

Uajon az igazság végső, abszolút és állandó? Szeretnénk, ha korlátlan volna, mivel akkor menedékre lelnénk benne. Szeretnénk, ha állandó volna, mivel akkor ahhoz tartanánk magunkat, boldogságot találnánk benne. Felmerül a kérdés, abszolút-e, folyamatos-e és állandóan megtapasztalható-e az igazság? A tapasztalás ismétlődése vajon csak az emlékezetet dolgoztatja meg? Nyugalmi pillanatokban tapasztalhatok bizonyos igazságokat, de ha ragaszkodom az emlékezeten keresztüli tapasztalathoz, ezt abszolútnak és állandónak tekintem, az már maga az igazság volna? Azonos-e az igazság a folytonossággal és emlékezéssel? Esetleg csak akkor találhatunk rá az igazságra, ha az elme végleg lecsendesedett? Ha az elmét nem ragadják el az emlékek, nem használja az emlékezést a felismerés fő eszközeként, de tudatában van mindennek, amit mondunk, tud minden kapcsolatainkról és tevékenységünkről, minden pillanatban felismeri az igazságot. Ez már biztosan a meditálás útja volna? Csak akkor nyílik lehetőség a megértésre, ha az elme nyugodt, ami viszont nem következhet be, amíg nem vesz tudomást saját magáról. Ez a tudatlanság nem szűnik meg valamilyen fegyelmzésen keresztül, sem modern vagy ősi tekintély alapján. A hit csak ellenállást és elszigeteltséget eredményez, így viszont nincs esély megnyugvásra. Nyugalomra csak akkor lehet számítani, ha teljesen megértjük saját magunkat - a bennünk zajló különböző konfliktusokat. Mivel ez nagyon kimerítő feladat, másoktól szeretnénk ellesni mindenféle trükköket, amelyeket meditálásnak nevezünk. Az elme trükkjei azonban nem azonosak a meditálással. A meditáció az öntudat kezdete, és meditálás nélkül nem létezhet öntudat.

Meditálással teljesen meg lehet szabadítani az elmét mindattól, ami felhalmozódott benne. Ha ezt tesszük - de ha nem, akkor is érdemes meghallgatni, amit mondok -, rájövünk, hogy van egy különleges hely az elmében, amely nem más, mint a szabadság. Ezért már kezdettől fogva követelni kell a szabadságot, nem pedig kívánni annak eljövételét. A szabadság fontosságát kell keresni a munkában, kapcsolatokban és minden másban. Akkor majd rájövünk, hogy a meditálás tulajdonképpen alkotás.

Az alkotás olyan szó, amelyet mindannyian nagyon könnyen és meggondolatlanul használunk. A festő felvisz néhány színt a vászonra, és ettől nagyon izgatottá válik. Ez olyan teljesítmény, amelyen keresztül kifejezheti önmagát. Ezzel a piacon szerezhethet pénzt vagy hírnevet - és ezt nevezi alkotásnak. Minden író alkot, iskolákban oktatják a „kreatív” írást, pedig ezeknek semmi közük sincs az alkotáshoz. Ezek mindegyike egy adott társadalomban élő elme feltételekhez kötött válasza.

Az az alkotás, amelyről én beszélek, teljesen más, mivel itt az elme kerül az alkotás állapotába. Lehet, hogy nem fejezi ki ezt az állapotot, de ennek nincs igazán jelentősége. Az alkotás állapotának nincs kiváltó oka, ezért az ilyen állapotban levő elme minden pillanatban meghal, él, szeret és létezik. Mindezt együttesen nevezik meditálásnak.

A nyugodt elme nem vágyik semmilyen tapasztalatra. Ha pedig nem keresi, teljes nyugalomba kerül, nem jön elő semmi a múltból, ezért megszabadul az ismerttől. Ha elmegyünk ilyen messzire, rájövünk, hogy van az ismeretlennek olyan mozgása, amely nem azonosítható, nem lefordítható, nem megfogalmazható. Felismerjük, milyen mérhetetlen nagyságú ez a mozgás, amely időtlen, mivel nincs idő és tér, nincs tapasztalnivaló, nincs elérhető cél és teljesítmény. Az ilyen elme tudja, mit jelent alkotni, de ez nem a költő, a festő vagy írástudó alkotása. Ennek az alkotásnak nincs különleges indítéka, nem akar semmit sem kifejezni. Ez az alkotás szeretet és halál.

Mindez az első lépéstől az utolsóig nem más, mint meditáció. Aki képes meditálni, muszáj, hogy értse saját magát. Önmagunk megismerése nélkül nem juthatunk messzire. Bármennyire szeretnénk azonban messzebbre jutni, csak saját határainkig érhetünk el. Önmagunk kivetítése pedig nagyon közeli, és nem vezet sehová. A meditálás az alapok haladéktalan lefektetésének folyamata, és ez természetesen - minden erőfeszítés nélkül - elvisz a nyugalmi állapotba. Az elme csak ekkor szabadul ki az idő, a tapasztalat és a tudás rabságából.

