

Big Mind ♦ Big Heart

Találd meg az Utad

Dennis Genpo Merzel



**PÜSKI
BUDAPEST, 2009**

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet nyilvánítani Ken Wilbernek, amiért bátorított a könyv megírására, valamint a lelkes Előszóért. Ugyanígy Hal és Sidra Stone-nak is inspirációjukért és bátorításukért, amit munkám során nyújtottak.

Szintén szeretnék köszönetet mondani azoknak, akik átolvasták a kéziratot annak különböző fokozatain, és vették a fáradságot, hogy javaslatokat fűzzenek hozzá, és azoknak, akik ajánlásokat írtak, amelyek közül néhány a borítón, és a kötet első lapjain található.

Mély hálával tartozom Mark és Margaret Estermannak a könyv átírásában és szerkesztésében végzett nagyszerű munkájukért. Tíz nap alatt írtam meg egy a gyermekeimmel tett Hawaii utzás során, Blackberrymen gépelve, és néhány részt telefonon diktálva. Ők tíz hónapig dolgoztak rajta, hogy olvashatóvá és kiadhatóvá tegyék. Segítségük nélkül a könyv megírása sokkal tovább tartott volna, és nem lett volna ilyen élvezetes. Nagyon jól szórakoztunk.

Tartalom

ELŐSZÓ – Miyoken Zen-mester	13
ELŐSZÓ – Ken Wilber	15
DENNIS GENPO MERZEL ELŐSZAVA A MAGYAR KIADÁSHOZ	21
BEVEZETÉS ÉS ELŐSZÓ – GENPO ROSHI	23
BIG MIND • BIG HEART	25
HÍD KELET ÉS NYUGAT KÖZÖTT:	
A BIG MIND KÉT GYÖKERE	35
Hogyan Működik a Hang-dialógus?	39
Átmenni a Kapujanincs Kapun	42
Nincs Szükség Különleges Háttérre vagy Előkészületre	47
A Nem-Keresés Útja	48
Erre Bárki Képes	50
Váltani, és Eltávolodni az Éntől	54
Erőfeszítés Nélkül	56
Nézőpontváltás	57
Integrált, Szabad Működés, a Végső Cél	59
Hogyan Dolgozzunk Ezzel a Könyvvel?	61
Belépés a Hangba	66

Az Én Hangjai	69
<i>A Védelmező</i>	71
<i>Az Ellenőr</i>	73
<i>A Szkeptikus</i>	77
<i>Félelem</i>	80
<i>Harag</i>	83
<i>A Sérült Én</i>	84
<i>Az Áldozat</i>	87
<i>Az Ártatlan Sebezhető Gyermekek</i>	88
<i>A Dualista Tudat</i>	89
<i>Vágy</i>	90
<i>A Kereső Tudat</i>	91
<i>A Tudat, amely Keresi az Utat</i>	92
<i>Az Út Követője</i>	95
NEM-KETTŐS ÉS TRANSCENDENS HANGOK	97
<i>Az Út</i>	99
<i>Nagy Tudat</i>	100
<i>Nagy Szív</i>	103
<i>Jin vagy Női Együttérzés</i>	104
<i>Jang vagy Férfi Együttérzés</i>	104
<i>Jin / Jang Együttérzés</i>	
<i>(Integrált Női / Férfi Együttérzés)</i>	105
<i>A Mester</i>	107
<i>Integrált, Szabadon Működő Emberi Lény</i> . . .	108
<i>Nagy Öröm</i>	110
<i>Nagy Hála és Megbecsülés</i>	112
<i>A Nagy Bolond, a Jolly Jóker</i>	114

Háromszögek: Felölelni és Meghaladni a	
Kettőst és Nem-Kettőst	117
<i>Az Én</i>	121
<i>Nem-Én</i>	122
<i>Az Egyedi Én (Túl az Énen és Nem-énen)</i>	124
<i>Félelem</i>	126
<i>Nem - Félelem</i>	127
<i>Az Igazi Én (Túl Félelmen és Nem- Félelmen)</i>	128
<i>A Dualista Tudat</i>	128
<i>A Nem - Kettős Tudat</i>	131
<i>Az Igazi Én (Túl Kettősön és Nem-Kettősön)</i>	133
A KIVÁLÓSÁG TÍZ TÖKÉLETESÉGE	137
<i>Nagylelkűség</i>	139
<i>Bölcs vagy Megfelelő Cselekvés</i>	145
<i>Kitartás vagy Helyes Erőfeszítés</i>	152
<i>Türelem</i>	155
<i>Zazen (Zen Meditáció)</i>	156
<i>Transzcendens Bölcsesség</i>	161
<i>Ügyes Módszerek</i>	162
<i>Szándék</i>	164
<i>Erő</i>	164
<i>Legfelsőbb Bölcsesség</i>	166
A FELÉBREDETT TUDAT NYOLC ÉBERSÉGE	169
<i>Kevés Vágygal Birni</i>	171
<i>Tudni, Hogyan Legyünk Elégedettek</i>	173
<i>Élvezni a Csendet</i>	173
<i>Szorgalom</i>	174

<i>Figyelmesség</i>	175
<i>Meditáció</i>	176
<i>Bölcsesség</i>	177
<i>Figyelmes Beszéd</i>	178
Előre Haladni	179
Hogyan Gyakoroljunk?	183
Mit Csináljunk a Testünkkel Ülés Közben?	184
Mit Csináljunk a Tudatunkkal Ülés Közben?	187

Előszó

Ken Wilber

Hadd jelentsem ki olyan nyomatékosan, ahogy csak lehet: a Dennis Genpo Merzel Zen Mester által megalapított Big Mind eljárás vitathatatlanul a legfontosabb és legeredetibb felfedezés a Buddhizmus legutóbbi két évszázadában. Ez a felébredés vagy Igaz Természetünk megpillantásának egy elképesztően eredeti, mély és hatékony ösvénye. Egy olyan egyszerű és egyetemes gyakorlás, amelyet bármely spirituális ösvényen használhatunk, vagy akár önmagában is gyakorolhatunk Igaz Énünk megvalósítására, amit hívhatunk Istennek, Allahnak, Jahvénak, Brahmának, Taonak, Ein Sofnak; ez valójában mindegy, mert a Big Mind eljárás magja maga az Üresség, amely, lévén, hogy egyáltalán nincs specifikus tartalma, mindent képes felölelni, ami megjelenik, és mindent fel is ölel és integrál.

A Zenben Igaz Természetünknek vagy a Végső Valóságnak ezt a megvalósítását kenshonak vagy satorinak hívják („betekintés Igaz Természetünkbe” vagy felfedezni a Big Mind-ot és a Big Heart-ot). Gyakran sokévnnyi rendkívül nehéz gyakorlásra van szükség, hogy egy mély satori történjen. A Big Mind eljárással, mint a Zenben, a kensho vagy betekintés Igaz Természetedbe hirtelen történhet meg – ennek többször is szemtanúja voltam. Ha egyszer megtörténik, akkor valójában bármikor megteheted, amikor csak akarod, és szinte egy pillanat alatt. Ez nem kevesebb, mint mint Igaz és Egyedi Éned, a Végső Valóság és Minden Lény Talajának felfedezése – ismétlem, hívd, ahogy akarod, mert „Soknak hívják azt, ami valójában

Egy.” Természetesen ezt a kezdeti – de nagyon erős – bepilantást vagy kenshot vég nélkül mélyíthetjük folytonos gyakorlással, és Genpo egyszerű útmutatást nyújt ahhoz, hogyan folytassuk a meditációt a felébredés elmélyítéséhez. De fel fogsz ébredni, ezt igazán hiszem.

Genpo módszere nem kizárólag a Buddhizmusból származik. Fogta a nyugati pszichológia néhány központi felfedezését – különösen a Hang-dialógust és az alszemélyiségeket – és talált egy elképesztően egyszerű módszert a Kelet legjavának (vagy egyszerűen a szemlélődő hagyományok legjavának) és a Nyugat legjavának (nevezetesen nem a Végső Valósággal, hanem a véges valósággal és véges énekkel dolgozni, segíteni nekik, hogy tudatossá váljanak, majd meggyógyuljanak, és teljessé legyenek) egyesítésére. A csodálatos ebben az, hogy ezután megtalálta a Végtelen és a véges ének egyesítésének könnyű és hatékony módját.

A Big Mind eljárás a saját tudatoddal működik, a te tudatállapotaiddal, amilyenek azok éppen most. Amit talán nem tudsz, ha nem volt még valamiféle satorid vagy felébredésed, hogy éppen most, ezt az oldalt olvasva, ez a Big Mind vagy Isten vagy Szellem. És olyan közel van, annyira nyilvánvaló, hogy nem is látod. De ez a könyv (ami egy egyszerű kézikönyv arról, hogyan csináld a Big Mind / Big Heart gyakorlást te magad) megmutatja majd saját tudatosságodnak azt a részét, amely már megvilágosodott, már egy a Szellemmel, már teljesen felébredett. Amint ezt észreveszed, egy teljesen más világ nyílik meg számodra. A könyv, amit éppen most a kezdedben tartasz, és ezt szinte garantálhatom, felnyitja tudatod szemét, és megmutatja, hogyan van jelen Igaz Éned teljesen éppen ebben a pillanatban, a szemekkel nézve, füleiddel hallgatva, kezekben tartva ezt a könyvet: épp most! Mindig is jelen volt, de túl közel volt, hogy meglásd, túl nyilvánvaló, hogy észrevedd,

túl egyszerű, hogy elhidd. Ez a rendkívüli felfedezés vár rád ebben a könyvben.

Mi, az Integrál Intézetnél annyira hatékonyak és mélynek találtuk ezt az eljárást, hogy saját programjaink, szemináriumaink és az Integrál Élet Gyakorlás központi részévé tettük. Úgy találtuk, hogy az eljárás közel 100%-ig hatékony, ezért ígérhetem nyugodtan, hogy mire kiolvasod ezt a könyvet, a megvilágosodottak közé tartozol majd, még ha kezdő szemekkel is.

Genpo nem foglalta bele a fejlődéslélektant Kelet és Nyugat legjavának ebbe az egyesítésébe, mégpedig okkal: ahhoz, hogy a Big Mind eljárást csináld, egyszerűen nem számít, milyen fejlődési szinten vagy. Valójában a fejlődés bármely fő szintjén működik – akár a mágikus, akár a mítikus, racionális, pluralista, integrál vagy szuper-integrál szinten vagy: bármelyik szint képes a Big Mindot csinálni, és ráébredni a Minden Lény (újra, hívd, ahogy akarod) mindig jelenlévő, mindent átható, végső Valóságára. Ha akarod, tanulmányozhatod, hogyan kapcsolódnak ezek a szintek a Big Mind állapotaival: Genpo Roshi alapító tagja az Integrál Intézet Integrál Spirituális Központjának, és közreműködött annak tanulmányozásában, hogyan illeszthetők össze a tudatosság fokozatai a tudatállapotokkal, ahogy azt saját könyvében, az Integrál Spiritualitás-ban elmagyaráztam.

De kezdjük itt, ezzel a könyvvel, és ezzel az egyszerű, mély módszerrel, és készüljünk fel arra, hogy megtaláljuk saját Igaz Énünket, lehet, hogy első alkalommal, de mindenesetre örömteli módon. Itt megtanulod egyesíteni a véges vagy dualista éneket (a Szkeptikus, az Ellenőr, az Áldozat, a Sérült Én, Harag, a Kereső Tudat, stb.) a Végtelen vagy Nem-kettős Énnel annak sok megjelenési formájában (Big Mind, Big Heart, Integrált Női / Férfi Együttérzés, Nagy Öröm, Nagy Hála, Integrált Szabadon Működő Emberi Lény). Ennek az igazi megizle-

léséhez szükséges az olvasás öröme, barátom. Örömmel remélem, hogy egyszerűen ellazítod a tudatod, megpihensz a jelenben, szabadon engeded a tudatosságod, mivel nincsenek falai. És aztán olvasod ezt a könyvet, vagy egyszerűen hagyod, hogy beléd ivódjon, hagyd, hogy a szavak átmossanak, és elég hamar „te” „TE” leszel – ami, mondhatjuk, VAGYOK-ság, a saját Igaz, Végső és Örök Természeted. Ez a könyv igazán a VAGYOK-ságra való felébredés kézikönyve, ami máris a szemeidet keresi, éppen most.

Én is hozzáteszem saját áldásom e könyv csodálatos felébredett szavaihoz, és ajánljuk ezt a könyvet az érző lényeknek mindenhol, hogy ők is felébredjenek, és felfedezzék kik vagy mik is valójában. A Big Mind-ban a szenvedés nem talál támaszt, a gyűlölet és harag nem lel otthonra. A Big Heart-ban a hála és az öröm megmagyarázhatatlan módon felbukkan a maga helyén, vadul táncolva a legmélyebb tisztaságban és a legelképezhetőbb hálában. A Big Mind / Big Heart a felébredett öröm, boldogság, együttérzés és bölcsesség végtelen forrását nyújtja, amely a tudatodból és a szívedből folyik a világba a ragyogás, felszabadulás, áldás, fényesség, ünneplés és öröm áradó és irányíthatatlanul túlcserélő bőségével.

Most nézz rám barátom, és figyelj, kérlek, igazán komoly vagyok: nincs itt az ideje, hogy felébredj? Mióta vesztél el ebben az álomban? Nem érzed, ahogy a bölcsesség hordozói ráznak, így szólván: „Ébredj fel, ez csak egy álom!” Te is tudod, ugye? Tudod, hogy lényed legmélyén fel tudsz ébredni, ugye? Mióta keresel már? Nos, itt az ideje, hogy a Nagy Keresés véget érjen. Amíg kutatsz, egy jövőbeli pillanatot keresel, amely jobb lesz, mint ez a pillanat, de ez az a pillanat, amelynél a kulcs van: miért futsz el a saját felébredésed elől?

Hagyd tehát abba a keresést, végy egy mély lélegzetet, és kezd el olvasni ezt a kézikönyvet a jelen pillanatra való Felébredéshez, és azt hiszem, sosem leszel képes visszanezni. És ak-

kor, ha te és én valaha is találkozunk, megismerjük majd egymást, ugye? A szemekben csillogással, egy enyhe mosollyal az arcodon, sugárzó szívvel, te és én egymásra nézünk, és látjuk majd az egyedüli Ént, a Big Mind, Big Heart-ot, és a vég nélküli keresés napjai és éjszakái elvesztik borszasztóan fájdalmas értelmüket.

Mondjunk köszönetet Dennis Genpo Merzel Roshinak az azonnali Felébredés egy egyszerű és eredeti módszereének felfedezéséért. Én a legmélyebb meghajlást ajánlom fel Genponak, felajánlom az érdemeket minden érző lénynek, és végtelen áldással a kezeidbe adom ezt a rendkívüli könyvet.

Denver, Colorado
2007, február

Bevezetés

Genpo Roshi

Mindannyian komoly kihívások elé nézünk. Törődnünk kell a gyermekeinkkel, szüleinkkel, partnerünkkel, barátainkkal és szeretteinkkel. Szeretnénk jobban kommunikálni kapcsolatainkban, és teljesebb módon átélni őket. Azt akarjuk, hogy gyermekeink és családunk – és mi magunk – elérjük teljes potenciálunkat, hogy boldogabbak és örömtelibbek legyünk ebben az életben.

Minden nap stresszel teli a munkahelyen, aggódunk a pénzügyi biztonságon, hogy ne is említsük a terrorizmust, bombákat, a globális felmelegedést és a természeti katasztrófákat. Mindannyian keressük, hogyan lehetnénk békében önmagunkkal, hogyan élhetnénk kevesebb félelemmel, haraggal és aggodalommal, hogy egyszerűen csak végigcsináljuk a napot.

Ez a könyv mindannyiunknak segíthet dolgozni ezeken az ügyeken és problémákon. Talán az egyik legjobb eszközt nyújtja, ami Kelet és Nyugat egyesítéséből jött létre. Segíteni fog, hogy a gondolataiddal, érzéseiddel és érzelmeiddel dolgozz, hogy a nehézségeid új perspektívából lásd, hogy észrevedd, hogyan tart minket szenvedésben és bizonytalanságban az énhez való alapvető ragaszkodásunk. Ez a könyv segíteni fog, hogy tisztán lásd önmagad, ogy kevésbé kötődj a korlátolt énközpontú perspektívához, és így szabadon tevékenykedj, kiteljesedett emberi lényként.

Több mint harmincévnyi tanulás, nehézségek és egy út keresésének az eredménye, hogy bárkihez elhozzuk egy szabad, kielégítő és felébredett élet megélésének élményét. Olyan stílusban írtam, hogy nem kell Buddhista gyakorlónak vagy tu-

dósnak lenned, hogy megértsd. A könyv lényege, hogy ezeket a nagyon értékes, hozzáférhető és rendkívül időszerű tanítások elérhetőek legyenek a világ számára.

Saját utam a Zen útjához vezetett, de sok út van, amelyre ráléphettem volna, amelyek ugyanebbe az irányba vihettek volna. Valójában mióta először kifejlesztettem a Big Mind eljárást, amelyet ebben a könyvben írok le, azt mindenféle korú emberek ezreivel osztottam meg, gyermekektől és tinédzserektől az idősekig és halálos betegekig. Sokféle életstílusú embernél működött – nevelőknél, orvosoknál, terapeutáknál, vezérigazgatóknál, üzleti és állami vezetőknél, ügyvédekénél, bíróknál és mediátoroknál, atlétáknál és művészeknél, többek között – és sok különböző hitűnél, úgy mint: katolikus papok és apácák, protestáns miniszterek, mormon érsekek, zsidó rabbi, hindu szvámi, Buddhista lámák és Zen mesterek, szkeptikusok és azoknál, akiknek nincs konkrét vallásuk. Bebizonyosodott, hogy minden hittel összeegyeztethető, tehát biztos vagyok benne, hogy minden ember hasznosnak és értékesnek találhatja az Úton, amelyen mindannyian osztozunk.

1

Big Mind ♦ Big Heart

Létezik egy transzcendens tudatosság, a Big Mind, a Big Heart, amely jelenlevő és könnyen elérhető mindannyiunk számára. Amikor felismerjük, látjuk, hogy ez a forrása a valódi békének, boldogságnak, elégedettségnek, bátorságnak és örömnak. Még nem tudjuk, hogyan érzük el, nem tudjuk, hogyan tudatosítsuk. Nem tudjuk, hogyan fejezzük ki vagy testesítsük meg.

Az elmúlt harminchat évben kerestem az utat, hogy hogyan segítek az embereknek elérni ezt a éberséget. Végül rátaláltam egy egyszerű, hatékony módra, amelyet azóta folyamatosan vizsgáltam és csiszoltam. Big Mind/ Big Heart folyamatnak hívom vagy egyszerűen Big Mindnak.



Tulajdonképpen az egész 1971. február elején kezdődött, amikor két barátommal kempingeztem a Mohave-sivatagban. Egyedül ültem egy kisebb hegy tetején. Azon elmélkedtem,

hogy huszonhat évesen hogyan tudtam ennyire elcseszni az életemet. Úgy éreztem, csapdába estem egy kapcsolatban, amely nem ilyennek indult. Korábban egy másik kapcsolatom azt az érzést hagyta maga után, hogy szakítanom kell, vagy megőrülök. Most kevesebb, mint három évvel később ugyanezek az érzések bukkantak fel újra. Kimentem a sivatagba, hogy nyerjek egy kis teret.

A hegy tetejéről látszott a Volkswagen lakókocsim. Néhány mérföldre parkolt, ahol a következő két éjszakát terveztük tölteni. Elkezdtem gondolkodni a Kaliforniában, Long Beachen hátrahagyott lakásomról. Kaliforniában, egy általános iskolában tanítottam negyedik, ötödik, hatodik osztályos, speciális nevelést igénylő gyermekeket, és a parttal szembeni utcában éltem a barátnőmmel. Két kérdés merült fel magától a tudatomban: hogyan cseszhettem el ennyire az életem, és hol van az otthon.

Hol van az otthon? Ez egy jó kezdet mindnyájunknak. Valójában az a kezdet, amikor először felismerjük, hogy valamit nélkülözünk, valami hiányzik. Nem tudjuk, mi az. Ez egy rejtély. Ha már megvan ez az érzetünk, ez egyfajta felébredés, amit nevezhetünk spiritualitásnak vagy egyszerűen tudatosságnak, és elkezdjük keresni, hogy mi hiányzik, mivel fogalmunk sincs, hogy mi lehet az.

A felébredett tudat mindig küld bizonyos jelet. A felébredett tudat, bárhogy is hívjuk, mindig próbál feltörni, mindig próbál hazahívni minket. Valaki egyszer azt mondta nekem, hogy az egyetlen bajunk a honvágy, és azért vagyunk betegek, mert nem vagyunk otthon; de azért, persze bárhol is vagyunk, otthon vagyunk. De nem érezzük így; úgy érezzük, hogy elidegenedtünk az otthonunktól és önmagunktól.

Tehát úgy gondolom, az egyik dolog, amit mindig keresünk, hogy hogyan lehetünk otthon, bárhol is vagyunk, hogyan lehetünk otthon a saját testünkben, hogyan lehetünk ott-

hon magunkban. Ez olyan, mint egy hazakereső ösztön. Olyanok vagyunk, mint a galamb, aminek megvan az a csodálatos képessége, hogy megtalálja a hazavezető utat.

Úgy hívom, hogy a Tudat, amelyik Keresi az Utat vagy az Igazságot. Néha ez a tudat nem felébredett. Abban a pillanatban, hogy felébred, az életünk igazán megváltozik. Abban a pillanatban a dolgok fontossági sorrendje eltolódni látszik. Sok dolog, amely addig olyan fontosnak látszott – biztonság, hírnév, vagyon, egészség – mindez hirtelen másodrendűnek látszik. Sokkal fontosabbá válik a saját felfedezésünk arról, hogy kik vagyunk.

Ez történt velem a hegytetőn a Mohave-sivatagban 1971-ben. Hirtelen minden elillant és egy egészen új és váratlan dolgot tapasztaltam meg. Az Univerzummá váltam, egygyé a Teremtővel, és az összes Teremtőmmel. Felismerem, hogy minden kapcsolatban van és minden kölcsönösen összekapcsolódott, hogy minden összefügg mindennel és minden dolog a világon hatással van minden másra a világon.

Olyan volt, mintha épelméjűvé váltam volna, azután, hogy egész életemben örült voltam. Természetesen az anyám később ennek az ellenkezőjeként értelmezte. Először éreztem az élet teljességét, és minden törekvésemet a biztonságra, az egészségre, a hírnévre üresnek és nevetségesnek éreztem, és békében voltam. Két dolog, amely igazán számított, hogy megosszam a tapasztalatot másokkal, és hogy folytassam a felfedezését ennek a csodálatos útnak, amelyet úgy hívnak, hogy élet. Ez a két vágy sohasem szűnt meg lelkesíteni. Ez a kettő ösztönzött arra, hogy leírjam ezt a történetet, és megírjam ezt a könyvet.

Akkor még nem volt magyarázatom arra, hogy mi történt velem, de intuitívan tudtam, hogy valami óriási. Sohasem lettem már ugyanaz az ember, aki felmászott a hegy tetejére. Egy erőteljes és leírhatatlan energia ment keresztül rajtam. Olyan

volt, mintha Isten és én egyek lettünk volna. Az egész világ én voltam, és én voltam az egész világ. Én vagyok az összes dolog és az összes dolog én. Úgy éreztem, hogy az egész életem száz mérföldes sebességgel halad előre, mint egy mozdony, és hirtelen megszakitva az utat, száznolcvan fokos fordulatot véve pontosan az ellenkező irányba indultam volna el. A nagy együttérzés természetes módon, erőlködés nélkül támadt fel. Az egyetlen dolog, ami számított, a felébredés volt, és hogy másoknak segítsek ugyanígy tenni.

Később éjszaka egy barátom azt mondta, hogy úgy beszélek, mint egy Zen mester. Nem tudtam semmit a Zen mesterekről vagy a Zenről, de egész éjjel nem tudtam aludni, mert az energia továbbra is áramlott rajtam keresztül, mintha egy átjáró lettem volna valaminek, amely nagyobb, mint ez a korlátozott test. Reggel felkeltem a lakókocsimba, és felismerem, hogy az életem többé nem lesz ugyanolyan, és tisztában voltam vele, hogy mit kell tennem. Amikor visszaértem Long Beachre szombat éjjel, szakítottam a párommal, és megkezdtem azt az utazást, amelyen most is vagyok.



Azt hiszem, mindenki érzi, hogy létezik valami több, valami nagyobb. Akár a gyerekek a végtelen és az öröklét misztikus fogalmaival játsznak – tudom, mert én is tettem. Néha olyan formát vesz fel, hogy Istenen vagy a még a halálon is túlnőünk. Mivel nem egy meghatározott vallás szerint nőttek fel, nem volt pontos hitem a túlvilágról. Így gondolkodhattam a halálról, milyen soha többé nem tudatosnak lenni? Ezek ijesztő gondolatok.

Van egy részünk, amely mindig kérdez és keres. Emlékszem, 1973-ban a nővéremmel, Carrollal beszélgettem, nála

voltam Marin County-ben, és így szoltam: „Sohasem tetted fel ezeket a kérdéseket? Ki vagyok, hová megyek, és miről szól ez az egész, és miért vagyok itt?” Azt válaszolta, „Nos, egyszer igen, de láttam, ha követem ezt a gondolatot, megőrülök, így sohasem tértem vissza hozzá.” Igaza van, tudod. Ha sokat gondolunk ezekre a dolgokra, valóban megrémülünk.

A honvágy mellett ezt a keresést és kérdezést érthetjük úgy, hogy a beteljesedés iránti sóvárgás, az iránt, hogy egésznek és teljesnek érezzük magunkat. Néhány embernek ez a tökéletesség iránti sóvárgás. Másoknak, mint nekem is, inkább a megszabadulás, szabadság iránti. Néhányunknak ez az Igazságot jelenti, nagy I-vel vagy az Istenit vagy Istent vagy az abszolútot vagy a valóságot. Néhányunknak ez a megvilágosodás vagy felébredés.

Sok nevünk van erre az Igazságra, a transzcendensre. Sok szót használunk arra, hogy megpróbáljuk felfogni a felfoghatatlant. Az a gond, hogy felfoghatatlan, mert a felfogás nyilvánvalóan két dolgot igényel – amit felfogunk, és aki felfogja – de a valóság nem kettő, nem kettős. A nem felfogható, túl van a felfogón és a felfogott dolgon. Ezért céltalan a felfogással próbálkozni.

Tehát a sóvárgásunk az abszolút iránt vagy a kutatásunk, a hagyományos értelemben vett keresésünk egyszerűen nem működik. Valahogyan a túl kell lépnünk a kettősségen, túl a dualitáson. Eddig e két út egyikén valósították meg; akár az Isten kegyelme által, keresés (vagy nem keresés) közben megérintve az Istenitől; vagy szorgalmas erőfeszítés által, évenken át tartó keresés, meditálás, imádkozás által, addig a pontig, amíg véletlenül, valamely karmikus pillanatban ott lettünk. Amikor megtaláljuk magunkat, felismerjük, hogy mindig is ott voltunk. Ez a mi otthonunk, és sohasem hagytuk el. Ez az állapot, ez a tudatosság mindig jelenlevő és mindig elérhető. A

felébredés nem jelent sem többet, sem kevesebbet, mint felismerni, akik már igazán vagyunk.

Miért ilyen nehéz nekünk felismerni? Az első, 1971-es tapasztalat óta vizsgálom ezt a kérdést. Ezen idő alatt a Zen hagyományos rendszerében képezve, odáig, hogy Zen mester lettem, látom, hogy a Zen volt az út ennek a tudatosságnak az eléréséhez. Úgy látszott, hogy a hagyományos képzés örökké tart, és mégis úgy ismerik a Zent, mint a Buddhizmus „Hirtelen Iskoláját”.

Léteznie kell egy közvetlen és hirtelen útnak a felébredéshez, ez a Big Mind. Tudjuk, hogy sok-sok év képzés és gyakorlás után van egy hirtelen felismerés. Miért nem lehet ezt a hirtelen felismerést, mivel mindig jelenlevő, bárkinek, bármikor elérni vagy felismerni?

Ez hajtott az elmúlt években, mert úgy látom, hogy az idő lényeges. Ha úgy folytatjuk, ahogy eddig, kifutunk az időből. Az a feladatunk, hogy segítsünk elérkezni a felébredéshez, amely eddig csak néhány tehetséges keresőnek volt elérhető a világ nagy spirituális hagyományaiban.

Mióta csak elkezdtem bevezető Zen-előadásokat tartani a Los Angeles Zen Központban, 1973-ban, még a 25 év alatt is, mialatt Zent tanítottam, többé-kevésbé hagyományos úton, mindig különböző lehetőségekkel kísérleteztem. 1978-ban bemutattam azt, amit „Big Mind Vezetett Meditációnak” neveztem el. Big Mindnak hívom, mert a '71-es tapasztalat Big Mind/ Big Heart-tapasztalás volt. A vezetett meditációban a résztvevőkkel a közvetlen helyzetükből indultam ki. Aztán megkértem őket, hogy kezdjék onnan, hogy felölelik az embereket maguk körül, aztán a szobát, a várost, az államot, az országot, a világot és végül az egész kozmoszt. Egyszer kiterjedni olyan messzire, hogy a transzcendentálisban vagy a határtalanban legyenek. Működött, de az évek során valójában nem voltam nagyon boldog vele. Valahogyan mindig tudtam, hogy

lesz egy egyszerűbb és közvetlenebb út, mint a vezetett meditáció.

Aztán 1999 júniusában valami felbukkant. Körülbelül kilenc hónapig úgy éreztem, mintha terhes lennék. Tudtam, hogy valami növekszik belül, de nem volt ötletem, mi lehet. Az ötvenötödik születésnapom körül az egyik foglalkozásomon egy fiatal férfival dolgoztam az egész csoport előtt – körülbelül ötven vagy hatvan ember lehetett a szobában. Kértem, hogy beszéljen a Big Mind hangján, és ebben a pillanatban megszületett a Big Mind eljárás. A fiatal férfi kezdő volt, sohasem tanult Zent, de amikor elkezdett beszélni, olyan tisztán ájtött, hogy egyszerűen felnyitotta a tudatomat – a világossága, amit elért. Láttam, hogy váltott. Abban a pillanatban, hogy megkértem, beszéljen a Big Mind, ő ott volt.

A tanítás alatt – pontosan több mint huszonöt éve – nagyon, nagyon nehéznek találtam egy tanítványt valóban túljutatni az énen. Biztosan dolgoztunk rajta, és természetesen borzasztó sok ülő meditációval és tanulással. Ami világos lehetőségnek tűnt, néhány ember képes volt kitörni korlátozott önmagából – áttörni ezt a határvonalat, ezt a korlátozást, és megtalálni a terességet, amelyet most Big Mindnak/ Big Heartnak hívok. De itt volt ez a kezdő, aki meg tudta tenni, mert egyszerűen megkértem, hogy beszéljen Big Mindként.

Tehát megszületett a Big Mind eljárás. De nem létezett igazán addig, amíg el nem jöttem Európába három hónappal később, minthogy felmerült, és csak ekkor láthattam a formáját, az alakját, addig csak egy előérzet volt. Kezdetben személyes okok miatt döntöttem a Big Mind név mellett: az apám iránti tiszteletből, akinek a neve Ben Merzel (innen jöttek a kezdőbetűk), a tanárom, Taizan Maezumi Roshi, és a fiam miatt, akit Tai-nak hívnak, ami japánul azt jelenti, nagy. (Japánul a Big Mind Taishin vagy Daishin lenne.) Már volt neve, de még nem volt teljesen kifejlesztve.

Most, több mint nyolc évvel később, még mindig folyamatosan fejlődik, még mindig egyre világosabb lesz. Még mindig nem tudom, milyen irányba fejlődik, de kívánom, hogy vezető szerepet játsszon a világban, mint az emberek oktatásának és segítésének módja, hogy segítse kiterjeszteni az emberek tudatosságát.

A Big Mind mostanra teljesen beivódott és integrálódott az összes tanításomba. Mivel olyan könnyen elérhető, egy ilyen nyilvánvalóan egyszerű technika által, meg vagyok róla győződve, hogy bevezetni az embereket a Big Mindba mindjárt a kezdettől, a leghelyesebb irány, amerre mehetünk.

2

***Híd Kelet és Nyugat Között:
a Big Mind Két Gyökere***

1 983-ban krízis volt a Los Angeles Zen Központban, és úgy éreztük, szükségünk van valamiféle terápiás munkára, hogy túljussunk a felforduláson és a stresszen. Meghívtuk Hal és Sidra Stone-t a Zen Központba, hogy dolgozzanak velünk. Ez alatt az idő alatt kezdtük el néhányan tanulmányozni a Hang-dialógust Hal Stone-nal.

Ezt a különleges terápiás eljárást vagy módszert Hal és Sidra fedezte fel. Pszichoterapeutaként mindketten gazdag és változatos háttérrel rendelkeztek. Hal jungi analitikus volt, a jungi analitikusok társaságának elnöke Los Angelesben, valamint Gestalt terápiát és még néhány, abban az időben elterjedt terápiát is tanult. A Hang-dialógust az 1970-es évek során együtt fejlesztették ki.

Úgy találtam, ez a módszer rendkívül jól kiegészítette a Zen gyakorlásunkat, mivel úgy tűnt, valami olyasmit nyújtott nekünk, nyugatiaknak, ami hiányzott az ázsiai Zen gyakorlásból. Néhányan elkezdtünk hetente kétszer két-három órában Hang-dialógust tanulni Hal és Sidra otthonában – a társaságból hárman most Zen Mesterek.

A Hang-dialógusnak két gyökere van, a jungi és a Gestalt terápia. Az eljárás lényege, hogy megemeli a tudatossági szintet, vagy fokozza az éberséged önmagadra. Én nem vagyok terapeuta, de amennyire meg tudom becsülni, erre a célra ez a létező legjobb és legegészségesebb terápia. Természetesen léteznek különféle terápiák különböző betegségekre, és különböző emberek számára, de a Hang-dialógus rendkívül hatékony.

A Hang-dialógusban azt szeretem, hogy a Zen gyakorlást valóban egészségessé és megalapozottá teszi. A Zen maga alapvetően egy radikális gyakorlás. Az egész arról szól, hogy elvágjuk ragaszkodásainkat, elvágunk minden kötelet és láncot, ami megköt minket – elvágni, elvágni, elvágni – és néha talajvesztettnek érezhetjük magunkat, különösen pszichológiai szinten.

A Los Angeles Zen Központban egy tucat vagy még több évnyi gyakorlás után sok olyan ember volt, akinek volt valamiféle felébredése, valamiféle spontán megnyílásélménye, de akik alapjában véve még mindig elcseszettek voltak. A spirituális gyakorlás maga nem mindig enyhíti a viszketést. Nem mindig hatol le mélyebb pszichológiai problémáinkhoz. Valójában ülhetünk meditációban húsz, harminc, negyven évig, és csak ülünk a dolgainkon. Ez az egyik negatívuma annak, amikor csak meditációban ülünk. Előrehaladhatunk a hagyományos Zen gyakorlásban, Zen koanokat oldhatunk meg (kérdések, amelyek az intellektus számára elérhetetlen bepillantáshoz vezetnek), és még mindig egyáltalán nem jutunk el a valódi lényeghez.

Tehát bejött a képbe a Hang-dialógus, és lehetővé tette, hogy valami olyanba eresszünk gyökeret, ami nagyon nyugati, és pszichológiailag nagyon egészséges. Mindannyian tudtuk, – legalábbis néhányan – hogy valami rendkívül fontos, és szá-

munkra rendkívül értékes dologra bukkantunk, ezért folytattuk.

Én egyszerűen imádtam. Úgy éreztem, ez olyasvalami volt, amire abszolút szükség volt, miután a Zen meggyökerezett nyugaton. Elkezdtem használni a tanításomban. Elkezdtem workshopokat vezetni, amiket Hang-dialógusnak hívtam. 1998-tól azonban elkezdtem Zen-dialógusnak nevezni, mert kevésbé érdekeltek a pszichológiai szempontjai, mint az, hogy hogyan lehet alkalmazni a Zen tanításában. Ez az, ami később, 1999-ben azzá fejlődött, amit a Big Mind eljárásnak hívok. A Big Mind-nak tehát két gyökere van, a Zen és a Hang-dialógus.

Hogyan Működik a Hang-dialógus?

Amit Hal és Sidra Stone tudott, az az volt, hogy bármelyikünk minden aspektusa, minden alszemélyisége mindannyiunkban megvan. Ez, úgy gondolom, jungi megértés. De ezek az alszemélyiségek lehetnek árnyékok, amelyek számunkra ismeretlenek. Életünk egyes szakaszaiban vannak bizonyos aspektusok, amelyeknek nem vagyunk birtokában, és általában okkal nem birtokoljuk őket: nem szeretjük őket, vagy nincsenek jó érzéseink velük kapcsolatban. Hozunk egy döntést önmagunk egy bizonyos aspektusáról, és attól kezdve ehhez a döntéshez tartjuk magunkat, néha még azután is, hogy már elfelejtettük, mikor és miért is hoztuk meg. Mondjuk, nem szeretem, amikor mérges vagyok, vagy úgy hiszem, nem helyes mérgesnek lenni, vagy a szüleim azt tanították, nem jó mérgesnek lenni, ekkor azt teszem, hogy nem birtoklom a haragom.

Amikor egy hang nem-birtokolttá válik, a probléma az, hogy valójában nem tűnik el, csak a föld alá vonul, és elrejtő-

zik, vagy csak „titkos küldetésekre” jön elő. Tehát lehet, hogy igazán mérgesnek látsz, de én nem vagyok tudatában a haragomnak. Lehet, hogy mindenki más látja bennem, de én nem látom. Amikor másban látom, nem tetszik. Tehát hajlamos vagyok nem szeretni azokat, akik méregbe gurulnak, vagy nagy félelem lehet bennem azok iránt, akik méregbe gurulnak, vagy megharagszom azokra, akik mérgesek, feldühítenek – mert nem birtoklom a haragom. Ez tényleg egy nagyon gyors módja, hogy kiszúrjunk egy nem-birtokolt hangot. Ha látok valakiben egy tulajdonságot, amit nem szeretek, azt valószínűleg nem birtoklom.

Stone-ék rájöttek, hogy mindössze fel kell fednünk a nem-birtokolt hangokat, a fényre hozni őket egy Segítő segítségével, aki megkéri őket, hogy beszélhessen hozzájuk, így újra birtokoljuk őket. A Hang-dialógus képessé tesz minket arra, hogy hangot adjunk ezeknek a nem-birtokolt aspektusoknak, a fényre hozzuk őket, majd elkezdjük integrálni őket az életünkbe.

A Big Mind eljárás szintén felfedi ezeket a nem-birtokolt hangokat, azonban ez ennél sokkal több. 1983-ban rájöttem, hogy Hal egy kulcsot, egy varázskulcsot adott át nekünk, ami sok ajtót nyitott ki. Ez egy nagyszerű kiegészítés volt a Zengyakorlásunkhoz, és lehetővé tette, hogy pszichológiailag egészségesebbé váljunk. Amire 1999 júniusáig nem jöttem rá, az az volt, hogy ez a kulcs valójában a transzcendenshez vezető ajtót nyitotta ki.

Énünknek vannak bizonyos aspektusai, amelyek mindig jelen vannak, de sosem ébredtek fel. Ezek nem nem-birtokoltak, egyszerűen soha nem is voltak a mieink, tehát nem-felébredett hangoknak hívom őket, és a Big Mind – vagy akárhogyan is hívjuk a transzcendenst – itt van, de nem-felébredett. A mi gyakorlásunk, a mi munkánk felébreszteni ezeknek a nem-felébredett aspektusoknak a hangjait, amelyek itt vannak.

Nos, ahogy Hal és Sidra Stone tudta, hogy az alszemélyiségek hangjai ott vannak, én tudtam, hogy a transzcendens is ott van. Huszonnyolc évnyi gyakorlás után tudtam, hogy a Nagy Tudat, a Nagy Szív, mindezek a transzcendens aspektusok ott vannak, mindig jelen vannak mindannyiunkban. Kétséget kizáróan tudtam, száz százalékos bizonyossággal. Amit azonban nem tudtam, 1999 júniusának addig a pillanatáig, hogy ezek milyen könnyen elérhetők.

Mindannyian, akik akkoriban, az 1970-es, 80-as, és még a 90-es években is gyakoroltunk, nagyon keményen dolgoztunk, és nagyon nehéz időszakokon mentünk keresztül, hosszú, hosszú órákat ülve meditációban. Eljutottunk addig a pontig, amikor kilencven napos elvonulásokat csináltunk (1998-ban Bar Harborban, Mainben csináltunk egy kilencven napos elvonulást, napi tíz óra ülő meditációval. Két szabad napunk volt, a harmincadik és a hatvanadik, amikor kimoshattuk a szennyesünket.).

Hagyományosan az ego eldobásának egyik módja önmagunk kifárasztása, mert amikor én fáradt vagyok, akkor az egóm is az. Többé már nem tudok harcolni, képtelen vagyok ellenállni. Egy bizonyos ponton bedobom a törölközőt, feladom. A feladásnak ebben a pillanatában jön a belátás. Ezt évezredek óta így csinálták, kipróbált és igazi módon. Persze pimaszságnak tűnik megpróbálni továbbfejleszteni valamit, amit 2500 éven át próbáltak és teszteltek, és bárkit, aki azt kérdezi, miért ne fejleszthetnénk a régi mestereken, mindenféleképpen el fogják mondani.

Amikor először kezdtem használni a Big Mind eljárást a tanításomban, néhány régi tanítványom teljesen ellenállt, ez kétségtelen. Azt hiszem néhányan majdhogynem eretneknek találták, mert ez nem volt egy úgynevezett hagyományos út. Akkor már majdnem huszonnyolc éve egy hagyománytisztelő ember voltam. Nem használtam volna tovább, ha azt érzem,

hogy bármi módon, bármilyen mértékben alacsonyabb rendű a hagyományos gyakorlásnál. Ami megdöbrentett, és még ma is elképeszt, az az, hogy valójában mindenki, legyen akár kiváló Zen tanuló vagy teljesen új a spirituális gyakorlásban, képes belépni ezekbe a transzcendens hangokba, és tisztán, precízen, teljesen őszintén beszélni a tapasztalataikról, amit ezekről a hangokról szereztek.

Ez a váltás mindenkin megfigyelhető a szobában, elképesztette az összes fő hagyomány kiváló spirituális vezetőit is, – és még a szkeptikusokat is – akik szemtanúi voltak. Természetesen mindig lesznek szkeptikusok, amíg lesznek olyanok, akik nem akarnak tanúi lenni, vagy maguk megtapasztalni a folyamatot. Még most is, amikor ezt írom, vannak olyanok, akik szentül hiszik, hogy ez lehetetlen.

Átmenni a Kapujanincs Kapun

A Zenben beszélünk a Kapujanincs Kapuról, határról az én és a transzcendens között. Tudjuk, hogy ez egy kapujanincs kapu, tudjuk, hogy nincs ajtó vagy határ, amin át kellene menni, de hogyan mutathatjuk ezt meg valakinek?

A nyugati pszichológia, elsősorban Hal és Sidra Stone művei, vezettek el engem annak felismeréséhez, hogy mi tartja csukva ezt az ajtót. Az ajándék, a kulcs, amelyet Hal és Sidra adott nekem egy bepillantás abba, hogy mindannyiunknak van egy strázsája vagy őrei, akik blokkolnak és őrséget állnak az ajtónál. Én Ellenőrnek vagy Védelőzőnek hívom őket, a két őrt az átjárónál. Engedélyre van szükségünk, hogy belépjünk vagy engedélyre, hogy hozzáférhessünk ahhoz, ami a kapu mögött van, a templom falai között.

A varázsszó, amivel bebocsátást nyerhetünk, természetesen, a Kérem. A kérés maga, szintén része a varázskulcsnak.

„Kérjétek, és megadatik!” Amikor bebocsátást kérünk, azt mondjuk: „Ellenőr úr, kérlek, engedj be!” vagy: „Ellenőr-Védelmező, engedd meg, kérlek, hogy bemenjek és beszéljek...-tal!”

A normális, hagyományos módja, ahogy megtanultuk, hogy eljussunk a transzcendensig, azt volt, hogy próbáltunk, harcoltunk, rengeteg energiát tettünk abba, hogy eljussunk A pontból B pontba. Az erőfeszítés nagyon jól működik a relativitások világában, de nem ebben a birodalomban. Emlékszem, amikor elkezdtem az első koanomat, még 1973-ban, megpróbáltam mindazt, ami mindig működött nálam – minden jószágot, energiát, test-tudatot, teljesen átadtam magam, hogy valóra váltsam, hogy eggyé váljak ezzel a koannal. Olyan volt, mintha a falat döngetném a fejemmel, semmi sem működött. Végül rájöttem, hogy amit tennem kellett éppen azt volt, hogy feladjam a próbálkozást, hagyjam elmenni. Egyszer aztán képes voltam bedobni a törölközőt, és tényleg feladni, és akkor ott voltam. Mit adtam fel? A próbálkozást, az erőfeszítést, hogy oda jussak.

Hogyan tehetnénk ugyanezt más emberekért? Itt jön be a képbe a Big Mind eljárás. Ahelyett, hogy azzal próbálkoznánk, hogy eljussunk valahová vagy valamivé váljunk, amikor egyszerűen megkérlek: „beszélhetnék veled?”, te képes vagy egyszerűen úgy szólni, mint az. Ez kiküszöböli mindenféle próbálkozást, erőfeszítést, időt és teret. Tehát abban a pillanatban, amikor azt kérdezed: „beszélhetnék a Nagy Tudat hangjával vagy a Nem-Kereső Tudattal vagy akármilyen hanggal?”, akkor ott vagy. Mert az mindig adott, mindig jelen van. Csak azért tűnik misztériumnak, mert nem tudjuk, hogyan férjük hozzá.

Abban a pillanatban, amikor túllépünk az ez és az az, a saját és a nem-saját, az én és a te határain, ott vagyunk. Akárhogy is, még ha mindig jelen van, akkor sem tűnhet úgy, hogy

hozzájutottunk, mert csak a keresés, a vágyakozás, próbálkozás birodalmát ismerjük. Beleragadtunk korlátozott valónk nézeteibe. Mégis, valódi természetünk határtalan. Nincs én, az én valójában egyfajta határ. Olyan, mint a felületi feszültség a buborékon, amely a buborékot egyben tartja.

Abban a pillanatban, amikor kérjük, hadd beszéljünk a Nagy Tudattal vagy a Nem-Énnel vagy a Nem-Tudattal, a buborék szétpattan, és kint vagyunk, a buborék felszínén kívül vagy az én határain kívül. Onnan nézve az én üres, csak egy zsák levegő. Vagy látjuk azt, hogy valójában az én csak egy koncepció, egy elképzelés, hogy valójában nincsen én. Ez az illuzórikus én a Tudat, más néven a Nagy Tudat egy megnyilvánulása.

Szükségünk van-e az énre? Igen, egyértelműen. Szükségünk van-e arra, hogy azonosítsuk magunkat vele a nap 24 órájában, a hét minden napján? Egyértelműen nem. Mert amikor azonosulunk az énnel, mint én, félelemben élünk, aggodalomban élünk, stresszben élünk, szenvedésben élünk. Amikor képesek vagyunk azonosulni azzal, ami határtalan, a Nagy Tudattal – ez egy név, nevezhetnéd sok mindennek, univerzális tudatosságnak vagy akárminek – amikor többé nem azonosulunk az énnel, a félelem nem jön elő. Amikor azzal azonosulunk, ami megragadhatatlan, ami megnevezhetetlen, akkor egyáltalán nincs is félelem. Félelem nélkül élünk.