Az azt vizsgáljuk, mi a meditálás, és megértettük a gondolkodás teljes folyamatát, rájövünk, hogy olyankor az elme teljesen nyugodt. Az elmének ebben a teljes nyugalmaiban nincs figyelő, szemlélődő és tapasztaló. Nincs senki, aki tapasztalatokat gyűjtene, ez ugyanis az önközpontú elme tevékenysége. Nem mondjuk, hogy *samadhi*, aminek semmi értelme, mivel csak néhány könyvben olvastunk róla, de nem fedeztük fel saját magunknak. Óriási a különbség szó és dolog között. A szó nem azonos a dologgal. Az *ajtó* szó még nem ajtó.

A meditálás tehát megtisztítja az elmét önközpontú tevékenységétől. Ha már ilyen messzire eljutottunk a meditálásban, megtaláljuk a csendet és a tökéletes ürességet. Az elmét nem szennyezi a társadalom, nincs kitéve semmilyen befolyásnak, nyomásnak vagy vágynak. Teljesen magányos, az egyedüllét és érintetlenség pedig ártatlanságot jelent. Éppen ezért lehetőség nyílik arra, hogy megvalósuljon az, ami időtlen és örökkévaló.

Ez az egész folyamat nem más, mint meditálás.

A nagylelkűség a meditálás kezdete

A miről beszélünk, ahhoz olyan elme kell, amelyben nagyon mélyre lehet hatolni. A közelben kell elkezdni, mivel nem juthatunk messzire, ha nem tudjuk, hogyan kell kezdeni, és hogyan kell megtenni az első lépést. A meditálás kibontakozása jó dolog, a nagylelkűség pedig a meditálás kezdete. Nagyon sok dologról beszéltünk az étellel, tekintélyivel, ambícióval, félelemmel, irigységgel, kapzsisággal, halállal és idővel kapcsolatban. Talán túlságosan is sokat foglalkoztunk velük. Ha megvizsgáljuk és beleássuk magunkat, ha jól figyelünk, az mind megalapozza az elme meditálási képességét. Nem meditálhatunk, ha ambícióink vannak - esetleg csak eljátszhatunk a meditálás ötletével. Ha elménk tekintélyelvek által vezérelt, hagyományokhoz kötődő, elfogad és követ, sohasem ismerhetjük meg a meditálás rendkívüli szépségét.

A teljesítmény állandó hajszolása gátolja a nagylelkűséget. Pedig szükségünk van nagylelkű elmére - nemcsak térrel teli tág elmére, hanem olyan szívre, amely motiváció, gondolkodás nélkül ad, és semmit sem vár cserébe. Szükség van viszont arra, hogy adjunk - legyen az kevés vagy sok - korlátozás, visszatartás nélkül, mivel a spontaneitás jelenti a minőséget. Nem lehet meditálni nagylelkűség és jóság nélkül - vagyis meg kell szabadulni a büszkeségtől, a siker és hírnév hajszolásától. Meg kell halni minden eredményért és minden percben. A jóság csak ilyen termékeny talajban erősödhet és virágozhat. A meditáció pedig a jóság felvirágoztatása.

Abefolyásolás teljes problémájának megértéséhez a tapasztalat, tudás, valamint a külső és belső motivációk befolyásáról kell beszélünk. Fel kell ismerni igazat és hamisat, meg kell látni az igazságot az úgynevezett hamisban is. Mindez nagy rálátást, a dolgok lényegének mélyreható megértését igényli. Ez az egész folyamat nem más, mint a meditálás útja. A meditálás az élet értelme, mindennapi létünkben legalább annyira lényeges, mint a szépség. A szépség észlelése, fogékonyság a dolgokra - szépre és csúnyára egyaránt - szintén nagyon lényeges. Meglátni a szépséget egy gyönyörű fában, az esti égboltban, a lemenő napot eltakaró felhők játékában. Ezekre mind szükség van, mivel a szépség észlelése és a meditálás útjának megértése egyaránt az élethez tartozik, ugyanúgy, mint a munkába járás, a veszekedés, nyomorúság, idegeskedés, félelem, szeretet és éhezés. A létezés ezen teljes folyamatának megértése - befolyásokkal, bánatokkal, napi gondokkal, politikai tettekkel és beavatkozásokkal együtt - maga az élet. Ennek megértése, valamint az elme felszabadítása nem más, mint a meditálás. Ha valaki tényleg ilyen mélységében érti meg az életet, az minden esetben meditálás és elmélkedés, de nem valamely konkrét dologról. A meditálás a létezés egész folyamatának tudatosítása, megfigyelése, az oda történő szenvedélyektől mentes belépés, majd az attól való megszabadulás.