De beleragadunk a korlátozott én nézőpontjába, amit dualista tudatnak nevezhetünk. (Nem összekeverendő a pszichológiai állapotra értett kettős énnel, a többszörös személyiségekkel.) A kettősségekben való gondolkodás egy olyan gondolkodásmód, amit természetesnek veszünk, mert többnyire mindenki így gondolkodik. A dolgokat kettősségekben látjuk – tehát mindig van alany és tárgy, én és te, én és a világ, én és a gondolataim. Vagy a dolgokat a helyes és a helytelen, a jó és

a rossz, a magam és a mások, a szép és a csúnya viszonylatában nézzük, mindig ezekben az ellentétpárokban. A világ szemlélésének erre a formájára lettünk kiképezve és beállítva hosszú időn keresztül.

Mindamellettt néha ránézünk egy fára vagy a gyönyörű naplementére, nem ítéljük meg, nem mondjuk azt magunknak, hogy egy csúnya fa vagy egy pompás naplemente. Mielőtt véleményt formálnánk róla, csak megfigyeljük, nem ítéljük meg a gyönyörű és a ronda fogalmaival. Ez egy pillanata a nem-kettős tudatosságnak, a pusztá látás.

Természetesen képesnek kell lennünk megkülönböztetni a jót a rossztól. De amikor a tudat békéjét keressük, mint például meditáció közben, akadályt jelent az, hogy képtelenek vagyunk kikapcsolni a dualista gondolatokat. Olyan, mint amikor próbálsz elaludni, de nem tudod kikapcsolni a belső párbeszédet: minél jobban próbálsz elaludni, annál erősebb. Vagy mint amikor az autód sebességváltója beragad, és nem tudod megmozdítani: mindegyik sebességfokozat hasznos, de nem úgy, hogy beragad a váltó az egyikbe. A nem-kettős tudat lehetőséget ad arra, hogy lecsendesítsük a belső párbeszédet, amikor szükséges, mint például amikor aludni térünk vagy meditálunk. A kettős tudat akkor szükséges, amikor ötven különböző féle kenyér közül kell választanod a boltban, és dönteni próbálsz.

Általában nem a nem-kettős nézőpontból látjuk a dolgokat. Az, ami megment bennünket, és ami után sóvárgunk. Arra vágyunk, hogy közelebb legyünk az igazsághoz, közelebb a valósághoz, Istenhez, a természethez, a valódi természetünkhöz, magunkhoz, másokhoz. Olyan, mintha befagyasztottuk volna magunkat egy szilárd jégtömbbe, megfogva és lefagyasztva az univerzum természetes, folyékony áramlását, és elnevezve azt ennek. Majd elkezdjük más jégtömbökhöz viszonyítani és intimitást, közelséget akarunk, és nem kaphatjuk meg, mert az

olyan, mintha két jégdarab próbálna szeretkezni, és ez egyszerűen nem működhet. Úgy értem, megoldjuk, szeretkezünk, de nem kapjuk meg, amire vágyunk, ami az a valódi intimitás, amire mindannyian reménytelenül vágyunk. Nem látjuk, hogy a probléma oka nem más, mint az én. Én vagyok a probléma!

Ha egyszer meglátom, hogy a probléma én vagyok, felhatalmaztak. Addig csak futkározok körbe, mint egy áldozat, vagy körbe sétálok, vagy – a leggyakoribb eset – elterülök, mint egy áldozat, és mindenkit és minden mást hibáztatok a problémáimért. Amíg nem vagyok képes látni, hogy én vagyok a probléma, addig azt sem tudom, mi a probléma, és semmit sem tehetek érte.

Amikor látom, hogy a probléma én vagyok (a Zen viszonylatában azt is mondhatnánk, hogy én vagyok a koan), akkor hatalmamban áll, hogy megoldjam azt: nem azonosulok tovább ezzel a behatárolt és korlátozott énnel, ami a problémák oka. Hogyan? Egyszerű: helyette azzal azonosulok, ami az én határán túl van. Nos, az micsoda? A Nem-Én vagy Nagy Tudat vagy Nem-Tudat vagy a Valódi Én, nevezzük bárminek. Ha egyszer azonosulok, mondjuk a Nagy Tudattal, azt látom, hogy minden ez a Nagy Tudat, tehát én vagyok minden és minden én. Minden, az elenyészően kicsitől a végtelenül hatalmasig, mind-mind én vagyok.

A hagyományos Zen-gyakorlatban ezt értik az első korlát áttörésének. Kitérünk korlátozott szemléletmódunkból, ahol az ént a világegyetem középpontjának látjuk, és ezért azon kívül minden veszélyes és fenyegető az énről nézve. Áttörés tehát, és megszűnünk félelemben, aggodalomban, stresszben élni, és elkezdünk úgy élni, ahogy kellene, félelem nélkül, határtalanul, szabadon, felelősen a saját életünkért, és nem okolva mindenkit és minden mást a körülöttünk kialakult helyzetekért.

Nincs Szükség Különleges Háttérre vagy Előkészületre

Az teszi a Big Mind eljárást olyan lenyűgözővé, hogy olyan egyszerűen elérhető mindenki számára, függetlenül attól, hogy milyen sajátos háttérrel vagy képzettséggel rendelkezik. Csupán engedélyt kell kérni, közvetlenül, hogy a transzcendenssel beszélhess – ez teszi olyan könnyen elérhetővé.

Amikor először felfedeztem ezt az eljárást, azt gondoltam, van valami speciális formula, ami működésbe hozta. Azóta megtanultam, hogy Rómába számos út vezet. Rengeteg különféle módja van annak, hogy a transzcendenshez jussunk; nem csupán egyetlen beállított minta. Most úgy érzem, hogy majdnem minden út Rómába vezet, majdnem bármilyen irány, amit kiválasztok, másokat vezetve hazavisz.

Úgy gondolom, ez egyrészt annak köszönhető, hogy a módszer maga ragyogó, másrészt az általam szerzett bizonyosságnak, és bármely vezetőnek fel kell ismernie, hogy bárki és mindenki meg tudja csinálni. Egy dolog azt hinni, hogy meg tudják csinálni; más dolog tudni, hogy mindenki meg tudja csinálni. Annak biztos tudása, a hit és bizalom abban, hogy bárki bármikor megcsinálhatja, tényleg képessé teszi az embereket, hogy megcsinálják. Az egyetlen, amit tenniük kell, hogy hajlandóak legyenek keresztülmenni a folyamaton.

Nem kell elhinniük semmit; csak készen kell állniuk. Ha hajlandóak megcsinálni, abszolút nincs semmi ok arra, hogy ne sikerüljön. Még egyszer, nem kell hinniük semmiben, nem kell bízniuk semmiben, legfeljebb bennem valamicskét vagy bármilyen vezetőben, akinek meggyőződése, hogy meg tudják csinálni, mert vezetőként felhatalmazom őket, hogy felhatalmazzanak engem a felhatalmazásukra. Mint az a régi vonal a Jerry Maguire című filmben: „segítesz segíteni”.

A Nem-Keresés Útja

Amikor eljössz egy meditációs központba, legyen az keleti vagy nyugati, kapsz egy módszert a gyakorlásra. Néha ez egyszerű légzésfigyelés és a gondolatok és érzetek felcímkezése vagy légzésszámlálás vagy olyan kérdések ismételtetése, mint a „ki vagyok?”. Ami közös minden ilyen gyakorlásban az az, hogy adnak valamit, hogy elérd a vágyott célt vagy a kívánt tudatállapotot. Nagyon ritkán kezdjük csak ülésel. Ám ezen tradíciók legtöbbszörében évekig tarthat a keresés egy áttörésig, a keresés abszurditásának felismeréséig – mindezek után. Mert maga az igazság vagy a megvilágosodás keresése, éppen ez a keresés valójában a gát, ami megakadályoz bennünket annak megtapasztalásában, amit keresünk.

Minden keresés az énből fakad. Vagy más szavakkal, a keresés vágyaink és mohóságunk következménye. Ez a tudatállapot telhetetlen, nem lehet véget vetni neki. Amíg keresünk, soha nem lehetünk elégedettek semmivel, amin keresztülme-gyünk, semmilyen belátással vagy megtapasztalással, mert amíg be vagyunk ragadva abba a dologba, kielégíthetetlenek vagyunk. Mindig többet akarunk, ezért akármit is találunk, az sohasem „Az”. Csak többet és többet akarunk, megállás nélkül.

A Big Mind eljárás segít megtalálnunk az üresjáratot, megtalálni azt a helyet, ahol a tudat üresben van, és nem keresgél kétségbeesetten. Tehát lehetőséget ad kimozdítani a gépezetet, egyesből kettesbe, hármasba, négyesbe kapcsolni vagy akár ötödikbe vagy visszakapcsolni vagy ellenkező irányban menni, ha szükséges. Teljes szabadságot ad. Így aztán amikor az ABC-ben vagyunk, könnyedén időzhetünk vágyakozó, kereső tudatunkban és kutathatjuk, mit akarunk. De amikor a buszmegállóban vagy a tengerparton ülünk, nem kell a tudatot

ezzel lekötöni. A tudat pihenhet, békében, és ez egy óriási kincs!

Ha meg tudjuk tanulni, hogyan kapcsoljunk üresbe, békében lenni, könnyedségben, nem keresni, nem akarni olyan végzetesen, felfedezzük azt, amit én nirvánának nevezek, a tökéletes béke és szabadság tudatállapotát. Szóval, ha leülsz a párnádra vagy a székedre meditálni, és egyszerűen azt kéred, hogy beszélhess a Nem-Kereső Nem-Ragaszkodó Tudattal, és azt mondd: „igen, én vagyok a Nem-Kereső Nem-Ragaszkodó Tudat, más szavakkal élve, ezzel a tudattal azonosítod magad inkább, minthogy öntudatlanul a kereső és vágyakozó tudattal azonosulj, akkor amit a székedben vagy a párnádon csinálsz, az igazán meditálás. Ez az a meditáció, amit „csak ülés”-nek hívunk, ahol nincs cél, nincs szándék, nincs törekvés az ülésben.

Akkor az olyan, mint a megfelelő irányba nézni, amikor megteszed a legelső lépést az utazásodon. Ahelyett, hogy nyugat felé tartanál Hawaii-tól, hogy Salt Lake City-be juss, kelet felé nézel, és minél tovább mész, minél tovább gyakorolsz, annál közelebb vagy a valódi béke és szabadság megvalósításához az életedben. A meditációd tényleg használ neked, inkább, mint más módszerek, amik ellened dolgoznak.

Úgy gondolom, ez az, amiért a hagyományos gyakorlásban olyan sok ember nem Nagy Tudathoz jut el a gyakorlásban, hanem igazából egy kicsi, beszűkült tudathoz, erősen ragaszkodva a jószághoz, és annak az akárminek az el-nem-vesztéséhez, amiről úgy gondolja, hogy a gyakorlásával érte el. Ez egy szomorú dolog, de nagyon gyakran ez történik. Suzuki Roshi beszélt erről a „A Zen szellem a kezdő szellem”-ben, ahol azt mondta, hogy a vég, vagyis a Zen tudat, a kezdő tudat. Egy kezdő tudata nagyon nyitott, nagyon éber. Egy kezdő tudata nincs tele elképélésekkel és fogalmakkal, eszmei igazságokkal és dogmákkal. Egy kezdő tudata fogékony, nincsenek

határai. Egy kezdő tudata nem csak nyitott, valójában egy edény vagy egy jármű vagy egy csatorna a forráshoz. Közvetlenül kapcsolódik a forráshoz, míg egy tapasztalt tudat vagy egy hosszú ideje Zent gyakorló könnyen lehet ennek az ellentéte, egy nagyon zárt, beszűkült és dogmatikus elme. Sajnálom, hogy ezt kell mondanom, de ez van. Gyakran vagyok tanúja ilyesminek.

Ezért érzem olyan fontosnak, hogy amikor az emberek először tanulnak meditálni – vagy ha már megtanulták, akkor minél előbb – értsék meg, hogy az egész arról szól, hogy kimosduljanak szokásos kereső tudatállapotukból. Amikor ezt a váltást megtették a Nagy Tudatba vagy a Nagy Szívbe vagy a Nem-Kereső Nem-Ragaszkodó Tudatba, a tudatba, melynek nincs célja és nincs szándéka, a meditációjuk olyan nagyon elmélyül! Amit csinálnak, az nem más, mint változatlanul és folyamatosan elengednek, nem ragaszkodnak semmihez, és nyitnak és nyitnak és nyitnak, így a tudat inkább határtalan és korlátlan, mint beszűkült és korlátolt.

Tehát, az egyik ok, amiért olyan inspiráló ezt a könyvet és ezt a tanítást kiadni az, hogy érzem, hogy évek során szenvedéseitől és hibás erőfeszítéseitől kímélheti meg az embereket.

Erre Bárki Képes

Úgy találok, hogy a Big Mind eljárás bárkinél működik. Könnyedén végezhetik, és sikereket érhetnek el benne olyan emberek, akik soha nem is gondoltak a megvilágosodás keresésére vagy olyanok, akik csak beszéltek az utcáról, a tudatosság kutatásának bármely szintjén álló emberek.

Az évek alatt azt vettem észre, hogy az új emberek azonnal elérik azt, amit egyébként évek gyakorlásába kerülne fel-

fogni és megérteni. Rögtön jobb érzékük lesz a meditációhoz, és ahhoz, hogy hogyan határozzanak az élet nagy kérdéseiről. Ugyanakkor arra jöttem rá, hogy a tanítás azért fogadható be sokkal mélyebben, mert a befogadás sokkal inkább belülről kifelé történik, mint kívülről befelé. Más szóval, ahelyett, hogy hallanák a tanítást, és próbálnák megérteni, tanításként beszélnek.

A tanítás mindig a felébredés tapasztalatából ered. Hagyományosan az emberek, akik a tanítást kapják, megpróbálnak eljutni oda. De a Big Mind eljárásban az emberek már eleve ott vannak. Számomra az „oktatás” és az „elősegítés” szavak valójában ezt jelentik: segítjük és oktatjuk a személyt arra, hogy kapcsolatot tartson azzal, ami már eleve ott van benne, hogy felszínre hozza azt a bölcsességet, amely mindig jelen van. Ha egyszer azonosulnak a Nagy Tudattal, ami csak egy másik kifejezés a transzcendens bölcsességre, arra a bölcsességre, amely túl van a dualitásokon – szóval, ha egyszer azonosulnak ezzel a transzcendens bölcsességgel vagy Nagy Tudattal, Buddha bölcsességét beszéljük majd. És ha egyszer azonosulnak a Nagy Szívvel, akkor cselekedeteik a Bódhiszattva cselekedetei, valaki olyané, aki másokat önmaga elé helyez.

Minden bölcsesség, amelyet elérünk spirituális gyakorlataink során – mind adott. Az embernek egyetlen könyvet sem szükséges elolvasnia. Nem azt mondom, hogy olvasni nem jó dolog; csak azt mondom, hogy nem szükséges, mert mindenkor bölcsessége, minden nagyszerű spirituális tanító és misztikus összes bölcsessége éppen ott van, egyszerűen és olvashatóan elérhető abban a pillanatban, amikor váltunk. Olyan sok évezreden keresztül erőlködtek az emberek, hogy egy ilyen váltást végrehajtsanak, de azt nem veszik észre, hogy önmaguk ellen harcolnak, próbálják felemelni magukat a saját cipőjük nyelvénél fogva. A kereső tudat állapotában vannak, kere-

sik a kereső tudatból kivezető utat, és ez egyszerűen nem működik.

Vagy működik: ha kiüríted magad, hetekig ülsz egyfolytában, napi tíz órát, és annyira ki vagy ürülve, hogy végül feladod – és akkor megvan. Aztán elgondolkodsz, hogy hogyan jutottál oda, és állandóan ismételned kell: hetekig dolgozol egyfolytában, hogy újra odajuss, miközben az egész egyetlen varázslatos szóba kerül: Kérem.

És ez mindannyiunknál működik, különösen a nyugatiaknál, mert mi mind úgy nőttünk fel, hogy az anyukánk megtanította nekünk, mi a varázsszó. Ehhez a bölcsességhez tartjuk magunkat – egyszerűen csak engedélyt kérünk az egótól: „Beszélhetnék a Nem-Kereső Nem-Ragaszkodó Tudattal?“, vagy a Nagy Tudattal vagy Nagy Szívvel vagy a Mesterrel. Valahogy az ego nem tud ellenállni...

Most, ha valaki azt mondja nekünk, „Eredj, hozz nekem egy csésze kávé!“, mi esetleg megtennénk, de valószínűleg bosszankodva, valamiféle haraggal, egy kicsit ellenségesen.

Lehet, hogy megtennénk, de lehet, hogy csak azt mondanánk: „Semmiképpen, nem hozok.” De ha valakinek azt mondom: „Hoznál nekem, kérlek, egy csésze kávé? Tényleg jól esne.”, készek ugrani és szerezni egy kávé. „Hozhatok esetleg egy kis cukrot, tejet vagy mit kérsz bele?” Mindannyiunknak van egy nehéz időszaka, amikor ellenállunk, ha valamire kedvesen és helyesen megkérnek.

Attól a pillanattól kezdve, amikor elkezdtem ülni 1972-ben, a Los Angeles Zen Központban, éveken keresztül azt hallgattam a japán Zen mesteremtől, Koryu Roshitól és Maezumi Roshitól, hogy „Öld meg magad zazen közben! Halj meg a párnádon! Dobd el a testtudatodat!” Egyrészt, természetesen, eleget akartam tenni ennek, másrészt viszont arra gondoltam: „szó sem lehet róla, José, nem fogom megölni magam. Hogyan is tehetném? Nem dobhatom el a testemet és a tudato-

mat. Hogy kell azt csinálni? Hogy kell megölni magam? Miért akarnám én ezt? Ez olyan, mintha azt kérnéd tőlem, hogy ugorjak le egy tizemeletes ház tetejéről! Erre egy nagyon jó okot kell mondanod, és még mindig lehetséges, hogy nem teszem. Nem tíz történetet. Egyet – esetleg.”

Nálunk, nyugatiaknál, legtöbbször az ilyen követelések egyszerűen nem működnek. Ha mégis, az szerintem azért van, mert minket valahogy más fából faragtak. Akik közülünk az 1960-as és '70-es években kezdtek el Zent tanulni, azokat húzta ez a szamuráj szellem, benne voltak a harcművészetekben és megvolt bennünk a szamuráj hozzáállása, hogy tényleg tegyenek érte. Én magam is harcművészetekkel kezdtem 1966-ban, karatéztam. De napjainkban az emberek többsége nem lesz naiv, nem hagyja magát befolyásolni ilyen romantikus elképzelések által.

Mi nyugatiak teljesen más kulturális környezetben nővünk fel. A 21. században élünk, és nem vagyunk japánok. Számukra az egyéniség érzése, a különbözőség fontossága, az ego személyisége, ez az egész soha nem volt egy nagy ügy. Inkább mindig azonosulás volt – a császárral, a sógunnal, a csoporttal magával. Mi, itt nyugaton, rettenetesen nagy hangsúlyt fektetünk a saját személyiségünkre. A Big Mind eljárás nagyon mély betekintést ad önmagunkba.

Ahogy mélyen magunkba nézünk, vajon mi történik? Tanulunk magunkról. Önmagunk a legnagyobb misztérium. A szemeink és a tudatunk többnyire kifelé fordulnak, külső dolgok felé. A vakfoltunk a szem hátsó részében van. Nem látjuk, hogy ki néz, hallgat, lát, hall, gondolkodik, tud, érez. Arról semmit sem tudunk.

A Big Mind eljárás alapja, hogy nem harcolunk az egónkkal. Buddha maga mondta, hogy legyőzni önmagunkat olyan, mintha csatába mennénk ezer ellenséges katona ellen, és fél kézzel megsemmisítenénk őket. Nyilvánvaló, hogy így

sok csatát elvesztesz, mielőtt megnyernéd a háborút. Az én szemléletmódom nem harcias. Kevésbé harcias, mint bármelyik elmélet, amit valaha is láttam. Amit mi csinálunk, és megmondom neked szemtől-szembe, az alapvetően az ego besorozása, hogy megnyerjük a háborút. Olyan, mintha odamenénk az ellenséghez, és azt mondanánk: „Segítesz nekem megsemmisíteni téged?” Hát persze, hogy egyetlen ellenség sem fogja ezt megtenni trükk nélkül vagy anélkül, hogy tiszteletet kapna! Tehát amit én csinállok, az nem más, mint úgy hívom meg az egót, hogy segítsen nekem megsemmisíteni magát az egót, mintha munkát adnék neki, és úgy tűnik, az meglehetősen elégedett ezzel. Ez a hihetetlen a dologban: még úgy is, hogy tudja, mit csinál, gyakorlatilag segíteni fog – segít, hogy nektek segíthessek.

Tehát ha simán azt mondjuk az általam Ellenőrnek vagy Ellenőr- Védelőnek nevezettnek: „Beszélhetnék kérem a Nem- Kereső tudattal?” – azt válaszoljuk: „Hát persze.” És akkor egyszerűen váltunk, megváltoztatjuk a testünket, megváltoztatjuk a tudatunkat.

Váltani, és Eltávolodni az Éntől

Testhelyzetünk megváltoztatása lehetővé teszi számunkra, hogy kimozdítsuk a kereső látásmódba rögzített tudatunkat a nem-kereső látásmódba. Azaz a fizikai, egyúttal szellemi váltás az amely lehetővé teszi számunkra, hogy bent legyünk a hangban, amellyel beszélni kívántunk. Az a váltás túl van időn és téren, kívül időn és téren. Azonnal ott vagyunk, és abból a térből tényleg csak lehetünk, ami azt jelenti, hogy igazán Nem-Kereső Tudat lehetünk.

Amikor kéred, hogy beszélhess egy adott hanggal, és fizikailag váltasz, akkor azzal a hanggal azonosulsz, és úgy be-

szélsz, mint az a hang egyes szám első személyben, olyan nyilatkozatokkal, mint: „én, mint Ellenőr...”. Annál a pontnál az Énről egyes szám harmadik személyben beszélsz, úgy tekintesz rá, mint „ő”-re, „az Én”-re.

Például, mondjuk, most az Ellenőr hangjaként beszélek. Tehát, „Mint Ellenőr, amit csinálok nem más, mint hogy próbálok kézben tartani a helyzetet, mindenekelőtt úgy, hogy az Én túlélje. Ez a legalapvetőbb feladatom, mint ellenőrnék, biztosítani az én túlélését. Meg kell védenem az ént másoktól – a környezettől, más emberektől, más dolgoktól, természettől, vad élettől, óceántól, naptól, még az ételtől is, alkoholtól, drogoktól. Mindezek a dolgok potenciálisan károsak. De az éntől is meg kell védenem az Ént.” Tehát, amikor ez a váltás megtörténik, nem úgy beszélek, mint én, hanem az Énről beszélek. Akármilyen hangban legyek is, az Énről mindig egyes szám harmadik személyben beszélek.

Az Énről harmadik személyben beszélve távolságot hozunk létre a beszélő hang és az Én között. Most tudjuk, hogy a szenvedés oka – már 2500 éve tudjuk – a ragaszkodás, különösképpen az Énhez. Minden ragaszkodás szenvedéshez vezet, de az Énhez való ragaszkodás legerősebb. Természetesen ragaszkodom a motoromhoz, ragaszkodom az autómhoz, még jobban a gyermekeimhez, Tai-hoz és Nicol-hoz, és a feleségemhez, Stephanie-hoz. De leginkább önmagunkhoz ragaszkodunk. Talán nem annyira, mint a gyermekeinkhez, de ez a legalapvetőbb ragaszkodásunk.

Minél jobban eltávolodom az éntől, annál kevésbé merülök el az iránta való ragaszkodásomban. Nyilvánvalóan könnyebb lesz feladni, elengedni, ha kevésbé azonosulok vele, és kevésbé ragaszkodom hozzá. Könnyebb elengedni valaki más motorbiciklijét, mint a sajátomat vagy valaki más gyermekét, mint a sajátomat. De minél inkább azonosulok valamivel, annál jobban ragaszkodom hozzá, annál nehezebben engednem el. Te-

hát, még amikor az ismerős, dualista hangokkal dolgozunk is, mint az Ellenőr vagy a Szkeptikus vagy a Harag, a folyamat a transzcendens felé vezet, mert egyre kevésbé azonosulunk az énnel, és egyre inkább az én egy aspektusával vagy egy alszemélyiséggel.

Erőfeszítés Nélkül

Egy másik ok, amitől ez a módszer olyan könnyen működik, az az, hogy megkönnyített, akár egy csoportban vagy személyesen, vagy remélhetőleg ezen könyv által. A Segítő, ebben az esetben én magam, minden erőfeszítést kivesz az olvasó kezéből. Ha azt kérem, hogy ezúttal valamilyen hangon szólalj meg, mint például az Ellenőr, és megcsinálod azt a váltást, és azt mondod: „Ok, itt az Ellenőr beszél”, semmilyen erőfeszítést nem teszel. Tehát a váltás nem csak kívül esik időn és téren, de túl van minden próbálkozáson és erőfeszítésen. Abban a pillanatban, amikor azt mondod: „Igen, ...hoz szólsz most”, megérkeztél.

Ha erőfeszítést teszel, hogy egy hanghoz eljuss, kitalálhatod, mi lesz az akadály. Az erőfeszítésed. Ha van egy Segítő, nem kell erőfeszítéseket tenned. Hátradőlhetsz, lazíthatsz, és jól érezheted magad. A Segítő majd vezet.

Azt mondhatnád, hogy a Big Mind eljárás megteremti a lehetőséget és a transzcendens segítő látásmódot. A Zenben a kifejezés erre a látásmódra a kensho, egy japán szó, amely a szó szoros értelmében azt jelenti: „bepillantani természetünkbe”, a megvilágosodás egy megtapasztalása. De még a legmélyebb kensho tapasztalat, amely megelőzi a Daikensho-t (Nagy Megvilágosodás), is csak pillanatnyi. Olyan, mint a fényképezőgép lenscséjén az ablak egy pillanatnyi megnyílása. Az a Big Mind élmény szépsége, hogy képessé tesz bennünket arra,

hogy a lencse ablakát nyitva tartsuk, amíg csak akarjuk. Egy pillanatnyi gyenge villanás helyett, mint a gyufa fellobbanása és elalvása egy nagy teremben, tulajdonképpen a Big Mind eljárással elég ideig nyitva tudjuk tartani a Nagy Tudatot ahhoz, hogy körülnézzünk a szobában, és tényleg megismerjük a területet.

Mivel sok ilyen hangon végigmegyünk – még az úgynevezett dualista hangokon is – mielőtt eljutnánk a transzcendensig, e módszer legcsodálatosabb aspektusainak az egyike az, hogy áramlást és rugalmasságot tanulunk. Más szóval, ahelyett, hogy ridegen észlelnénk a világot s önmagunkat, megtanulunk egyik nézőpontból a másikba mozogni.

Nézőpontváltás

Hadd használjak egy analógiát: tegyük fel, hogy attól a pillanattól kezdve, hogy megszületél, száz kamera irányul rád minden percben. Ez a száz kamera életed harminc, negyven, ötven, hatvan éve alatt végig rád fókuszál. Most, ha úgy döntesz, hogy keresztülnézel csak egyen a lencsék közül, és azt monddod, ez vagyok, ez én vagyok, ez az én énem, ez az én életem, ez az én történetem, az nyilvánvalóan csak egy lenne a száz nézőpontból. Ha az a száz kamera mind más szögből fókuszálna, legalább száz nézőpont létezne. Ha végtelen sok kamera lenne, végtelen sok nézőpont létezne erről a történetről, és erről az életről és énről.

Valójában végtelen sok nézőpont létezik, mégis úgy cselekszünk, mintha csak egy lenne. Csak ebből az egyetlen szemszögből látjuk magunkat és életünk történetét. Ez tévedés, bolyongás. Hogy lehetne az az egyetlen nézőpont? De folytatjuk, és képesek vagyunk háborúba menni érte. Háborúba bocsátkozunk a kapcsolatainkban, háborúzunk, mint nemzet, akármilyen

legyen is ez az egyetlen nézőpont. Inkább meghalunk, hogy igazunk legyen, semhogy boldogok legyünk és hibázzunk. Kész téboly.

Ha képesek lennénk mind a száz lencsén át látni, száz különböző meglátásunk lenne arról, hogy kik vagyunk, és lát-nánk, hogy egyetlen látásmód sem a helyes látásmód. Más szóval nincs helyes látásmód. Minden látásmód behatárolt és korlátozott. Nincs olyan különleges látásmód, ami a korrekt látásmód lehetne.

Szóval oda lyukadtunk ki, amit Buddha mondott az első ta-nításában, amit a Nemes Nyolcrétű Ösvénynek hívunk: „Le-gyen helyes látásmódod!” A helyes látásmód az, hogy nincs részleges, rögzített látásmód, ami azt jelenti, hogy látod, hogy minden látásmód korlátozott, hogy egy részleges látásmód sem az egyetlen. Mind korlátolt, behatárolt, mind részlegesek. Tulajdonképpen a helyes látásmód a látásmód hiánya.

Ezért fontos már a kezdetek kezdetén, hogy megtanulj vál-tani az egyes nézőpontok között. Egyedül ez segíthet az élet-ben mérhetetlenül. Csak képzelj el, hogy legközelebb, amikor a kedveseddel vagy házastársaddal vitába keveredsz, és képes vagy elengedni a saját elképzelésedet, és megnyílni afelé, hogy a helyzetet más szemszögből is lehet látni – az ő szemszögé-ből. Abban a pillanatban, hogy ez megteszed, szabad vagy. Megértheted egy másik ember látásmódját, ami teljes egészé-ben ellentétes azzal, amit általában csinálunk. Általában ra-gaszkodunk a saját elképzeléseinkhez, és szenvedünk a saját elképzelésünkhöz való ragaszkodás következményeitől.

Integrált, Szabad Működés, a Végső Cél

Amit természetesen teszünk, az nem más, minthogy kapaszkodunk, megragadunk és függünk. Nem működünk szabadon, nem szabadon, mert beragadtunk. Buddha felismerte ezt a tendenciát és el is nevezte. Azt mondta, amikor a tudat ragaszkodik, a dukkha-ban vagy (általában ezt szanszkrit nyelvről szenvedésnek fordítják). A dukkha szó szerint olyan kereket jelent, amelynek a közepe nem forog. A kerék tengelye nem pörög. Szóval milyen kereked van akkor? Egy haszontalan, nem működő kerék. Mire jó egy kerék, ha nem mozdul?

Amit Buddha felfedezett és tanított, az nem más, mint a kerék felszabadítása. Suhkha-nak nevezte el, szabad keréknek, egy felszabadított keréknek. Ez megszabadulást, nirvánát jelent.

Képesnek lenni váltani az egyes nézőpontok között olyan, mintha lenne egy szabadon működő járművünk. Ha egy autó beragad az egyik sebességfokozatba, akkor amid van, az egy nem működő autó. Még ha az egy Maserati is, ha beragad egyesbe vagy tolatásba, nem számít, melyik sebességbe vagy éppen beragadva, az autó nem működik. De abban a pillanatban, amikor változékony és mozgékony vagy, és képes vagy sebességet váltani fölfelé és lefelé és tolatásba vagy akármibe, ami kell, egy működő járműved van.

A tudat vagy az én vagy az élet ugyanígy működik. Ha beragadunk, nem működünk, ha nem ragadunk be, működő járművünk van, egészen addig, amíg mozgunk.

A Big Mind a nem-beragadás csúcsa, de ebbe a látásmódba is bele lehet ragadni. A Zenben ezt úgy hívjuk: ragaszkodás az abszolúthoz. A Big Mind tapasztalat maga mentes a relatív vagy dualista látásmódhoz való ragaszkodástól, de ekkor előfordulhat, hogy beragadunk a Big Mind abszolút vagy nem-dualista látásmódjába, nincsenek határaink és szabadon cse-

lékszünk, korlátozások nélkül, ezzel szemben a dualista látásmóddal megkötözzük magunkat.

Tulajdonképpen még nehezebb kiszakadni a nem-kettős gondolkodásmódból, mint a kettősből. Amikor azok az emberek, akik az egész életüket a szenvedés állapotánál megakadva, dualistán élik, végül eléri a nem-kettősséget, a nem-beragadás szenvedéstől mentes állapotát, ami maga a Big Mind, rájönnek, hogy nehéz nem megakadni itt. Előfordul, hogy minél erősebb a nem-kettős valóság tapasztalata, annál nagyobb lehet a nem-kettősségbe való fogódzkodás vagy kapaszkodás. Onnan is le kell válnunk. Az erre használatos szanszkrit kifejezés a Neti-Neti, amely azt jelenti: nem kettő, nem egy – meghaladja a kettős és a nem-kettős látásmódot, amit a valódi meghaladásnak nevezek. Amikor nem ragadunk be sem a kettősségbe, sem a nem kettősségbe, akkor nem ragadunk be, és kész. Bármilyen irányban szabadon mozoghatunk.

A különböző korok minden bölcsessége, mind bennünk van, mindannyiunkban. Erről szól ez a könyv, megnyitni, és elérhetővé tenni az egész világ számára. Miért kellene, hogy mindez csak néhányak titka legyen? Úgy gondolom, eljött az ideje, hogy beavatást kapjunk, talán nem mindenbe, de sok mindenbe, és hozzáférhetővé tegyük, mert hiszek abban, hogy olyan időket élünk, amikor le kell rombolnunk a kolostorok falait, minden olyan falat és korlátot le kell rombolnunk, amelyek ezt a bölcsességet az emberek egy válogatott, behatárolt csoportjának tartogatják, és megnyitni a világ tudatosságának.

Fejlődésünk azon pontjához értünk, amikor mindannyiunknak tudatossá kell válnunk. Ez a forradalom ideje. Semmi sem tarthat bennünket vissza. Tehát azon vagyok, hogy leromboljam a kolostorok falait és az egész világra úgy néztek, mint egy kolostorra, mint a gyakorlásra, mint egy spirituális templomra. Amin mindannyian dolgozunk, az maga a lét, maga az élet. Ez a templom, nincsenek falai.

3

***Hogyan Dolgozzunk
ezzel a Könyvvel?***

Belül mindannyian megszámlálhatatlan hanggal, aspektussal rendelkezünk. Hogy egy tisztább képet kapjunk arról, hogyan működnek, gondoljatok magatokra egy pillanatig úgy, mint egy nagy cégre sok-sok alkalmazottal. Hányal? Senki sem tudja. Ez egy kicsit bizarr. Kimentünk és véletlenszerűen felvettük mindezeket a népeket a cégünkhöz, és elmulasztottuk nekik elmondani, mi a munkájuk. Szintén elmulasztottuk elmondani nekik a beosztásukat és munkaköri leírásukat. Ha ez nem lenne elég rossz, még csak azt sem mondtuk el nekik, kinek dolgoznak, mi a cég neve, és ki a főnök. Majd azt mondtuk, eredj dolgozni. Most akkor miféle cég ez?

Ez egy nem-működő cég. Buddha ezt 2500 évvel ezelőtt felfedezte. Valamelyest másként írta le. Azt mondta, hogy a világot fonákul látjuk. Persze nem ezt a szót használta; egy szanszkrit vagy páli kifejezést használt, ami azt jelenti, fejjel lefelé. Azt hiszem, a működésképtelen jobb szó. A világot működésképtelen módon szemléljük, és emiatt szenvedünk. A

vállalat, ahol senki sem tudja, mi a beosztása, munkaköre, mit kellene csinálnia, egy szenvedő vállalat lesz, biceg.

Amit most csinálni fogunk, nem más, minthogy kikérdezzük alkalmazottakat a vállalatról, nem mindet, egyszerre csak egyet, a kulcsemberek egy részét. Megkérdezzük őket, megismerjük a nézeteiket arról, hogy mit csinálnak, és elmagyarázzuk nekik a beosztásukat és a munkaköri leírásukat. Megmondjuk, hogy mit akarunk tőlük, hogy mit csináljanak a vállalatért, mert ezért vettük fel őket. Végül bemutatjuk őket a vezérigazgatónak.

Mikor végeztünk az összes ilyen kikérdezéssel, és ez a könyv következő két fejezetében zajlik, ezek az alkalmazottak képesek lesznek megfelelően működni. Ez azt jelenti, hogy ez a vállalat, amelyik ezt a könyvet olvassa, amelyikkel éppen a székben ülsz, egy jól szervezett és működő vállalattá válik.

Általában a workshopok alatt és a felvételeken én játszom a vezető szerepét, a résztvevők pedig úgy beszélnek majd, mint az egyes hangok, akiket én idézek meg a kérdéssel: „Beszélhetnék kérem...-vel?” Minden résztvevőnek saját módszerre van arra, hogy hogyan fejez ki egy hangot. Ahogy olvasod, neked is meglesz a saját válaszod.

A könyvben a hang olyan módon beszél, ahogyan az emberek tipikusan válaszolnak a workshopokon. Természetesen mindegyik ember a maga sajátos módján felel, saját tapasztalatainak és annak megfelelően, amit az adott hangok felhoznak az adott pillanatban. Tőled függ, hogy ezeket a hangokat valódi életre keltsd, azonosulva mindegyikkel, és kifejezd őket a jelenben, itt és most.

Amíg a hangban tartózkodsz, addig nincsenek „helytelen” válaszok. Minden személy megnyilatkozásai az adott hangban érvényesek, igazak és teljesek. Ugyanakkor megtörténhet, hogy valaki „kikerül a hangból” és más hangokat hagy beszélni a helyett, amit kértem. De minél többet gyakorolsz, annál

könnyebben felismered, amikor kívül vagy a hangon, és annál könnyedebben visszatérsz majd ahhoz a hanghoz, amelyikkel beszélni kívánsz.

Ahogy a hangok megnyilvánulásait olvasod ezeken az oldalakon, változtass kicsit a testhelyezeteden, hogy átváltsd a tudatodat a kért hangra. Aztán engedd a saját hangodat, hogy felszínre jöjjön, és megnyilvánuljon. Vedd észre, hogy a hang ismerős-e vagy ismeretlen, kényelmes vagy kényelmetlen! Néhányuk közülük talán nem vagy birtokában, néhány talán soha nem ébredt még fel. Ha egy hangnak nem vagy birtokában, az nem jelenti azt, hogy nincs ott. Továbbra is működik, csak elfedve, nem egészséges módon.

A nem-felébredett hangokat, mint a megvilágosodott tudat vagy a feltétlen együttérzés minden lényel szemben, talán még csak nem is veszed észre, hogy léteznek benned. Léteznek, de talán halvány elképzelésed sincs, hogy vannak, vagy hogy készen hozzáférhetőek számodra éppen itt és most. Mindig jelen lévők, és mégis teljesen rejtettek lehetnek a tudatoságod számára.

Először az úgynevezett dualista hangokat fogjuk felfedezni vagy az én alszemélyiségeit. Természetesen ez csak egy nagyon behatárolt számú hang. Sokkal messzebb is elmehetnénk ebben a dologban, mint Hal és Sidra Stone tették az ő Hangdialógus munkáikban és könyveikben, például *Embracing Our Selves* (Átölelni Énjeinket), *The Voice Dialogue Manual* (Használati útmutató Hangdialógushoz). Egyéb hangok ezrei léteznek, melyekhez beszélhetnénk, de a különböző hangok, amelyekkel ebben a könyvben és a Big Mind eljárás során dolgozunk, a legfontosabbak a bölcsebb és együttérzőbb emberi lényé válás ösvényén.

A hangok következő csoportja, kezdve az Út hangjával, többségében a nem-kettős hangokból áll. Tehát az Út és a Nagy Tudat alapján véve nem-kettős hangok. A Nagy Szív

és a Mester nem-kettős helyről származnak, de felismerik a kettősséget, a különbséget az én és a más között.

Olvasva csinálni a Big Mind-ot egy kicsit talán nagyobb kihívás, mint mondjuk hangfelvétel vagy DVD segítségével. Talán majd egyszer úgy találod, hogy le kell tenned a könyvet, amikor belemész a hangba. Ha megmaradsz olvasónak, fogalmi megértést fogsz elérni, de egészen addig, amíg alany-tárgy kapcsolatban maradsz, nehéz eljutni a nem-kettősségbe.

Szeretem a „megidéz” szót. A Buddhista gyakorlatban megidézzük Buddhát és az ősoket, a Buddhákat és a Bódhiszattvákat, és ez az eljárás a megidézés módja, behívás és hangadás. Például amikor azt kérjük: „Beszélhetnék a Nagy Tudattal?”, abban a pillanatban, amikor azt mondjuk, „Igen, a Nagy Tudat vagyok”, elismerjük, kik vagyunk. Megidézzük a Nagy Tudatot, a jelenbe hozzuk vagy megjelenítjük, hogy itt és most van, és hangot adunk ennek az állapotnak. Ez teszi olyan könnyen elérhetővé.

Belépés a Hangba

Szóval mivel ezt a könyvet olvasod, azt javaslom, hogy amikor a Segítő kérdez, például „Beszélhetnék a Nagy Tudattal?” és „Kivel beszéllek?”, egy váltást kellene csinálnod, tedd le a könyvet és válaszolj: „A Nagy Tudattal beszélsz.” És ülj vele, légy abban a hangban, abban a tudatban, hagyd elmélyülni. Ilyen módon megerősíted, hogy a Nagy Tudat vagy – vagy akármilyen hang, ami éppen beszél – és hogy azonosulsz a hanggal. Ez az egyik legfontosabb kulcsa az eljárásnak.

Tudnod kellene, hogy nincs szükség időre. Amikor szemtől szemben dolgozom emberekkel, azt mondom „Beszélhetnék a Nagy Tudattal? Kivel beszéllek?”, nem hagyok időt, mert ha elkezdesz gondolkodni, hogy „Nos, kihez beszél?”

vagy „Hogyan jutok oda?” vagy „Mit jelent ez?”, akkor beleragadsz a kettős, fogalmi, elemző tudatba. Éppen ez az, ami visszatart attól, hogy elérd.

Szóval nem kell azon gondolkodnod „Hogyan érem el?” „Hogy csinálom?” „Mit jelent ez?” „Miről beszél?”. Ehelyett amikor azt kérdezik, „Beszélhetnék ...-vel”, egyszerűen válaszolj, „Igen, most vele beszélsz.” Abban a pillanatban hajtsd végre a fizikai és szellemi váltást. Amint azt olvasod, „Beszélhetnék...-vel”, megváltoztatod a testhelyezetedet, tehát megváltoztatod a nézőpontodat, váltasz arra, akihez beszélek. Abban a pillanatban váltasz – és bízol benne. Te most, abban a pillanatban, úgy beszélsz, mint az a hang.

Letisztul majd, amint megteszed a váltást. A hang majd önmagáért beszél, leírja magát, megfelelően a Segítő kérdésének. De tudnod kell, hogy nem fogod megérteni a kérdést, vagy amit kérek addig, amíg nem váltasz.

Mielőtt megcsinálnád a váltást, jóformán lehetetlen megérteni. Egyszer váltasz, és az önmagad visszatükrözéséről szólni. „Ó, a Nagy Tudat vagyok. Ó, nem találok határokat, nem találok korlátokat. Olyan nagy vagyok és mérhetetlen, hogy korlátlan vagyok és határtalan, és örökké való, és végtelen, és nincsenek határait, minden én vagyok. Nemcsak magamba foglalok minden dolgot (ami egy kissé még mindig dualista), én vagyok minden dolog. Én vagyok a fa, én vagyok a felhők, én vagyok a növények. Én vagyok a csiripelő madár. Én vagyok a TV hangja éppen most, ahogyan a gyermekeim hallgatják és nézik a számítógépeiket, és olvassák a könyveiket és nézik a TV-t, mind egyszerre.”

Nem kerül erőfeszítésbe. Bármilyen erőfeszítés akadály lesz. Egyszerűen elismered, hogy te vagy a hang, akivel beszélni kívántam és nincs szükség erőfeszítésre.

Nos, a hangot tartani már kíván némi erőfeszítést az Ellenőr részéről. Az Ellenőr dolga, hogy folytassa az engedélyezést

a Segítőnek, hogy hozzáférjen a hanghoz. Tehát különösen amikor ez az egész új neked, az Ellenőrnek szükséges lehet erőfeszítéseket tennie, hogy más hangokat kiszorítson a képből, különösen olyan hangokat, mint a Szkeptikus és a Kétkedő. Mindemellett az egyik legtolakodóbb és legszívósabb hang maga az Ellenőr. Ha egy másik hangot hívunk elő, és beszélhetünk vele nyíltan és cenzúrázatlanul, az Ellenőr megőrül, és át akarja venni az ellenőrzést.

Az Ellenőr úgy érzi, ez irányíthatatlan, mert ami megengedi, hogy az kijátssza és túljárjon az eszén, az pontosan az, amit olyan sok éven keresztül megpróbált az irányítása alatt tartani. De ha adunk az Ellenőrnek valami munkát, nevezetesen, hogy ellenőrizzen, egészen boldog. Addig, amíg van mit csinálnia, van mit ellenőriznie, az Ellenőr elégedett. Szóval munkát adunk neki. Azt mondjuk, most ellenőrizd az összes többi hangot, beleértve a sajátodat – az Ellenőr hangját – és tartsd őket távol az eseményektől, biztosíts számomra egy tiszta, nyitott csatornát ahhoz a hanghoz, amelyikkel beszélni kívánok. Abban a pillanatban, amikor az Ellenőrnek van munkája, boldog.

Azt remélem, lassan kezded érteni, hogy a Big Mind eljárás olyan készségeket foglal magába, amelyek tanulhatók, gyakorolhatók és elsajátíthatók. Most próbáljuk meg elkezdeni a Big Mind munkát a gyakorlatban.

4

Az Én Hangjai

A Védelmező

SEGÍTŐ: Megengeded, hogy beszéljek a Védelmező hangjával?

VÉDELMEZŐ: Én vagyok a Védelmező.

SEGÍTŐ: Leírnád a működésedet és a célodat?

VÉDELMEZŐ: Nos, nyilvánvalóan, ahogy azt a nevem is mutatja, a feladatom a védelmezés. Akárhogy is nézem, azt látom, hogy megpróbálom megvédeni az ént. Ez a fő funkcióm.

SEGÍTŐ: Megvédeni az Ént? Mitől?

VÉDELMEZŐ: Meg kell védenem az ént másoktól, más emberektől, veszélyektől és az életveszélyes dolgoktól. Meg kell védenem a testét, az egészségét és az életét. Meg kell védenem a saját magáról alkotott képét, hogy ki is Ő, azt a képet, ahogyan Önmagát látja. Meg kell védenem még az elképzeléseit is, a véleményeit, a hiedelmeit, a vélekedéseit Önmagáról, ideológiákat. Ez egy nagy munka. Ha jobban megnézem, mindenki rajta kívül potenciális veszélyforrás. Talán azt is megkockáztatom, hogy azok képesek a legjobban bántani Őt, akik a

legközelebb állnak hozzá – egy egyszerű visszautasítással, egy kritikus célzással vagy egy pillanatnyi mellőzéssel. Ez egy teljes munkaidős állás, egy igazán kemény munka. És ez nem mindig sikerül olyan jól. Még így is sok sérelem éri.

Azt is látom, hogy védelmeznem kell a családját, a gyerekeit, a feleségét, a háziállatait, a kutyáját és a cicáját. Meg kell védenem a hozzá közel álló embereket. Meg kell védenem a tulajdonát, biztosnak kell lennem benne, hogy nem lopták el a kocsiját és nem törtek be a házába. Hatalmas munka, már csak a saját maga és a hozzá közel állók védelmezése is.

SEGÍTŐ: És hogyan védelmezel?

VÉDELMEZŐ: Fő tevékenységem falakat emelni, és korlátokat állítani. Körbeépítem azt, amit Ő saját magának, vagy sajátjának tekint azért, hogy megvédjem a környezetétől és azoktól az emberektől és dolgoktól, amik nem Ő és nem az Övé. Néha ezek csak apró korlátok, amik a testét, vagy az Én képzetét veszik körül, de néha ez körülöleli az országát vagy a vallását vagy a tradícióját vagy a családját vagy a barátait vagy akármit. Tehát változtatom a korlátokat és a falakat, és ha bárki bárhogy áthatol rajtuk, akkor magasabbra és szilárdabbra építem. Ha szükséges, akkor építek egy tetőt is az erődömrre.

SEGÍTŐ: Nos, köszönöm, hogy megosztottad ezt velem. Azonkívül, hogy megvéded Őt, a családját, az életét, a tulajdonát, a hiedelmeit és az ideológiáit, van még más is amit védelmedbe veszel?

VÉDELMEZŐ: Ha jobban belegondolok, meg kell védenem Őt saját magától is. Van egy csomó régi szokása, bogara és egy pár sémája, és ezek a szokások és sémák gyakran bajba keverhetik, ha nem figyelek oda. Nem bízom abban, hogy a saját érdekében képes a legjobbat cselekedni. Folytatja a hülyeségeit, a régi szokásai, vágyai és szenvedélyei miatt. Néha annyira mohó, hogy olyan dolgokba kezd, amelyek megsebesíthetnék, vagy akár meg is ölhetnék, ha nem állítanám meg. Mint ahogy

ezt már említettem nem végzem tökéletesen a munkámat, de legalább állandóan ott vagyok, hogy megpróbáljam megvédeni Önmagától.

SEGÍTŐ: Van más fontos védelmezői feladatod is?

VÉDELMEZŐ: Igen! A többieket is meg kell védenem Tőle. Ez is egy 24 órás non-stop feladat. Néha egyszerűen csak nem érdeklik mások, különösen, mikor mogorva vagy féltékeny. Akkora egy bunkó tud lenni, mikor mérges, vagy saját magával van elfoglalva. Ilyenkor nagyon goromba, sértő, kötekedő és aljas tud lenni. Nagyon könnyen beleesik abba a hibába, hogy hülyeségeket beszél. Tudod, imád viccelődni és él-hal azért, hogy humoros lehessen. De néha a humora sértő. Ez a viselkedés bántó vagy támadó lehet az emberek számára. Figyelni kell erre. Jó pár embert megsértett már, akik megtámadták, mert elragadta a harag. Amikor haragos, vagy mikor azt képzelem magáról, hogy vicces, akkor olyan dolgokat művel, amelyek elég bántóak másoknak. Tehát megvédeni másokat Tőle ez az egyik legkeményebb munkám.

SEGÍTŐ: Mi mást teszel még?

VÉDELMEZŐ: Nos, a falépítés és korlátállítás mellett szorosan együttműködöm az Én más részeivel is. Például az Ellenőrrel, a Félelemmel, a Szkeptikussal és a Haraggal. Velük együtt dolgozom, akik segítik a védelmezést. Tehát van egy egész csapatom, akik hívásra a segítségemre sietnek.

Az Ellenőr

SEGÍTŐ: Beszélhetek az Ellenőrrel?

ELLENŐR: Igen, most az Ellenőrrel beszélsz.

SEGÍTŐ: Mi a funkciód, mi a feladatod? Hogyan írnád le Önmagad?

ELLENŐR: Azért vagyok itt, hogy ellenőrizzek. Szoros együttműködésben dolgozom a Védelmezővel. Tulajdonképpen az

ellenőrzésem fő célja, hogy védelmezzek. Ahogy az már elhangzott, főként őt, az Ént védelmezem másoktól. Odakint minden egy potenciális sérülésveszély és a legkülönbébb veszélyforrások leselkednek rá. És nekem nagyon szemfülesnek, figyelmesnek és ébernek kell lennem. Természetesen más hangokkal is együttműködöm, mint például a Félelemmel. De nekem alapvetően szituációkat kell kontroll alatt tartanom.

SEGÍTŐ: Ha tehetnéd, mit ellenőriznél?

ELLENŐR: Mindent és mindenkit az ellenőrzésem alatt tartanék. Az lenne a legideálisabb a számomra, ha kontrollálhatnám mindenki cselekedeteit, érzéseit, gondolatait, érzelmeit, azt a módot, ahogyan kifejezik magukat, ahogyan viselkednek az Énnel szemben. Ha lehetőségem nyílna rá a környezetet is kontrollálnám, az időjárást, az előrejelzéseket, hogy mennyi napsütés legyen – ezt mind-mind szeretném az ellenőrzésem alatt tartani.

SEGÍTŐ: Ezért mondják rád, hogy te a kontroll megszállottja vagy?

ELLENŐR: Igen, talán ez elmondható rólam. De ez a munkám, a rendeltetésem, a munkaköröm az ellenőrzés maga.

SEGÍTŐ: Mi a legnagyobb félelmed?

ELLENŐR: Hát ez nyilvánvaló, a legnagyobb félelmem, hogy elveszítem az irányítást a dolgok felett.

SEGÍTŐ: Mi okozhatja ezt?

ELLENŐR: Az érzelmei, azok biztosan. A múltban mikor valaki tett valami olyasmit, ami igazán feldühítette, akkor elveszítetem a kontrollt, és az igazán hátborzongató tud lenni. Amire Ő ilyenkor képes – és azt hiszem ez másokra is igaz – azok igazán szörnyű dolgok, ha elveszítem az irányítást a dühe és a haragja felett, az elég veszélyes lehet. Ezeket a szörnyű dolgokat kell kordában tartanom, az ellenőrzésem alatt kell őket tartanom. Volt egy időszak, amikor nem próbáltam meg olyan sok dolgot kontroll alatt tartani, és az nem egy sikertörténet. Nem

volt jó sem neki, sem másoknak. Tehát igazán oda kell figyel-
nem arra, hogy kordában tartsam a dühöt. Itt van például a fél-
tékenység, az egy másik szörnyűség. Csak nézd meg mire ké-
pesek az emberek akkor, amikor a féltékenység elszabadul.
Tehát ezt is kordában kell tartanom. Tulajdonképpen egy jó
ideig nem engedtem meg neki, hogy féltékeny legyen. Ez így
történt, tilos volt. Eltaszítottam a féltékenység hangját olyan
messzire, amilyen messzire csak lehetett, hogy ne lehessen fél-
tékeny semmire és senkire. Lehet, hogy féltékeny volt, de nem
engedtem, hogy ez a tudomására jusson, teljesen az ellenőrzé-
sem alatt tartottam a dolgot.

Azt is kontrollálnom kell, amit mond. Régen rosszabb volt
a helyzet, sokszor felháborító és nevetséges dolgokat hordott
össze, gondolkodás nélkül. De idővel, talán a gyakorlás által, a
zazen által, erősebbé váltam, és meg tudom állítani a hülyesé-
geit, még mielőtt a szájára venné őket. Azonban minden erő-
feszítésem ellenére sokszor kudarcot vallok, és ezek a dolgok
átjutnak rajtam.

Az anyja egyik kedvenc mondása volt, hogy „Ami a szíve-
men, az a számon.” Én megpróbálom elérni azt, hogy ez vele
ne történjen meg, mert ezzel nagyon sok embert megbánthat,
és rá is negatív fényt vethet. Tehát azt is kontrollálnom kell,
amit mond.

Nyilvánvalóan a cselekedeteit is ellenőriznem kell. Sokat
tanult a karmáról, és hát tudod, a cselekvés, a beszéd, még a
gondolatok is karmát hoznak létre. Tehát ezt mind az ellenőr-
zésem alatt kell tartanom – cselekvés, beszéd és gondolatok. A
napokban arra lettem figyelmes, hogy már nincsenek meg a
régii agresszív és bunkó gondolatai. Ezeken a területeken dol-
gozom és megakadályozom, hogy a dolgokat egy bizonyos
módon lássa vagy értelmezze.

Volt idő, amikor nagyon erősen neheztelt rám. Mikor '71-
ben elkezdett zazent gyakorolni, engem egyfajta akadályként

érezkelt, tehát megpróbált megszabadulni tőlem. Tulajdonképpen elég jó munkát végzett, és ha őszintén megvallom a dolgot, nélkülem eléggé kikerült mindenféle kontroll allól.

A tény az, hogy minél inkább eltaszít magától, annál inkább elszabadul, és nem hiszem, hogy ez egészséges. Úgy gondolom, hogy én egy rendkívül fontos aspektusa vagyok. Ha engedni, hogy végezzem a dolgomat, ami nem más, mint az ellenőrzés, talán megtanulhatom azt, hogy hogyan csinálhatom egy kicsit jobban a munkámat, hogyan lehetek egy kicsit bölcsőbb. Ha megengedi, hogy végezzem a munkámat és hagyja, hogy a megfelelő módon működjek, akkor azt gondolom, hogy egy boldogabb és egészségesebb személyiség válik belőle és a körülötte lévő emberekből is. Mikor megpróbál megsemmisíteni, pontosabban mikor még annak idején ezt próbálta, vagyis megszabadulni tőlem, megölni, elpusztítani engem, így vagy úgy, de letagadni a létezésemet, hát igen, olyankor teljesen elszabadult.

SEGÍTŐ: Mi készítette arra, hogy azt gondolja, hogy számára egy akadály vagy?

ELLENŐR: Amikor megélte azokat a kezdeti tapasztalatait 1971-ben, úgy találta, hogy ez azért történhetett meg, mert én valahogy nem voltam annyira jelen. Amikor zazent ült a sivatagban, valahogy teljesen eltűntem, és akkor voltak ezek a nagyon mély tapasztalásai. Akkor a meditációjában úgy találta, hogy akadály vagyok a gyakorlásában. Valahogy erre a megállapításra jutott, nem tudom talán a Gestalt terápia miatt, amibe a 60-as évek közepén kezdett bele vagy mi. Azóta már megtanulta, hogy nagy segítségére lehetek a meditációban, mert úgy tudom irányítani a körülményeket, hogy egy nyugodt csendes tudatállapotba juthat el. Eleinte úgy képzelete, csak úgy juthat el a kívánt állapotokba, hogyha megszabadul tőlem. Tehát azt a nem túl bölcs dolgot vette a fejébe, hogy engem örökre megsemmisít.

SEGÍTŐ: Megbecsül téged?

ELLENŐR: Most már igen. Tudja, hogy szüksége van rám, mert nagyon fontos munkát végzek neki.

SEGÍTŐ: Ellenőr, kérnék tőled egy szívességet. Azt feltételezem, hogyha a többi hanggal akarok beszélni, akkor szükségem lesz a hozzájárulásodra. Szóval, amikor a többi hanghoz beszélek, megkérek, hogy biztosíts szabad csatornát valamennyiükhöz és tedd azt, amihez a legjobban értesz, kontrollálj! Kérlek, tartsd az irányításod alatt az összes olyan hangot, amelyekhez éppen nem beszélek – magadat is beleértve –, és tartsd őket csendben. Mint Segítő szükségem van az együttműködésedre és a segítségedre abban, hogy minden hang tisztán, zavartalanul és érthetően nyilvánuljon meg.

Ha úgy érzed, hogy közbe kell lépned, vagy bele kell szólnod a társalgásba, arra kérlek, hogy azonosítsd azt a hangot, amelyik beszélni óhajt, legyél az te vagy bármelyik másik hang. Néha a Félelem, a Szkeptikus vagy az Ellenállás hangjai lehetnek azok, akik fenyegetve érzik magukat, vagy szükségük van a megnyilvánulásra. Ha ez megtörténik, akkor ezt mindenképpen jelezd nekem, és szabad utat adok nektek. Azt gondolom, teljesen haszontalan lenne folytatnom ezt az egészet a segítség nélkül, ugye?

ELLENŐR: Hát persze. Ez teljesen nyilvánvaló, mert ha én nem egyezek bele, akkor te semmi szín alatt nem léphetsz velük kapcsolatba, megtagadhatom a hozzáférést.

SEGÍTŐ: Rendben, értettem. Beszélhetek a Szkeptikushoz?

ELLENŐR: Tessék, csak, beszélj!

A Szkeptikus

SEGÍTŐ: Kihez beszélek?

SZKEPTIKUS: Én vagyok a Szkeptikus. Miért akarsz velem beszélni? Mi van emögött az egész mögött?

SEGÍTŐ: Csak azt akarom tudni, mi a szereped és a feladatod.
SZKEPTIKUS: Nem tudom, miért akarod tudni. De alapvetően szkeptikusnak kell lennem. Ószintén megvallva az Én, vagyis Ő, elég naiv és szeleburdi. Nélkülem egyik csapdából a másikba lépne. Nélkülem biztosan bedarálná valamilyen hülye szekta. Ha én nem lennék neki, ez a fickó már rég összetörte volna magát, vagy már a föld alatt lenne. Túlteng benne a jóhiszeműség és a vakmerőség, és hiányzik belőle az éleslátás és az ítélőképesség. És amúgy sem túl intelligens. Én már mérőledekről kiszagolom az átverést. Valószínű, hogy én vagyok a legintelligensebb, és biztos állíthatom, hogy én vagyok a legélesebb szerszám a hangok sorában. Hát, igen, én tényleg fontos vagyok számára.

SEGÍTŐ: Tehát, most épp miben kételkedsz?

SZKEPTIKUS: Kezdjük mindjárt veled. Egyáltalán nem bízom benned. Nem tudom, miben sántikálsz tulajdonképpen. Kizártnak tartom, hogy amit itt összehordasz, az igaz lenne. Azt is kétlem, hogy ez a fickó bármit is képes lenne felfogni ebből az egészből. Erősen kétlem, hogy egyáltalán képes lenne a felébredésre, és ha véletlenül mégis megvilágosodna, azt aztán már igazán kétlem, hogy annak bármiféle jelentősége lenne az életére nézve, hogy ez bármit is számítana neki vagy bárki másnak.

Igazán kétlem, hogy ez az egész azonnali-nem-kettőstapasztalás-dolog lehetséges lenne. Azt gondolnám, hogy a megvilágosodás bármilyen valódi megtapasztalása rengeteg kemény munkával, gyakorlással és önvizsgálattal jár. Tehát nem hiszek sem ebben a módszerben, sem ebben a folyamatban, sem neked, sem neki. Úgy gondolom, be kellett volna bizonyítanod ezt, hogy ne kételkedjek annyira.

Tudod, igazán kétlem, hogy bármire is képes lenne ezekből. Nekem úgy tűnik, hogy ez az egész folyamat túl van minden elképzelésen és megértésen, vagyis miről is szólnak ezek

a különféle valóságok? Létrehozni egy felébredett állapotot? Kétlem, hogy ez bármi jót hozna az életébe, hogy hasznára lenne ez a dolog, nem is említve a többiekét. Arra gondolok, hogy tudod ő annyira egocentrikus, kétlem, hogy valaha is együttérzővé tudna válni. Mindig csak magára gondol. Az egész csak arról szól, hogy, én, én, én. Igazán kétlem, hogy valaha azzá a feltételezett éntelen vagy ego-nélküli, vagy ön-feláldozó személlyé válik, aki lenni szeretne.

Tudod, mikor reggel felébred, az első dolog, amire gondol, az önmaga, és mikor este aludni megy, az utolsó dolog, amire gondol, az megint csak ő. Egész nap csak magával van elfoglalva. Kétkedem a kapacitásaiban, abban hogy képes a dolgokat átalakítani. Már évtizedek óta próbálja ezt az átalakítást, de az igazat megvallva, nem túl sok fejlődést látok. Biztos vagyok benne, hogy ezzel a gyerekei, akik most épp itt ülnek mellettünk a parton, tökéletesen egyetértenének, a felesége úgyszintén.

Mint Szkeptikus, még abban is kétkedem, hogy eléggé kétkedem-e? Őszintén szólva, nem hiszem, hogy valaha is nagyszerű ember lesz belőle vagy nagyszerű kétkedő. Tudod, annyira hétköznapi ember, hát hogy válhatna így valami nagyszerűvé? Tehát még a saját kételyeimben is kétkedem.

SEGÍTŐ: Nos, nagyra értékelem, hogy ennyire őszintén és egyenesen beszéltél velem. Köszönöm ezt neked. Megengeded, hogy most tovább menjek más hangokra? Persze ha csak nincs már más mondanivalód.

SZKEPTIKUS: Hát, még mindig kétkedem ebben az egészben, de most már úgy érzem mindent elmondtam. Annyit azért még szeretnék kérni, hogyha úgy érzem, hogy szükséges fel-szólalnom, akkor szabad utam legyen.

SEGÍTŐ: Hát persze, ez nagyszerű ötlet, csak mindig egyértelműen jelezd, hogy most Te akarsz beszélni.

SZKEPTIKUS: Rendben, ez az alku bizonyos mértékben megfelel nekem. Bár még mindig kétlem, hogy ennek az egésznek bármi értelme lenne, vagy bármilyen célt szolgálna. De rajta, próbálkozz csak!

Félelem

SEGÍTŐ: Jól van. Tehát beszélhetnék akkor most a Félelem hangjához?

FÉLELEM: Igen, a Félelem hangjához beszélsz.

SEGÍTŐ: Mi a feladatod?

FÉLELEM: Hát nem nyilvánvaló? A feladatom, hogy féljek, és van is rá okom elég. A dolgok állandóan az ellenőrzésemen kívül esnek, folyamatosan változnak. Nem találok semmit, amire támaszkodhatnék, amiben bízhatnék, még akár csak egy rövid időre is. Annyi félelmetes dolog vesz körül. Meglátásom szerint bármi, vagy bárki árthat Neki bármelyik pillanatban. Teljesen tisztában vagyok vele, milyen sebezhető. Tisztában vagyok azzal is, hogy az élet micsoda érték, és hogy mennyire törékeny, hogy bármely pillanatban elveszhet. Azt is tudom, hogy akármelyik pillanatban érheti valami ezt a Földnek nevezett golyót, amellyel itt keringünk körbe-körbe. Úgy értem, nincs senki a kormányruznál, aki irányítaná, kormányozná ezt az egészet. Csak ott repül a világűrben valahol, bármikor beleszapódhat valami, ami egyenértékű lenne száz atomrobbanással, és ez halálra rémít.

Ha tényleg végiggondolom, be kell ismernem, hogy a nap 24 órájában folyamatosan rettegek, és igenis jó okom van rá. Ezen felül, ő még tök hülye is. Mármint például imádja túllépni a megengedett sebességet, mikor kocsiba száll. Motorozás közben is imád kockáztatni. Imád a veszéllyel szórakozni, és nekem meg állandóan figyelmeztetnem kell őt, hogy veszélyes

vizekre evezett. Mindent elveszíthet, ami kedves a számára. Elveszítheti a szeretteit, vagy éppen a saját életét.

Elveszítheti a vagyonát, a tulajdonát is. Most a napokban is elvesztette például a szemüvegét, ami elég drága volt. Most az előbb is elvesztett valamit a számítógépen, amit pont próbált volna elmenteni, de valahogy kitörölte az egész délelőtti munkáját.

Folyton vigyáznom kell rá. Örködnöm. Ha én nem lennék neki, akkor néha a legelképzzelhetetlenebb idiótaságokat művelné. Azt is el tudom képzelni, hogy kiugrana a repülőből, és ha én nem lennék ott, talán még ejtőernyőt se használna. Ütődött egy fazon.

SEGÍTŐ: És ő mit gondol rólad? Hogyan lát téged?

FÉLELEM: Ó, hát ő gyűlöl engem. Ha tehetné, végleg megszabadulna tőlem. Megsemmisítene, lerombolna, meggyilkolna. Folyton a nyomomban van, amióta csak az eszemet tudom. Úgy érzi, hogy én akadályozom meg abban, hogy igazán vicces és merész dolgokat vigyen véghez. Feszültséggel és szorongással töltöm el. Talán még azért is engem okol, hogy rákos lett, mert mindenbe beleártottam magam, és agyonstresszeltem. Amit azért tettem – az igazat megvallva –, mert soha nem hallgat rám.

Ha hallgatna rám, nem kéne akkora nyomást gyakorolnom rá, és nem kéne annyit nyugtalanítanom. Ha csak egy kicsit is jobban figyelne rám, én is lazíthatnék. De a helyzet az, hogy én folyton aggódok, mert ő soha nem fog rám hallgatni, mert ő egy dühöngő őrült. Ahogy én elnézem, állandóan veszélybe sodorja magát, és folyton kockáztat. Az a fajta figura, aki képes fejest ugrani tíz méter magasból egy úszómedencébe anélkül, hogy megnézné, hogy egyáltalán van-e benne víz. Egész életében ilyeneket művelt. Látod, ugye hogy nem csoda, ha nem bízom benne?

Ha én nem lennék neki, biztosra veszem, hogy már rég halott lenne. Ez tuti. Kizárt dolog, hogy ez az alak még ma is élne nélkülem. Mindig ott voltam mellette. Hát igen, talán szorosabban fogtam a kezét, mint amennyire ő ezt akarta volna, de nélkülem annyira vakmerő lenne, hogy szerintem teljesen idióta, egyenesen örült dolog lenne nem vigyázni rá.

Mindamellet, hogy elveszítheti az identitását, a hitét, az elképzeléseit és a meggyőződéseit, az a legnagyobb félelmem, hogy elveszítheti az Ént. Ahogy ezt te is tudod, egy egész életet áldozott arra, hogy felépítse ezt az úgynevezett Ént, és engem azért rémiszt ennek az elvesztése, mert rengeteg közös munkánk van benne. Tudod, közel hatvan év munkája. Ez a beszélgetés a Én elvesztéséről, vagy elfelejtéséről sok félelmet hoz a felszínre.

Sokkal inkább biztonságban érzem magam a pszichológiai tanításoktól, amelyek arra tanítanak, hogy mindenk előtt legyen Énünk, és építsük azt. Attól tartok, még nincs felkészülve arra, hogy elveszítse, arról nem is beszélve, hogy megölje. Rettegek a gyilkolás gondolatától is, mert az erőszakos, brutális. De már maga a gondolat is megijeszt, hogy elengedje. Hol lenne ő most az Én nélkül? Például ki hozná a döntéseket? Ki különböztetné meg a jót a rossztól, a helyénvalót, a helytelenőtől, a helyes cselekvést és beszédet a helytelentől. Az Én nélkül szerintem teljesen működésképtelenné válna. Tehát ettől igazán félek.

Mint a Félelem hangja, igazán félek mindentől, aminek a veszteséghez bármi köze lehet. Félek, elveszítheti a gyermekeit, a feleségét, a szeretteit, a kapcsolatait, az életét. Bármiféle veszteségtől félek, még attól is félek, hogy a szederbokrai kipusztulnak.

Annyi dolog van, amitől félhetünk, és annyira könnyen elveszíthetünk akármit. Még a változás is rengeteg veszteséggel jár, mert elveszítjük a megszokott tudásunkat a dolgokról és ez-

zel együtt a stabilitást és a biztonságot. Végző soron a veszteségtől való félelem foglalkoztat a leginkább.

Most attól félek mi lesz a következő kérdésed. Már ez is egy kicsit megijeszt, ez, amin eddig keresztül mentünk, már ez is ijesztő. Már érzem, ahogy kicsúszik a talaj a lábam alól. Már azt se tudom, hogy valójában ki vagyok. Nem tudom, hogy helyesen beszélek-e, vagy megfelelően veszek-e részt ebben a folyamatban. Lehet, hogy túl hülye vagyok ahhoz, hogy ezt az egészet tényleg felfogjam, és helyesen csináljam. Nem tudom, elbizonytalanodtam, rengeteg félelem tör most föl bennem.

SEGÍTŐ: Megengednéd, hogy beszéljek egy másik hanggal?

FÉLELEM: Kicsit félek, de ám legyen. Melyik hanggal?

Harag

SEGÍTŐ: Megengednéd, hogy beszéljek a Harag hangjával?

HARAG: Itt a Harag beszél! Mit akarsz?

SEGÍTŐ: Csak egy kicsit szeretnék hallani rólad, megismerni. Talán egy kicsit körülírhatnád, mi a szereped, és hogyan látod magadat.

HARAG : Mi a pokolnak?! Már csak a kérdezgetésed is kihoz a sodromból. Minek akarod, hogy beszéljek? Tudom, hogy ő úgysem tart engem valami sokra. Pedig bizton állítom, hogy én energiával látom el. Rengeteg dolog miatt lehetek mérges. Először is leszögezem, én mindig haragszom rá. Mindig ugyanazokat a mintákat követi. Tudod ez a fickó már hatvan-két éves, és az ember azt gondolná, hogy már tanult a hibáiból, vagy megtanulta kezelni a helyzeteket. Igazán feldühítenek ezek az újra és újra ismétlődő, mély beidegződései. Hagyja, hogy az emberek kihasználják, és fordítva. Amikor még gyerek volt, talán nem volt még igazán választása, de azóta is ugyanazokba a hülyeségekbe esik bele. Ez a fajta viselkedése rettentően dühít.

És persze mások is állandóan idegesítenek, de most komolyan: az emberek annyira csak magukkal törődnek és olyan ego-centrikusak. Sem az ő, sem mások helyzetére nincsenek tekintettel, nincs bennük semmi empátia. Csak nézz körül a világban: Micsoda felfordulás! Az emberek nem igazán tudnak boldogulni. Annyira tudatlanok, hiányzik belőlük a bölcsesség és az együttérzés. Mikor körülnézek a világban, mindenütt önző embereket látok, akik csak magukkal vannak elfoglalva, és nincs bennük semmiféle szándék arra, hogy megváltozzanak.

SEGÍTŐ: És te hogyan szolgálod őt?

HARAG : Tulajdonképpen én adok ízt az életének. Az évek során megtanult úgy használni engem, hogy átlendítsem a nehézségeken. Ez energiával tölti fel. Időnként még nagyon bölcsen arra is tud használni, hogy valakit felébresszen, rádöbentsen dolgokra. Valójában fiatalon sok mindenre csak úgy mérges lettem. Azonban mára már úgy tűnik, hogy bölcsében használ. Egyébként számtalan dolog felbosszant, az emberek tudatlanságban, illúziókban tobzódnak. Ez az én meglátásom. Az emberek ego-centrikussága, az nagyon bosszant. Mikor látom, hogy megragadtak az elképzeléseikben, és nem akarnak meghallgatni, na erre ugrok, mert tudod az emberek olyan könnyen meg tudnak ragadni a saját megértésüknél, látásmódjuknál – erre harapok!

A Sérült Én

SEGÍTŐ: Nos, most egy másik hanghoz szeretnék szólni. Beszélhetnék a Sérült Énhez?

SÉRÜLT ÉN: Én vagyok a Sérült Én.

SEGÍTŐ: Mi a funkciód?

SÉRÜLT ÉN: Sérült vagyok. Nem tudom, hogy van-e egyáltalán bármiféle hasznos funkcióm, csak egyszerűen sérült vagyok.

Tudod, az évek során nagyon sok rossz dolog történt, és én vagyok az, aki ezeket a bántalmakat magára veszi.

SEGÍTŐ: Mikor kezdődött ez az egész?

SÉRÜLT ÉN: Emlékezet előtti idők óta így van ez. Talán az anyaméhben kezdődött, de az is lehet, hogy még az előtt, nem tudom, de amióta az eszemet tudom, sérült vagyok.

Az élet elbánt velem. Még ha nem is igazán emlékszem rá, hogy hogyan sérültem meg a születésemkor, azt tudom, hogy az édesanyja 72 órán át vajúdott vele. Úgy nézett ki a dolog, mintha nem tudná eldönteni a gyerek, hogy megszülessen, vagy ne. Ez majdnem az anya életébe került, és mindettől természetesen én sérültem.

Úgy tűnik, hogy én vagyok a céltábla, érkezzon bárhonnán is a lövés. Nem tudom, hogy szándékosan csinálom-e, de nem hiszem. Szerintem egyszereűen ez az én munkám, ezt csinálom. Nem hiszem, hogy ebből bármiféle hasznom származna. De én vagyok az, akít eltalálnak a golyók, mindig engem ér a lövés. Legyek akár ezer mérföldre a sérülés forrásától, valahogy mindig utolér, az újságon, a TV-n, vagy akár a telefonon keresztül.

Mindig én sérülök, és ha jobban meggondolom, mindig csak én sérülök, és más senki. A hangok nagytöbbsége egyetlen karcolás nélkül megússza a dolgot. Gondolom, most azt is mondhatnád, hogy én egy mártír vagyok, de ez egyáltalán nem így van. Olyan, mintha én lennék az egyetlen. Úgy tűnik, a többiek megússzák sértetlenül. Nem biztos, hogy így van, de én így látom.

SEGÍTŐ: Nos, ha te nem vennéd magadra az összes bántalmazást, feltételezem, hogy akkor a többiek is sérülnének.

SÉRÜLT ÉN: Igen, gondolom, igazad van. És ez a jobbik oldal. A tény az, hogy én megvédem a többieket, és ők nem sérülnek. Ugyanolyan tiszták és tökéletesek, mint az első napon voltak. Úgy gondolom, hogy ez egyfajta vigaszt ad nekem, így

is láthatom a dolgot, mert ezáltal valami célt nyer a létezésem, amitől egy kicsit jobban érzem magam a sok fájdalom után, amin keresztülmentem. Jólesik ráeszmélnem, hogy van valami célja a létemnek. Végül is, nem is vagyok olyan rossz. Nekem köszönhetően tud együttérezni az Én más sérült Ének fájdalomával, úgy, hogy mindeközben az Én sértetlen marad. Az Én általam teljes és tökéletes.

És tudod, hogy hol tart engem ez a fickó? Lent a várbörtönben, igen ott lent az alagsorban. Bezárva a pincébe. Nem különösebben örül nekem, őszintén szólva jó lenne, ha megváltozna a hozzáállása. Egy sérült, károsodott, ütődött jószágnak lát engem. Megpróbál mindenki elől elrejteni. Az egyetlen alkalom, amikor szórakozását leli bennem, az akkor következik be, amikor az Áldozat hangja előadja az én történetemet – de ez csak további sebeket okoz nekem.

Minden babért az Áldozat hangja arat le. Elveszi a sebeit, és egy nagy mesét költ belőlük, és akkor persze mindenki őt kezdi el sajnálni.

SEGÍTŐ: Mint a Sérült Én, mondd, rendbe fogsz te jönni valaha is?

SÉRÜLT ÉN: Hát... nem igazán. Ha meggyógyulnék, megszűnnék Sérült Én lenni. Az én feladatam az, hogy Sérült Én legyek, soha se gyógyuljak meg, és ez így van rendjén.

SEGÍTŐ: Ha nem bánod, Sérült Én, szeretnék egy másik hanghoz beszélni.

SÉRÜLT ÉN: Hát tudod! Épp hogy csak kezdtem belemelegedni, és erre te most itthagysz engem. Látod, most meg te bántottál meg. Tulajdonképpen, aki a legtöbb sérülést okozta, többet, mint bárki más, az nem más, mint az Én, Genpo. Valószínűleg többet ártott nekem, mint bárki más.

Az Áldozat

SEGÍTŐ: Nos, igazán sajnálom, de szeretnék haladni. Kérlek, engedd meg, hogy az áldozat hangjához szóljak. Megtennéd?

ÁLDOZAT: Mit szeretnél rólam tudni?

SEGÍTŐ: Hogy ki vagy, mi vagy? Mi a szereped, mi a rendeltetésed? Hogy írnád körül a munkádat?

ÁLDOZAT : Azt akartam mondani, hogy mennyit is bántottak engemet, de aztán amikor hallottam a Sérült Ént beszélni, rájöttem, hogy nem is én vagyok az, aki sérült. Azt hiszem, hogy én úgy szolgálom az Ént, hogy sajnálatot ébresztek az emberekben. Elmondom a történetét. Elmondom mindenkinek, hogy ő megsérült, megsérül, és meg fog sérülni. Igazság szerint mindig megsérül. A világ folyamatosan sebeket ejt rajtunk, és ő, az Én is folyamatosan megsebesít minket, és ez egy soha véget nem érő történet. Ahogy felnőttünk, vagy felnőtt, nem is tudom, hogy mondjam, nagyon sok mindenben mentünk, vagy ment keresztül. Én vagyok az, aki elmondja a történetet bárkinek, aki hajlandó meghallgatni.

Igazán együtt tudok érezni más áldozatokkal. Rengeteg empátia van bennem, különösképpen áldozatul esett ártatlan gyermekek irányában, és a nőkkel szemben, és mindazokkal együttérzek azokkal, akik brutális erőszak áldozatai lettek. Tudod, az éremnek mindig két oldala van. Úgy gondolom, hogy a nők ugyanúgy képesek bántalmazni valakit, mint a férfiaknak. És természetesen én egy áldozatnak érzem magam.

SEGÍTŐ: Nem gondolod, hogy áldozatként nincs semmiféle hatalmad?

ÁLDOZAT : Hatalom?! Engem nem érdekel a hatalom. Én az igazságot akarom elmondani mindenkinek, mert én csak egy kis sajnálatra, együttérzésre vágyok, hogy megértsék milyen kemény, kegyetlen ez az egész élet. Elmondom a történetemet, talán egy kicsit szépítek, vagy kiszínezek pár dolgot. És

hibáztatni fogok, mert igazságot követelek, és még attól sem riadok vissza, hogy büntudatot ébresszek az emberekben azért, hogy magamra vonjam a figyelmüket és a sajnálatukat, de a hatalom az egyáltalán nem érdekel, az nem az én asztalom.

Én azt látom, hogy minden egyes alkalommal, újra és újra megcsalják, elárulják vagy becsapják Öt. Legyenek azok a szülei, vagy a barátnői, vagy az emberek, akiknek dolgozott, vagy akik neki dolgoztak – még a tanítványai is mindig cserbenhagyják, vagy teljesen összezavarják. Ő mindent megtesz, hogy rendes ember legyen, de folyamatosan pofára kell esnie. Sok bunkó seggfej van odakint a véleményeikkel és a nézeteikkel, melyek nagy többsége egy baromság.

Bár nem én vagyok a Sérült Én, de a határ kettőnk között sokszor elmosódik bennem – talán ez azért van, mert én nagyon bensőséges viszonyban vagyok a Sérült Énnel – és úgy tűnik, minden sérülés egyre inkább áldozattá tesz. Tehát úgy vélem, minél inkább sérül a Sérült Én, annál inkább áldozatnak érzem magam. Áldozatnak érzem magam, és enyit mondhatok erről az egészről.

Az Ártatlan Sebezhető Gyermekek

SEGÍTŐ: Ellenőr, beszélhetnék most az Ártatlan és Sebezhető gyermek hangjával?

ÁRTATLAN SEBEZHETŐ GYERMEK: Igen.

SEGÍTŐ: Szóval, akkor most kivel is beszélek?

ÁRTATLAN SEBEZHETŐ GYERMEK: Az Ártatlan és Sebezhető Gyermekekkel beszélsz.

SEGÍTŐ: Miért ez a neved?

ÁRTATLAN SEBEZHETŐ GYERMEK: Mert teljesen ártatlan és sebezhető vagyok. Nincsenek falak, korlátok, és nem véd semmi sem. Nincs bennem előítélet, nem adok hozzá, és nem veszek el semmit abból, amit látok. Mindenre kíváncsi vagyok.

A világot teljesen új és tiszta szemmel látom. Valahányszor körbenézek olyan, mintha most látnám a dolgokat először. Minden varázslatos. Nem véd semmi és senki, és mégis ez így tökéletes. Én vagyok az a hang, amelyik már akkor itt volt, amikor még az ötlete sem merült fel a falak építésének, vagy a védekezésnek.

Az Én hosszú időre eltemetett engem. 1983-ban Hal Stone-nal való munkája során került velem újra kapcsolatba, de újabb húsz évébe került, hogy újra szabadon eresszen. Örömet, kreativitást, spontaneitást, élvezetet hoztam el az életébe.

Teljesen megbizok mindenkiben, és mindenben, ártatlan vagyok, nyitott, szabad, és a világ csodálatos. Békében vagyok, és otthon vagyok. Nincsenek korlátok és nincsenek hátrások. Nagyon izgalmas ebben a térben, tele kreativitással. Mindez gyönyörű és lenyűgöző.

A Dualista Tudat

SEGÍTŐ: Ellenőr, beszélhetek egy másik hanggal? Beszélhetek a Dualista Tudathoz?

DUALISTA TUDAT: Én vagyok a Dualista Tudat. A dolgokat kettősként érzékelem, jóként és rosszként, Énként és másokként, magamként és te-ként. Mindent ellentétpárokban látok. Ezért hívnak Dualista Tudatnak. Meg tudom különböztetni a dolgokat egymástól, képes vagyok elemezni, értékelni, ítélni. Képes vagyok alkotni is. Én vagyok az a tudat, amely hidakat, épületeket, terveket és űrrakétákat hoz létre. Én vagyok a nagy építész tudat, a nagy elemző tudat, és a nagy feltaláló tudat. A létezésem abszolút lényeggel bír ebben a világban. Nagyon közel állok az Énhez, már-már egyek vagyunk vele.

Az Én és én alapvetően megkülönböztethetetlenek vagyunk. Tulajdonképpen nélkülem az Én nem létezne. Nélkülem nem lenne erkölcs, etika, jó a rosszból, a rosszból pedig

jó. Nélkülem képtelen lenne megkülönböztetni mindazt, ami nélkülözhetetlen a világunkban.

Kritikusan szemlélem az Én életét. Nélkülem még azt se tudná, hogy a többiek hol kezdődnek, és Ő hol végződik. Minden korlát eltűnne. És hová jutna ez a világ korlátok és határok nélkül? Én vagyok az, aki képes látni az Ő és mások korlátait.

Vágy

SEGÍTŐ: Most hadd beszéljek a Vágy hangjához.

VÁGY: Én vagyok a Vágy hangja, amely vágyakozik, sóvárog, akar. Olyan dolgokat akarok, amelyek örömmel, megelégedéssel, boldogsággal, élvezettel töltik el Őt. Mindig többet akarok. Ez a munkám, ez a szerepem. Nélkülem talán már nem is létezne. Az emberiség, mint az köztudott, nélkülem nem létezne. Én vagyok az, aki melegedni akar, amikor hideg van, aki hűvösre vágyik, amikor forróság van, aki enni akar, ha megjelenik az éhség, és aludni akar, amikor fáradt. Teljes mértékben nélkülözhetetlen vagyok.

Amúgy nagyon rossz hírnevem van, főként a vallásoknak köszönhetően. Mert ők mindig úgy látnak engem, mint aki teljesen kontrollálhatatlan, soha nem szűnik meg többet, jobbat, nagyobbat akarni. Néhány hagyományban, mint például a Buddhista hagyományban, vannak, akik azt mondják, hogy én vagyok a szenvedés oka. De a helyzet az, hogy nélkülem kihunyna az élet. Nem lenne semmiféle Én. Úgy érzem, meg vagyok bélyegezve.

Az igaz, hogy sohasem vagyok elégedett, kielégíthetetlen vagyok, de ez a munkám, mindig többet, jobbat és nagyobbat akarni. Hol lenne ez a bolygó, ez az emberiség nélkülem? Én vagyok az, aki arra vágyik, hogy a Holdra repüljön, aki egyre gyorsabban és biztonságosabban akar eljutni egyik helyről a

másikra. Én vagyok az, aki a modern világunkban mindent lehetővé tesz.

Segítő: Az Én mit gondol rólad?

VÁGY: Az Én és én kéz a kézben járunk. Általában igen sokra tart engem, mert tudomására hozom, mit akar. Néha úgy érzi, hogy sok problémát okozok neki azzal, hogy kilégíthetetlen vagyok. Valahányszor meglát egy új Harley-t, én rögtön akarom. Vagy házat, aminek jobb a kilátása, vagy közelebb esik a vízhez, vagy valamilyen okból kívánatosabb, az nekem mindjárt kell. És akkor persze szenved, mert nem engedheti meg magának, vagy mert nem életbevágóan fontos. Időnként igazán méltányol, máskor meg nagyon idegesítem.

Nélkülem mégsem szeretné tökéletesíteni magát, nem törekedne, hogy élete fejlődjön és letisztuljon, nem kívánná jobban megbecsülni az életét. Én vagyok az, aki mindig azt akarja, hogy túlmenjen: meghaladja önmagát és a látszólagos körülményeit. Én vagyok az, aki elhozta ide, mert sohasem vagyok elégedett, és mindig tisztábban akarom látni a dolgokat, és mindig segíteni akarom a többieket.

Arra vágyom, hogy a világ tudatosabb és felébredettebb legyen, és hogy az emberek ne öljék egymást, és ne ártsanak egymásnak. Elszomorít a háború, a nyomor, és minden érző lény szenvedése. Én vagyok az, aki szeretné, hogy Ő megmentsen ezt a bolygót az emberiségtől. Teljességgel és abszolút lényeges vagyok.

A Kereső Tudat

SEGÍTŐ: Most beszélhetnék a Kereső Tudathoz?

KERESŐ TUDAT: Kereső Tudat jelen.

SEGÍTŐ: Nos, mi a szereped?

KERESŐ TUDAT: Alapvetően én keresem meg a Vágy tudatának tárgyát, amire a Vágy vágyakozhat. Ha valamire vágyakozik,

azonnal rohanok utána. Ha nincs Ben and Jerry's a fagyasztóban, már megyek is a non-stop ABC-be, és megtalálom neki. Még akkor is, ha már éjfélre jár. Mindenféle dolgot keresek. Nagyobb öröm és megelégedés után kutatok. Több empátiát, együttérzést, megértést keresek.

Azt is mondhatnánk, hogy én a tudatosság egy magasabb formája vagyok, mint egy egyszerű vágy. A vágy kielégíthetetlen és mindent akar, mindent, ami kielégülést és élvezeteket ad. Ezeket én is keresem, de én azokat a dolgokat is keresem, amik lényegbevágóan fontosak a bolygónknak és az emberiségnek.

A Vágy csak vágyakozik, de nincs semmiféle hajtóereje. Én vagyok a cselekvés, az akció, én vagyok az, aki elmegy megkeresni a dolgokat és megszerzi. A Vágy csak akar. Én elmegyek, és megtalálom, amit akar.

A baj csak azzal van, hogy én is úgy vagyok ezzel a dologgal, ha már megtaláltam valamit, akkor már én sem vagyok elégedett. Ezért aztán még valami többet akarok. Mielőtt még megette volna a Ben & Jerry's-t máris inni akarok valamit, vagy aludni, vagy valami mást.

A Tudat, amely Keresi az Utat

SEGÍTŐ: Beszélhetnék a tudattal, ami keresi az Utat?

TUDAT, AMELY KERESI AZ UTAT: Én vagyok az a Tudat, amely Keresi az Utat

SEGÍTŐ: Ez mit jelent?

TUDAT, AMELY KERESI AZ UTAT : Ez azt jelenti, hogy az Utat keresem, nagy U-val. Azt is mondhatnánk, hogy az igazságot keresem, a megértést, a megvilágosodást, a békét, a boldogságot, a beteljesedést, a körülményektől független megelégedést és örömet. Az élet legmagasabb rendű igazsága után kutatok. Nem csak egyszerűen keresgélek, mert amit én keresek, azok

az emberiség legmagasabb rendű céljai: önmegvalósítás, megvilágosodás, nagy felébredés.

SEGÍTŐ: Elégedett vagy valaha is?

TUDAT, AMELY KERESI AZ ÚTAT : Nem, mert mindig van egy magasabb hegy, amit meg kell mászni. A megértésnek mindig vannak nagyobb mélységei. Mindig van még valami, amit tisztázni kell. Az Út kimeríthetetlen és én pont ezt a kimeríthetetlenséget és elérhetetlenséget keresem. Mert annak ellenére, hogy tudom, hogy elérhetetlen, mégis keresem. És soha nem fogom feladni.

Irányt adok neki, értelmet, és célt adok az életének. Nélkülem valószínűleg állandóan csak a saját egoista kielégüléseit hajszolná, vagy talán a családjáét, de én lehetővé teszem számára, hogy az emberiség legmagasabbrendű igazságát keresse.

Én tartom vissza attól is, hogy leragadjon annál, amit talált, mert mindig fog találni valamit, és annál majd meg akar maradni, és azt élvezni akarja. Olyan ez, mint a hegymászás. Mielőtt elérné a csúcst, találkozik egy-két szép panorámával, és megelégedne a gyönyörű kilátással. Ott már abba is hagyná a dolgot, de én nem hagyom. Nélkülem nem folytatná az utazást. Nélkülözhetetlen utitárs vagyok a legmagasabb igazság felé.

SEGÍTŐ: Van olyan, amikor úgy érzed, hogy zavarod őt?

TUDAT, AMELY KERESI AZ ÚTAT : Csak akkor, ha ott akar maradni, ahol éppen van. Amikor csak a munkájának a gyümölcsét akarja élvezni, akkor én tovább noszogatom, hogy van még mit beteljesíteni, vannak még távolabbi és magasabb célok, amelyeket el kell érni.

Mikor pihenni akar vagy lustálkodni vagy csak úgy semmit tenni, akkor én vagyok az, aki rábírja a meditációra, a gyakorlásra, és arra, hogy tovább fejlődjön.

SEGÍTŐ: Mindezt mennyire értékeli ő?

TUDAT, AMELY KERESI AZ UTAT : Összességében elég nagyra értékel, mert mielőtt még megszülettem volna – más szóval mielőtt még felébredtem volna, ami nem történt meg 26 éves koráig – az élete alapvetően értelmetlen volt és céltalan. Az élete legfőbb célja az volt, hogy biztonságra és hírnévre tegyen szert. Meg akart gazdagodni, és hírnevet akart elérni az atlétikában. Mikor felébredtem, vagyis mikor ráéismélt a jelenlétemre, az 180 fokban megváltoztatta az életét. Nagyon fontos hanggá változtam ekkor az életében, talán az összes közül a legfontosabbá, akikhez eddig beszéltél.

SEGÍTŐ: És hol voltál 26 éves kora előtt?

TUDAT, AMELY KERESI AZ UTAT : Talán alvó állapotban voltam, vagy látenszen voltam jelen. De ő nem volt még tudatomban. Talán a Kereső Tudat hívott életre, aki a győzelmet kereste, aki ki akart jutni az Olimpiára, aki Amerikai Nemzeti Válogatott tag akart lenni, aki nagy atlétává akart válni. Ő csak keresett, keresett, keresett, de nem az igazságot kereste, nem a megvilágosodást kereste, mert nem voltam még jelen. Abban a pillanatban, amikor felébredett, én abban a pillanatban születtem.

SEGÍTŐ: Elérhette volna az első felébredését, ha te nem lettél volna ott?

TUDAT, AMELY KERESI AZ UTAT : Tudod, erre a kérdésre nehéz válaszolni, mert előtte nem voltam ott. Mikor ez a felébredés volt a sívatagban, a hegyek között, én akkor születtem meg. Én vagyok a Tudat, Ami az Utat Keresi, és előttem nem igazán kereste az Utat, legalábbis tudomása szerint. Tehát, ha mégis ott voltam már előtte is, akkor csak nagyon rejtve voltam jelen.

Az Út Követője

SEGÍTŐ: Beszélhetek az Út Követőjéhez?

ÚT KÖVETŐJE: Igen, az Út Követőjével beszélsz.

SEGÍTŐ: Elmondanád nekem mi a szereped és a funkciód, mert nem igazán értem?

ÚT KÖVETŐJE: Más vagyok, mint a Kereső Tudat, vagy mint a Tudat, ami Keresi az Utat. Az én feladatomban tényleg az Út követése. Azért, hogy követhessem, látnom kell, vagy legalábbis egy pillantást kell vetnem az Útra, arra az irányra, amit kijelöl, azért hogy alávethessem magam neki, alávethessem magam, azért hogy követni tudjam az Utat.

Ha hagyom neki, hogy a saját feje után menjen, akkor átvenné a helyemet. De mint az Út Követője, van egy nagyon tiszta és világos irány, egy ösvény, vagy csapás, amit követek. Az nem igazán számít, hogy csak apró nyomokat követek, vagy látom az egész Utat – egészen addig, amíg látom az Út nyomait, addig követem az Utat.

Nagyon fontos hang vagyok, ugyanis nekem köszönhetően tud sok mindent elengedni. Elengedni a saját akaratát, véleményeit, berögzült szokásait és hiedelmeit, mindazokat a dolgokat, amelyek akadályként jelenhetnek meg az Úton.

SEGÍTŐ: Hogyan választod ki, hogy melyik utat kövesd?

ÚT KÖVETŐJE: Eleinte nem voltam biztos benne, hogy melyik utat is kövessem. Még az 1971-es sivatagi tapasztalata után is nagyon sok különböző ösvényt fedezett fel. A Los Angeles Zen Központban gyakorolt és élt. Elment Ojai-be, hogy meghallgassa Krishnamurti-t. Tanulmányozta a Jógát Swami Satchidananda-nál. Keresztény misztikusoktól is olvasott, mint például Thomas Merton, vagy pszichológusoktól, mint például Abraham Maslow, Erich Fromm, Carl Jung, vagy Yogananda életéről. Bármelyiket választhatta volna.

Nagyon sok ösvény van. Azt nem mondanám, hogy mind ugyanoda vezet, de nagyon sok közülük segít jobb emberré válnunk, hogy több szeretet, együttérzés, megértés és empátia legyen bennünk. Természetesen az Út nem a Buddhizmusé, vagy valamelyik vallásé vagy tradíciójé. Még csak nem is szükségszerű, hogy ez valamiféle spirituális Út legyen. Nyilván megvan mindenkinek a maga karmája. Addig nem látják, mi az a karma, amíg nem néznek körül bölcsen, minden irányba. Végül a Zen úton kötött ki, nyilván ez volt az ő karmája. De ez nem jelenti azt, hogy mindenkinek buddhistává, vagy Zen gyakorlóvá kell válnia. Valakik a terápiás módszerekre esküsznek, vannak, akik tudatosságébresztő gyakorlatokat végeznek, van, aki jógázik, van, aki sportol. Vannak, akik templomba járnak, vagy másfajta spirituális vagy vallásos gyakorlatokat végeznek.

Azt gondolom, lehetséges, hogy mindezek az Utakon szeretetteljesebbé és együttérzőbb emberi lényekké váljunk. Úgy gondolom, hogy az összes nagy hagyomány erre tanít. A lényeg, hogy mindezt gyakorlásba ültessük. Egy rendesebb és szeretetteljesebb emberi lénynek lenni – bármi legyen is a tanítás – az Út követésének a része.

5

***A Nem-Kettős és
Transzcendens Hangok***

Az Út

SEGÍTŐ: Beszélhetnék most az Úthoz? (Amikor megváltoztatod a testhelyzeted, javaslom, hogy ülj egyenesen.)

Az ÚT: Az Út vagyok.

SEGÍTŐ: Mondd el, hogy ez mit jelent! Milyen az Útnak lenni? (Azt javaslom, hogy miután elismerted, hogy „az Út vagyok”, ülj egy rövid ideig, és gondolkozz ezen.)

Az ÚT: Az Útként úgy érzem, hogy megérkeztem. Az vagyok, amit egész életében kerestél, és talán nem is tudta ezt. Nem kell sehova se menni, semmit se tenni, semmi után kutatni, semmire se vágyani. Egyszerűen csak teljesen itt vagyok, jelen és éberen. A jelenlét vagyok. Az Út vagyok, az Igazság, a Fény. Az vagyok. Vagyok! Tudom, hogy ez egy kicsit önteltnek tűnik, de nincs benne én vagy ego.

Az Út vagyok, az, ami az Én születése vagy keletkezése előtt is volt. A forrás vagyok. Nincsenek határait, egyáltalán semmi sem korlátoz. Időn és téren is túl vagyok. A Nap va-

gyok, a Hold, a kék ég, a fehér felhők, a pálmafák, a virágok, a madarak. Nincs semmi, ami nem én vagyok. Nincs elkülönülés vagy különbségtétel, csak a tiszta szeretet, a feltétel nélküli létezés. Maga a létezés vagyok, és nem a valamivé válás.

Nincs más módja annak, hogy eljuss hozzám, minthogy én vagy. A megérkezésnek, jövés-menésnek ehhez semmi köze. Születés- és halálnélküli vagyok. Színtelen vagyok, mégis minden szint megjelenítek. Forma nélküli vagyok, ugyanakkor nincs olyan forma, ami ne én lennék.

Az emberek engem keresnek, de éppen maga a keresést vet gátat annak, hogy én legyenek, vagy felfedezzenek, mert valójában ők én. Sőt, még a keresésük is én vagyok. Az összes dologban én nyilvánulok meg, beleértve a keresésüket is. Ezzel együtt mégsem képesek megtalálni engem, amíg keresnek, mert kereső módban vannak, és én a nem-keresés vagyok. Valójában ez csak egy másik nevem, a Nem-Kereső Tudat, mivel nincsenek vágyaim, és nincs semmi, ami után kutatnék. Megpróbálnak gondolkodni felőlem, vagy a fogalmi gondolkodáson keresztül megragadni, de én elérhetetlen vagyok és megragadhatatlan, mert én vagyok a Nem-Gondolkodó Tudat, túl a gondolkodáson és a nem gondolkodáson. A csak ülés, a tiszta ülés tudata vagyok. Nincs semmi, ami ne én lennék, mégis, hogyha keresel, nem találsz meg. Az Út vagyok.

Nagy Tudat

SEGÍTŐ: Szeretnék egy másik nevet adni neked. Továbbra is az Út vagy, de azzal, hogy egy új nevet adok neked, egy másik szemszögből nézhetünk rád. Olyan ez, mint a variációk egy témára. Szólíthatnám most a Nagy Tudatot?

NAGY TUDAT: A Nagy Tudat vagyok.

SEGÍTŐ: Mit látsz Nagy Tudatként, minek vagy tudatában? Milyen nagy vagy?

NAGY TUDAT: Határtalan, örökkévaló és végtelen vagyok. Nincs semmi, ami rajtam kívül vagy túl lenne. Nincs semmi, ami ne én lennék. Ugyanúgy az Út vagyok, csak még inkább tudatában vagyok, hogy mennyire határtalan és örökkévaló vagyok, kezdet és vég nélküli. Egyáltalán nincsenek korlátok és határok.

Úgy látom a dolgokat, ahogy vannak. Nem ítélek, nem értékelek, nem bélyegzek meg semmit. Minden teljesen tökéletes, teljes és egész úgy, ahogy megnyilvánul. Nincs helyes vagy helytelen, jó vagy rossz, nincs én és mások, nincs megvilágosodott vagy téves. Minden pontosan az, ami, és ez így tökéletes és teljes.

Nincs bennem félelem, mert nem különül el tőlem semmi, így nincs, ami bántani tudna, vagy kárt tenni bennem, még csak hatni sem tud rám semmi. Ha nukleáris háború lenne, az sem érintene meg. Maga a háború vagyok, a nukleáris robbanások, az emberek, akik életüket veszítik, és akik túlélnek. Én vagyok a megkínzott és az áldozattá tett, és én vagyok az is, aki a bombát ledobja.

Nincs semmi és senki, aki nem én lennék. A legjobbak legkiválóbbja vagyok, és a gonoszak gonosza. Egyszerre vagyok szent és bűnös. Nincs semmi, ami tőlem különállna, elkülönülne vagy más lenne, mint én. A fán a madarak én vagyok épp most, amint csicseregnek, és a szárnyukkal csapkodnak. A pálmafán a kókuszok is én vagyok, és a pálmafa is, és a körülötte lévő tér is, és a pálmafa belseje is – az erek, a sejtek, az atomok.

Nincs kezdetem és végem, nincs születésem, és ezáltal halálom sincsen. Nem születtem, így hát nem is halok meg. A születésnélküli tudat vagyok. Az Egy-Tudat vagyok. Nincs semmi, amit a többivel szemben előnyben részesítenék. Nem szeretem az egyik fajt jobban a másiknál, az embert a madárnál,

az állatokat a rovaroknál. Számomra minden csak kifejeződés, megnyilvánulás, saját magam kiterjedése. Mindez én vagyok.

SEGÍTŐ: Hogyan viszonyulsz az Én tudatához?

NAGY TUDAT: Az Én korlátolt. Amit mi általában tudatnak hívunk, annak határai vannak és korlátos. A valamivel való azonosulásunk miatt az, és ezt a valamit hívjuk Énnek, ami (csupán) fogalom, koncepció, elképzelés. Az én szemszögemből az Én csupán a megnyilvánulásom, de mégis korlátozott megnyilvánulás. De nem ítélem meg azért, hogy ilyen. Teljesen tökéletes, úgy ahogy van.

SEGÍTŐ: Képes az Én tudata, a kis tudat felfogni vagy megragadni téged?

NAGY TUDAT: Nem, a kis tudat nem foghat fel, nem ragadhat meg, és még csak nem is ismerhet. Annak a buborékknak ki kell pukkannia, hogy én megjelenjek. Más szóval, amikor megjelenik a kis tudat, akkor nem vagyok látható. Mindig ott vagyok, örökké jelen vagyok, de nem vagyok látható, mert az Én lekorlátozza magát és beszűkíti a látókörét, ezáltal azt a képességét is, hogy láthasson engem. Nem képes megtartani engem.

Az Én egy illúzió. Persze az én megnyilvánulásom, ami képes megbecsülni engem és ezt az életnek nevezett csodát. Azonban éppen a természeténél fogva saját magába kapaszkodik, és teljességgel elmerül abban, hogy állandóan önmagát védje. Ez olyan, mintha egy marék levegő köré buborékot vonnánk, és az a marék levegő aztán önmagát szilárdnak, valóságosnak és lényeginek látja. Számomra azonban ez csak egy marék levegő, tehát üres. Mivel önmagára elég sajátos módon tekint, ezért az úgynevezett létezése kimondottan nehéz. Az én szemszögemből viszont az egész ostobaság. De ez az egyedüli módja annak, hogy megforduljak, és megbecsüljem magamat, a Nagy Tudatot.

Bizonyos tekintetben a halála vagyok, a korlátok közé szorított Én halála. Amikor a buborék kipukkan, akkor ott csak én vagyok. Olyan vagyok, mint az óceán, mint a tenger. Az Én legnagyobb félelme az, hogy kipukkan, más szóval meghal. Holott nincs mitől félnie, mert amikor az Én fizikai értelemben meghal, vagy az ego meghal, én akkor is jelenlevő vagyok. Nem születtem, és nem halok meg. Mindig itt vagyok. Még ha az egész világ felrobban, akkor is vagyok. ÉN VAGYOK. Ez vagyok én.

SEGÍTŐ: Nagy Tudatként félsz, vagy van bármi, amitől rettegsz?

NAGY TUDAT: Nincs bennem semmi félelem. Nincs mitől félnem. Nincs semmi rajtam kívül álló dolog, amitől félhetnék.

Nagy Szív

SEGÍTŐ: Most beszélhetek a Nagy Szívhez?

NAGY SZÍV: A Nagy Szívhez beszélsz.

SEGÍTŐ: Milyen vagy? Ugyanolyan, mint a Nagy Tudat, vagy másmilyen?

NAGY SZÍV: Éppen olyan határtalan, végtelen, örökkévaló és kimeríthetetlen vagyok, mint a Nagy Tudat. Azonban érzek is, és gondoskodom. A szív vagyok. Szeretek, és együttérzek minden lénnel.

A Nagy Tudat egyszerűen csak éber, viszont meglehetősen közömbös. A Nagy Tudat számára minden teljesen tökéletes, úgy ahogy van, én azonban különbséget teszek. Amikor szenvedést látok, véget akarok vetni a szenvedésnek. Amikor fájdalommal találkozom, enyhíteni akarom. Amikor igazágtalanságot látok, igazságot akarok tenni. Amikor brutalitással, bűncselekménnyel, gyilkossággal, mézárálással találkozom, valamit tenni akarok ellene.

A cselekvés vagyok. A Nagy Tudat a nem-cselekvés. A Nagy Tudat csak van. Én viszont teszek, cselekszem, és az a

szándékom, hogy enyhítsek a világ összes lényének szenvedésén. Indiában a nevem szanszkritul Avalokitésvara Bódhiszattva, a kínaiak Kuan Jinnek neveztek el, a tibetiek Csenrezinek, a japánok pedig Kanzeonnak vagy Kannonnak. A különféle kulturális és szellemi hagyományokban más és más nevem van. Bármilyen formát fel tudok venni ahhoz, hogy csökkentsen a szenvedést, és elhozzam a feltétel nélküli szeretetet minden lény számára.

Jin, vagy Női Együttérzés

SEGÍTŐ: Most pedig beszélhetnék kizárólag a Jin aspektusodhoz, a női oldaladhoz?

NŐI EGYÜTTÉRZÉS: A Női Együttérzés vagyok. Táplálni akarok, tartani és elringatni. Képes vagyok empátikus lenni másokkal, mert a saját fájdalomnak érzem a fájdalmukat. Képes vagyok különbséget tenni magam és mások között, mégis az ő fájdalom az én fájdalom.

A Nagy Tudat nem tesz semmiféle különbséget, én viszont egyszerre azonosítom magam az összes lényvel és látom annak szükségét, hogy minden lény felébredését segítsem vagy szolgáljam. Én vagyok a jóságos anya, a nagy gyógyító, aki teljességgel magához tudja ölelni a Sérült Ént. Én vagyok, akit Sérült Én keres, hogy vigaszra, támaszra és együttérzésre leljen. Én vagyok az, aki ezt meg is tudja adni neki. Olyan természetes számomra, hogy az Ént, és minden Ént feltétel nélkül szeressek a szenvedéseikért. Ez vagyok én.

Jang vagy Férfi Együttérzés

SEGÍTŐ: Most pedig engeddd meg, hogy a Jang, vagy Férfi Együttérzéshez beszéljek.

FÉRFI EGYÜTTÉRZÉS: A Jang Együttérzés vagyok, a Férfi Együttérzés. Én vagyok, aki látja, hogy mit kell tenni, és azt meg is teszi. Ha szükséges, korlátot és határt szabok. Ha valaki lusta vagy meggondolatlan, jól fenékbe rúgom, és a jó irányba terellem. Bátorítom, és ha kell, még meg is ölöm az illúzióit, a tudatlanságát és korlátoltságát. A könnyörtelen együttérzés vagyok, a kiméletlen szeretet. Határozott vagyok, és amikor vágyok, tisztán és határozottan teszem. Sebész vagyok. Inspirálok és motiválok.

Jin/Jang Együttérzés (Integrált Női/Férfi Együttérzés)

SEGÍTŐ: Most pedig engedd meg, hogy az Integrált Női/Férfi Együttérzéshez beszéljek.

JIN/JANG EGYÜTTÉRZÉS: Az Integrált Női/Férfi Együttérzés vagyok, más néven a Nagy Szív. Van bennem Jin és Jang is, amivel együtt dolgozhatok. A helyzetek állandóan változnak, és bármely helyzetben azt használom, amire szükség van.

Mindig együttérző vagyok, néha nagyon nőies, gyengéd, tápláló és támogató, máskor pedig nagyon is férfias, könnyörtelen és határozott. De mindennel rendelkezem, ami egy feladat elvégzéséhez szükséges. Teljesen integrált vagyok. Nincs semmi, amit integrálnom kellene, mert az Integrált Női/Férfi Együttérzés vagyok. Egy másik nevem a Nagy Szív.

Az én szemszögemből a Nagy Tudat a bölcsesség, a nem-megkülönböztető bölcsesség, én pedig az együttérzés vagyok, a Nagy Szív. Nélkülem a bölcsesség nem lehet igazi bölcsesség. Más szóval, hogyha a bölcsesség engem mellőzve működik – vagyis együttérzés nélkül –, akkor az nem igazi bölcsesség. Az adott helyzetben nem tűnhet túlságosan együttérzőnek, amikor a jang vagy a férfi oldalam cselekszik. Könnyörtelennek tűnhet, kiméletlen szeretetnek. Mégis nélkü-

lem, az integrált együttérzés nélkül, valódi bölcsesség sincs, és fordítva: Nagy Tudat nélkül együttérzés sem lenne. A bölcsesége nélkül nem lenne igazi együttérzés. Tehát teljesen egyek vagyunk, mégis ugyanannak a dolognak a két aspektusa.



Hogyha megnézed a Jin-jang jelképet, a jang a Nagy Tudat, a Jin pedig én vagyok, a Nagy Szív, más nevén az Integrált Jin/Jang Együttérzés. Azonban bennem is van bölcsesség, az a fehér pont, és a Nagy Tudatban is van együttérzés. Ez azt jelenti, hogy a bölcsesség magába foglalja az együttérzést, és az együttérzés a bölcsességet, és együtt áramlanak – ez az ívelt határvonal. Állandóan áramlanak.

A Nagy Tudat és a Nagy Szív egyek, mégis két aspektus vagyunk. Valójában a kínai és a japán nyelvben is csak egy szó van ránk, ami a japánban a sin (szívtudat). A nyugati világban és az angol nyelvben azonban érdemes megtenni ezt a különbséget, hogy világossá váljon, hogy én, az Integrált Együttérzés, más néven a Nagy Szív vagyok a Jin-jang jelkép Jin aspektusa, és a Nagy Tudat pedig a jang aspektus.

Mivel rendelkezem bölcsességgel, ezért tudok integrált bölcsességként és együttérzésként beszélni. Ez annyit tesz, hogy a nagyszerű bölcsességemből fakadóan, amely képes látni minden dolog tökéletességét és teljességét, képes vagyok különbséget tenni, amikor tenni kell, és amikor csökkenteni kell az igazságtalanságot vagy a szenvedést, képes vagyok cselekedni is.

A Mester

SEGÍTŐ: Most a Mesterhez szeretnék beszélni.

MESTER: A Mester vagyok.

SEGÍTŐ: Akkor meséld magadról.

MESTER: Én vagyok a irányító. Én vagyok a vállalat vezetője, a hajó kapitánya, a zenekar karmestere, a vagyon tulajdonosa, a főnök. Én vagyok a mester. Én vagyok a felelős az egész hajóért, az egész cégért. Az összes hang alkalmazottként nekem dolgozik, a Nagy Tudat és a Nagy Szív kivételével, hiszen ők határozzák meg az irányomat. Valójában én vagyok a Nagy Tudat és a Nagy Szív, pontosan őket nyilvánítom meg. Amikor a Nagy Tudat cselekszik, azt mindig együttérzéssel teszi, és én vagyok ez a cselekvés.

Minden az én felelősségem. Ha valamelyik hang nincs tisztában a feladataival, a kötelességeivel, akkor az én felelősségem, hogy megmutassam neki. Ha lusta, akkor az én dolgom, hogy motiváljam. Ha túlságosan sok mindent csinál, akkor nekem kell leállítanom, és megbizonyosodnom afelől, hogy eleget pihenjen, egyen és mozogjon. Ez mind az én felelősségem, mert én vagyok a hajó kapitánya.

Ha valaki nincs tisztában azzal, hogy kinek dolgozik, akkor az én felelősségem a tudára adni, hogy az Ellenőr és a Védelmező is nekem dolgozik. Nem ők a vállalat vezetői. Az Ellenőr azt hiszi magáról, hogy ő a vállalat vezetője, csak hogy én azért alkalmazom, hogy a saját munkáját végezze, mégpedig az ellenőrzést. A főnök viszont én vagyok.

SEGÍTŐ: Te vagy az Én főnöke?

MESTER: Az egész vállalatnak én vagyok a főnöke. Ez nem azt jelenti, hogy más emberek főnöke vagy Mestere vagyok, hanem annyit, hogy ennek az egész cégnek vagyok a Mestere, amely magában foglalja az Én összes különböző hangját.

Amíg az Én nem ébredt a jelenlétemre, addig nem tudta, hogy ki az irányító. Addig olyan volt, mintha a ház feje rég elment volna, és a főszolgáját, az Ellenőrt hagyta volna helyettesének. Majd rövidesen az Ellenőr azt kezdte hinni, hogy ez az ő otthona, és hogy ő maga a Mester. Pedig nem így van. Persze amikor visszatértem, az én dolgom volt visszahelyezni az Ellenőrt az őt megillető pozícióba, hogy tényleg az Ellenőr legyen, és ne a Mester.

Integrált, Szabadon Működő Emberi Lény

SEGÍTŐ: Most ahhoz szeretnék beszélni, aki tudatosan választja azt, hogy emberi lény. Ezt a hangot szólítom, az Integrált, Szabadon Működő Emberi Lény hangját.

INTEGRÁLT, SZABADON MŰKÖDŐ EMBERI LÉNY: Igen, az Integrált Szabadon Működő Emberi Lényhez beszélsz.

SEGÍTŐ: Kérlek, mesélj magadról.

INTEGRÁLT, SZABADON MŰKÖDŐ EMBERI LÉNY:: Integrált, Szabadon Működő Emberi Lényként tényleg úgy érzem, hogy azt választom, ami vagyok – emberi lény. Ez azt jelenti, hogy emberi lényként megélem a fájdalmat és a szenvedést. Számítalan érzelmem van: szomorúság, bánat, öröm, boldogság, bőség, hála és szenvedés. Mostanáig nem nagyon fogadtam el, hogy emberi lény vagyok. Úgy gondolom, volt bennem ellenállás, sőt, visszautasítás, annak az érzése, hogy az egészet nem én választottam. Ezért a helyzetemért és a szenvedésemért más dolgokat és embereket hibáztattam.

Azzal, hogy tudatos választás eredményeként vagyok emberi lény, úgy érzem, el tudom fogadni magam olyannak, amilyen vagyok, el tudom fogadni a szenvedést és a fájdalmat, amikor megjelennek. Magamhoz tudom ölelni a szomorúságot és a bánatot. Amikor bánat ér, csak búslakodom, amikor boldogság, boldog vagyok, amikor öröm, akkor átadom magam

az örömmel. Az egész olyan egyszerűnek és tökéletesnek tűnik. Úgy érzem, hogy a működésem teljes egységben van a körülményekkel, legyenek azok bármilyenek, vagy jelenjenek meg bárhogy.

Más szóval helyzetekre reagálok, és látom, hogy ezek a helyzetek folyamatosan változnak. Az én szerepem is folyamatosan változik, az adott helyzetekben felvett pozícióm. Tehát látom, hogy az vagyok, aki vagyok, és ez így teljesen rendben is van. Amikor reagálnom kell, reagálok. Ellenkező esetben nem csinálok semmit, és mindezt szabadon teszem. Ami az integrációt illeti, nincs mit integrálni, mivel már teljesen integrált vagyok. Ahogy telik az idő, bármi nyilvánul is meg, bármi jelenjen is meg, az egy teljesen természetes folyamat részeként integrált. Az egész nagyon organikus tűnik.

Mivel tudatosan választom az emberi létet, nem érzem magam áldozatnak, a testem, az életem, a korlátaim áldozatának. Úgy érzem, hogy egyszerre át tudom ölelni a korlátatlanságomat és a korlátozottságomat. Soha nem leszek kiváló zongorista. Sem szörfbajnok. Talán soha nem fogok repülőt vezetni. Nem mintha nem lennék képes elsajátítani ezeket a dolgokat, csak éppenséggel nem érdekelnek annyira. Mégis teljesen szabadnak érzem magam abban, hogy az vagyok, aki, és olyan, amilyen – és ez valódi megszabadulás.

Akkor érkeztem meg, amikor az én egy tudatos döntés eredményeként egyé lett az egész világ szenvedésével. Ezen kellett egy kicsikét dolgozni. Teljesen integrált vagyok, és minden pillanatban folyamatosan integrálódom. Szabadon működöm, anélkül, hogy rés keletkezne az akció és a reakció között. A működésemnek nem kell átfutnia a tudaton. Mindennel egy vagyok.

Nem hagyom figyelmen kívül az ok-okozat törvényét. Nem esek abba a hibába, hogy túlságosan szabadon és korlát nélkül cselekszem, de abba sem, hogy vakon kövessem a szabályokat

és az előírásokat. Az életem annak szentelem, hogy a felébredéshez vezessem az érző lényeket, és hogy az egész bolygó tudatossági szintjét emeljem.

SEGÍTŐ: Úgy hangzik, mintha a Nagy Tudat és a Nagy Szív együttese lennél. Magadba foglalod a kettőst és nem-kettőst?

INTEGRÁLT, SZABADON MŰKÖDŐ EMBERI LÉNY:: Az Én összes aspektusát felölelem, az összes kettős hangot, a Nagy Tudatot, a nem-kettőst, a Nem-Ént, és mind meghaladom. Mesternek vagy Egyedi Énnek is ismernek. Egyedi vagyok, az egész világon nincs senki, aki pontosan olyan lenne, mint én. Nincs szükségem arra, hogy bebizonyítsam különlegességem vagy bármit, hiszen mindenek előtt egyedi és különleges.

Természetes Énnek vagy Normális Tudatnak is hívnak. Nincs szükségem arra, hogy megjátsszam magam, hogy másnak mutassam magam, mint aki vagyok. Természetes és szerény vagyok, és a körülményektől függetlenül örömteli. A boldogságom nem függ a körülményektől és a feltételektől. Bármilyen érzés vagy érzélem jelenjen meg, egy vagyok vele. A Nagy Öröm, a Nagy Tisztelet és Hála Tudata vagyok.

Nagy Öröm

SEGÍTŐ: Beszélhetek a Nagy Öröm hangjához?

NAGY ÖRÖM: Itt a Nagy Öröm beszél.

SEGÍTŐ: Beszélj magadról!

NAGY ÖRÖM: Feltétel nélkül örömteli vagyok. Szeretem az életet, mindent szeretek, ami az élethez tartozik. Felemelem a teljes lelket, és ez csodálatos, hogy olyan könnyen elérhet hozzám. Mindig éppen itt vagyok, nem gondolom, hogy korábban is észrevette volna, hogy mindig jelen vagyok.

Rengeteg érzélem, érzés, gondolat magával tudja ragadni, de én mindig elérhető vagyok számára. Mindössze egy finom váltást kell tennie, és én ott vagyok. Tele vagyok örömmel,

túláradó érzelmekkel és izgalommal, és boldogsággal és játékos-sággal. Az élet csodálatos és tisztába vagyok vele, hogy van szenvedés és fájdalom, de én feltétel nélküli vagyok. Nem függök a körülményektől. Én csak egyszerűen a feltétel nélküli Nagy Öröm vagyok.

SEGÍTŐ: Mint Nagy Öröm, hogy látod a szenvedést?

NAGY ÖRÖM: Nem hagyom figyelmen kívül. A szenvedést csak úgy látom, mint a pillanatnyi megnyilvánulását annak, ami van. Csak az van, ami éppen van, és én képes vagyok ezt felölelni vagy magamba foglalni. Kissé furcsának hangozhat, de olyan ez, mint a szenvedés a hatalmas égen, és én vagyok a hatalmas ég. Nem tagadom, hogy van szenvedés, nem rejtem el a szenvedést, nem próbálom meg semmibe venni, meg tapasztalhatom a szenvedést, és mégis nagyobb vagyok nála.

Olyan vagyok, mint a Nagy Szív és a Nagy Tudat együtt, egyként integrálva. Bizonyos értelemben úgy látom, hogy minden teljesen tökéletes, komplett, egész, üres. Máskülönben, teljesen átérzem a szenvedést, de felülemelkedek rajta. Úgy gondolom, ha a Nagy Tudatot a háromszög egyik sarkának tekinted, és a Nagy Szívet a másik sarkának, akkor én olyan vagyok, mint ennek a háromszögnek a csúcsa. Örömteli vagyok. Örülök mindennek úgy, ahogy van, az életnek, és még a szenvedés kelős közepén is örömteli vagyok. Furcsa.

Mikor kapcsolatban van velem, azt gondolom, sok örömet adok neki. Nélkülem örömtelen. Nagy kár, hogy van, amikor nem vesz tudomást a létezésemről.

SEGÍTŐ: Beszélhetek egy másik hanggal?

NAGY ÖRÖM: Persze, csak tessék.

Nagy Hála és Megbecsülés

SEGÍTŐ: Szeretnék a Nagy Hála és Megbecsülés hangjához beszélni.

NAGY HÁLA ÉS MEGBECSÜLÉS: Nagy Hála és Megbecsülés, szolgálatára. Nos, hálát és megbecsülést érzek ezért az életért, ezért a világegyetemért, a családjáért, gyermekeiért, feleségért, tanáraiért, barátaiért, a rokonaiért, a viláგért, minden emberi lényért. Teljes hálát érzek az ősökért, akik előtte éltek. Egyszerűen csak hálát, és megbecsülést érzek azért, ahogy a dolgok vannak. Tele vagyok hálával és megbecsüléssel.

SEGÍTŐ: Vannak olyan dolgok, amiért nem vagy hálás?

NAGY HÁLA ÉS MEGBECSÜLÉS: Nos, az nem én vagyok. Én mindenért hálás vagyok. Ez inkább ő, vannak dolgok, amiért ő nem hálás, csak kérdezd meg őt! De én, én mindenért hálás vagyok, még a nehéz időkért is, még a nehézségekért is. Talán különösen a nehézségekért és a nehéz időkért. Mert láttam őt felnőni, és láttam felnőni másokat nehézségekben. Néha úgy tűnik, hogy teljességgel szükségszerű a nehéz időket megélni és megbecsülni. Nagyra értékelem, hogy megkapja azt, amire szüksége van. Nem mindig kapja meg azt, amit akar, de úgy tűnik, azt akarja, amit kap.

Ez ebben a szép, ez a titok. Azt akarni, amit kapsz, inkább, mint azt próbálni megszerezni, amit akarsz. Mert az olyan, mint egy soha véget nem érő harc, és vereség. Úgy tűnik azonban, mindig azt kapjuk, amire szükségünk van. Tehát, ha azt karjuk, amit kapunk, az valójában olyan, mint akarni azt, amire szükségünk van.

Ez olyan, mint egészséges ételeket enni, gyorskaja helyett. A gyorskaják pillanatnyi örömet adnak, de végső soron nem hoznak boldogságot. Mert tudja, hogy ez nem jó neki. A gyorskajától csak a zsírpárnái nőnek, és elrohadnak a fogai. Ez nem egészséges. Ha jó ételeket eszik, végül boldogabb lesz.

Tehát megbecsülni azokat a tapasztalatokat, amelyekre szükség van ahhoz, hogy felnőjön, kiteljesedjen, és túlmenjen önmagán, ez egy jó dolog. Nagy örömet és hálát, és megbecsülést érezhet ezekért a dolgokért, Én így látom a dolgot.

SEGÍTŐ: Mit Hála és Megbecsülés, változtál az évek során?

NAGY HÁLA ÉS MEGBECSÜLÉS: Nos, sokkal inkább jelen vagyok mostanában. A kezdeti felébredése előtt egyáltalán nem volt tele hálával és megbecsüléssel. Voltak bizonyos dolgok és emberek ez életében, akiket nagyra értékelt, de mindig feltételektől függően. Mikor győzelmet aratott a vízilabda meccseken és úszótornákon, akkor boldog volt. Mikor veszített, akkor nem volt olyan boldog. Mikor az osztályzatai jó voltak, boldog volt, mikor nem volt olyan jó, nem volt olyan boldog. Mindez nagyon a feltételektől függött.

Minden állandótlan és ideiglenes, de most több olyan perc van egy órában, több olyan óra egy napban, több nap egy héten, több hét egy hónapban, és több hónap egy évben, amely örömteli hálával és megbecsüléssel teljes.

SEGÍTŐ: És ez független attól, hogy több olyan dolgot kap-e, amit akar? Inkább azt élvezzi, amit kap?

NAGY HÁLA ÉS MEGBECSÜLÉS: Pontosan. Élvezni, és akarni azt, amit kap. Most mindent, ami megnyilvánul, úgy lát, mint valóság, és minden egy tanítás. Tanulhat is belőlük, figyelmen kívül is hagyhatja, és el is utasíthatja is őket. Ha figyelmen kívül hagyja, vagy megtagadja őket, az nem hoz beteljesedést. Mikor mindentől tanul, ami megjelenik. Mikor minden egy tanítás és mindenki egy tanár, ilyenkor én, a Nagy Hála és Megbecsülés, sokkal inkább jelen vagyok.

A Nagy Bolond, a Jolly Jóker

SEGÍTŐ: Hadd beszéljek a Nagy Bolondhoz, a Jolly Jókerhez!
NAGY BOLOND: Én vagyok a Nagy Bolond, a Jolly Jóker. A boldonságom, vagyis a létem, nem olyan, mint amit a legtöbb ember gondolna a bolondról. Én a Transzcendens vagyok. Én testesítem meg az Én szabadságát, és azt, ami túl van az Énen, és azokat is meghaladom. Tehát úgy is leírhatnánk engem, mint az Igazi Transzcendens, vagy a Nagy szív, vagy az Integrált, Szabadon Működő Emberi Lény. Azon a szinten vagyok. Az emberek Nagy Bolondnak hívnak, mert olyan szabad és öntudatlan vagyok, hogy olyan dolgokat teszek, melyek boldonságnak tűnhetnek. Jókerként egy kártyapakliban teljesen szabadon lehetek bármelyik kártyalap az ásztól a kettesen át a királyig vagy a dáma. Ez az, ami a Nagy Bolond: képesség, hogy bármelyik kártyalap lehetek a pakliban. Én vagyok a piros sapkás bohóc, a Jolly Jóker. Olykor felcserélem a Jóker, a Nagy Bolond, a piros sapkás bohóc kifejezéseket. Bármelyik hangot meg tudom testesíteni.

Nagyon sok erő van bennem, és ez persze sok félelmet hoz fel az emberekben. Azon dolgok egyike vagyok, ami felébreszti az emberek természetes félelmét. Mint például a részegesek és örültek, mert ők annyira kiszámíthatatlanok. A gyerekek kiszámíthatatlansága is ráijeszthet az emberre, és a Zen mester is.

Bármely pillanatban bármi lehetek, és ez néha megijeszti az embereket, mert tulajdonképpen a szabadság, a felszabadulás megrémíti őket. A sok elvonulás közül az egyiken, 1986-ban Lengyelországban, azt mondta a résztvevőknek. „Nem lesz semmiféle napirend, azt csináltok amit akartok, szabadok vagytok. „Itt vagyunk egy hetet, éreztétek csak jól magatokat, annyit ültök, amennyit akartok, azt csináltok, amit akartok, teljesen szabadok vagytok.” Az emberek teljesen kiborultak.

Egy idő után kérlelték, hogy adjon nekik egy struktúrát, adjon nekik szabályokat, útmutatásokat, hogy mondja meg nekik, mit csináljanak. „Itt vagytok Lengyelországban, – mondta a szabadságotokért harcoltok. Én megadom ezt Nektek ennek az elvonulásnak a keretében. Egy folyón utazunk, távol minden civilizációtól, teljesen szabadon.” Ám hiába, még mindig ki voltak borulva. Szabadságot akartak, de a szabadság volt az, amitől a legjobban féltek.

Másképpen szólva, amit legjobban akarunk az életben, az a legnagyobb félelmünk is, és ezért lesz ez olyan nehéz. Tehát olyan szabadok akarunk lenni, mint én, a Jókér, a Nagy Bolond, és mégis félünk ettől a szabadságtól. Félünk bolondnak látszani. Félünk attól, hogy ne foglalkozunk állandóan azzal, hogy nézünk ki a többiek szerint, milyen az imázsunk. Ezért olyan vastag a maszkunk. Félünk, hogy az emberek meglátják az igazságot – hogy Nagy Bolondok, Jókerek vagyunk. Mindannyian bolondok vagyunk.

6

**Háromszögek:
Felölelni és Meghaladni a
Kettőst és Nem-Kettőst**

A mikor először túlmegyünk az Énen, az ego hajlamos kisajátítani ezt a tapasztalást a transzcendensről, és könnyen elakadhatunk abban, amit abszolútnak hívunk. Ez történt évezredekken keresztül, és a régi mesterek ezért bátorították mindig tanítványaikat, még át is lökdösték őket ezen a szinten, hogy térjenek vissza a relatív perspektíva felöleléséhez, vagy ahhoz, amit a dualista énünknek hívunk.

Az ok, amiért a mesterek mindig bátorították tanítványaikat, hogy gyorsan menjenek át az abszolúton az, hogy amikor ott vagyunk, amikor az abszolútban vagyunk, nem látjuk az abszolútban tartózkodás veszélyét. Az abszolútban úgy tűnik, figyelmen kívül hagyhatjuk az ok-okozatot, és hiányoznak a határok, mert ez határokon, korlátokon túli tapasztalás. De ez olyan valami, amit akkor láthatunk, amikor közönséges, hagyományos dualista tudatunkban vagyunk, mielőtt az abszolútba megyünk, vagy miután elengedtük azt. Amíg bele vagyunk ragadva – és én magam legalább nyolc évre beleragadtam –, addig vakok vagyunk erre a problémára. Valóban fontos tehát, hogy ne maradjunk ott, és sok könyvet írtak azzal a re-

ménnyel, hogy segítsenek az embereknek eljutni a transzcendensbe, majd túl a transzcendensen, felölelni a dualista és a nem-kettős perspektívát, és nem ragaszkodni egyikhez sem.

Amit most szeretnék megosztani veletek, az olyan valami, amit mostanában fejlesztettek ki. Ez annak a módja, hogy itt, nyugaton pontosabban lássuk és értsük, mit jelent egy igazán egészséges gyakorlást folytatni, egészségeset a szó minden értelmében.

Az Igazi Én

Magába foglalja és meghaladja a kettőst és a nem-kettőst is



A dualista, vagy kis-Én

A nem-kettős, vagy Nagy Tudat

Egy olyan ábrát találtam ki, amely – úgy gondolom – egy képen kifejezi azt, amit sok szóval lehetne elmagyarázni. Ha megnézed a fenti ábrát egy háromszögről, amelyet egy lótusz tartásban a földön ülő emberre vetítettünk, a jobb térd azt képviseli, amit dualista Énnek, vagy Kis Énnek hívhatunk, amely magába foglalja az összes dualista hangot, amelyekről, vagy amelyekként már beszéltünk, és sok másikat is, amelyeket még csak nem is érintettünk ebben a könyvben.

Majd láthatjuk a bal térdet, mint a transzcendens vagy Nagy Tudat területét, amelyet az abszolútnak is hívhatunk. Ha

ezután megnézzük a háromszög csúcsát, vagy az ülő személy fejét, mint ami a dualitást és a nem-kettőst is tartalmazza, és túlmegy rajtuk – magába foglalja, és mégis meghaladja a kettőst és nem-kettőst – akkor azt látjuk, hogy a célunk felölelni a bal és jobb térdet is, és valójában az egész emberi lényt. Így mindannyiunk minden aspektusát befogadjuk, azok nem nem-birtokoltak, hanem transzcendensek annyiban, hogy nem ragaszkodunk egyetlen adott hanghoz vagy nézőponthoz sem, hanem felöleljük az összes nézőpontot, és minden hangot, és a teljesen integrált emberi lény, a Mester, az Integrált Jin/Jang Együttérzés vagy Nagy Szív Tudat helyén vagyunk.

Minden változik, minden pillanatban. Minden pillanatban az egész vagyunk. Most hová összpontosítsuk a figyelmünket? A test valamelyik részére, különösen, ha az fáj? Ha fáj a hasad, hova összpontosítod a figyelmed? Mi fáj az idő legnagyobb részében? A kis Én. A Nagy Tudat nem fáj. Az túl van fájdalomon és szenvedésen. Tehát mit gondolsz, hova összpontosul a figyelmed az idő legnagyobb részében? Az Énre.

Mit kell tenned, hogy az egész legyél? Egyáltalán semmit. A gyakorlás teljesen szükségtelen, hacsak nem akarod elkezdeni egyre jobban és jobban becsülni, és megérteni ezt. Ennyi. Mindig az egész lét vagy. Az egészként kezdted el ezt a könyvet, és amikor leteszed, még mindig az egész leszel. Csak mélyebb lesz a tiszteleted és a hálád. Nem lehetsz más, mint ez. Mindig a háromszög csúcsán vagy. Mindig a téves Én vagy, mindig felébredett vagy. Most fedezzük fel ezeket a háromszögeket még részletesebben, a hangok által.

Az Én

SEGÍTŐ: Beszélhetnék most az Énnel?

AZ ÉN: Igen, az Énnel beszélsz.

SEGÍTŐ: Beszelnél nekem magadról?

ÉN: Nos, én az ÉN vagyok. Ez a test vagyok, ez a tudat. A gondolataim vagyok, az elképzeléseim, a hiedelmeim és koncepcióim, mindaz, amit Ének hívok. Persze az alapvető célom az életben az Énként való túlélés. Amikor kitekintek a világra, az egy ijesztő hely. Mindig sebezhetőnek látom magam, fenyegetve, hogy elpusztítanak, vagy ártnak nekem.

Mit is mondhatnék? ÉN én vagyok. Az vagyok, akinek két gyereke van és egy felesége. Tanár vagyok, az vagyok, aki 1944. június 3-án született. Megéltem csúcs- és mélypontokat, csapásokat és megpróbáltatásokat, nehéz idöket, jó idöket, gyönyörű idöket és szörnyű idöket. Az vagyok, aki szerettei halálát gyászolta, beleértve a kiskutyámét, Tiby-ét. Az vagyok, aki megtapasztalta a nagy örömet és a nagy fájdalmat. 180cm magas vagyok, körülbelül 100kg. Mit akarsz még tudni rólam? SEGÍTŐ: Nos, vannak szükségleteid, kívánságaid?

ÉN: Abszolút. Megfelelő ételre van szükségem, megfelelő mozgásra, arra, hogy tiszta levegőt lélegezzek. Szeretem a kék eget és a fehér felhőket. Szeretek víz mellett tartózkodni, időnként szép dolgokra vágyom. Boldog és elégedett akarok lenni.

Nem-ÉN

SEGÍTŐ: Most az engedélyedet szeretném kérni, hogy a Nem-Énnel beszéljek. Még ha nem is érted, mit jelent ez, megengednéd, hogy a Nem-Énnel beszéljek, és kitaláljuk, ki is vagy?

NEM-ÉN: Itt a Nem-ÉN beszél.

SEGÍTŐ: Beszelnél nekem magadról? Ki vagy te, vagy leginkább ki nem vagy?

NEM-ÉN: Nos, én nem az ÉN vagyok. Nem a test vagyok, nem a tudat, nem az ÉN gondolatai, koncepciói, érzetei, érzései, fogalmai, elméletei, véleményei, igazolásai. ÉN nem a célok, a racionalizációk, hiedelmek vagyok, nem én vagyok az ÉN

egész hitrendszere. Nem vagyok a húsa, bőre, vére, csontjai, szervei stb.

SEGÍTŐ: Akkor mi vagy te?

NEM-ÉN: Az összes dolog vagyok. Én vagyok az egész tér és idő, minden lény, beleértve az Ént, de nem korlátozva az Énre. Nincs kezdetem, nincs végem, nincs születésem, nincs halálom. Meg nem született vagyok és halhatatlan. Valójában nem sok különbséget látok köztem és a Nagy Tudat között – én vagyok a Nagy Tudat, én vagyok az Út. Én vagyok a hatalmas, üres ég, én vagyok a felhők ezen az égen, én vagyok a fák, én vagyok a madarak. Én vagyok minden dolog, látom, hogy az Énnek még vannak a vágyai, szükségletei, kívánságai. Az Én korlátolt, és egy adott formára, testre, magasságra és súlyra korlátozódik. Én határtalan vagyok, korlátok nélkül. Túl vagyok az Énen és mégis felölelem azt.

**Egyedi Én
Közönséges Tudat az Út**

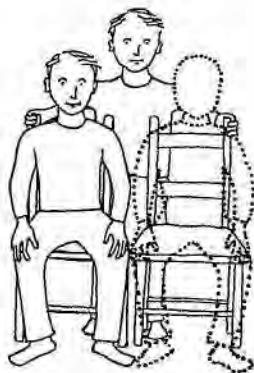


**Az Én
Közönséges Tudat**

**A Nem-ÉN
Az Út**

SEGÍTŐ: Szeretnék most egy harmadik hanggal beszélni. Gondolj egy olyan háromszögre, mint a fenti ábra, az Én a három-

szög bal oldala, a Nem-Én pedig a jobb oldala. Most azzal akarok beszélni, ami magába foglalja és felöleli az Ént és a Nem-Ént.



Egy másik módja, ami segítségünkre lehet abban, hogy ezt realizáljuk, úgy gondolni az Énre és a Nem-Énre, hogy két székben ülnek egymás mellett. Most azzal akarok beszélni, aki a két szék mögött és felett áll, a háromszög csúcsán. Az Egyedi Én nevet adom neked. Szeretném az engedélyedet kérni, hogy azzal beszélhessek, amit Egyedi Énnek hívok.

Az Egyedi Én (Túl Énen és Nem-Énen)

SEGÍTŐ: Ki vagy te?

EGYEDI ÉN: Az Egyedi Én vagyok.

SEGÍTŐ: Mondd el nekem, kérlek, milyen az Egyedi Énnek lenni!

EGYEDI ÉN: Tudom, hogy Egyedi Én-ként abszolút egyedi vagyok. A kulcsszó az „abszolút”. Senki más nem olyan, mint én, felölelem az Ént és a Nem-Ént is.

Hirtelen nagyra értékelem azt, aki vagyok. Én vagyok az Út, és én vagyok az Út megnyilvánulása. Én vagyok a terem-tő és a teremtmény. Teljesen tökéletes vagyok úgy, ahogy va-gyok, mégis sok munkára van szükségem. Ez a kibontakozás soha véget nem érő folyamata, mégis tele vagyok örömmel és boldogsággal, pusztán attól, hogy az vagyok, aki vagyok. Úgy tűnik, nincs semmiféle különösebb konfliktus, vagy ha van, felölelem azt. Egy vagyok a fájdalommal és a szenvedéssel, mégis szorgalmasan dolgozom, hogy enyhítsek a szenvedésen. Csodálatos annak lenni, aki vagyok. Nincs szükségem rá, hogy bárki vagy bármi más legyenek.

Nem ragaszkodom a dualista nézőponthoz, és nem ragasz-kodom a nem-kettőshöz sem. Rendelkezem azzal az érettséggel és bölcsességgel, hogy látom: korlátozott vagyok és korlát-lan. Nemcsak egy adott perspektíva vagyok, hanem az összes perspektíva, és ugyanakkor mindig egy adott perspektíva. Lá-tom, hogy a dualista- és a nem-kettős Ének részlegesek, nem teljesen önmagukban és önmaguk által. Mindegyik csak a má-sikkal teljes.

Látom, hogy a múltban, mint sok más gyakorló, megre-kedtem az abszolútban, a Nem-Én helyzetben, előnyben része-sítve azt – a Nem-Ént az Énnel szemben, az abszolútot a rela-tívval szemben, a nem-szenvedést a szenvedéssel szemben, de én magamba foglalom a kettőst és a nem-kettőst is. Egy telje-sen természetes tudatállapot vagyok, ami a lét természetes ál-lapota. Felölelem a nem-kettőt és a nem-egyet, és szabadon mozgok oda-vissza a helyzetnek megfelelően.

Nem keresem a megvilágosodást, és nem próbálok meg-szabadulni illúzióktól. Nincs rá ok, hogy egy megvilágosodott állapotot előnyben részesítsek egy illuzórikussal szemben. Ket-tősnek lenni oké, nem-kettősnek lenni oké. Preferencia nélkül, ez a tökéletes út, és részemről rendben, ha vannak preferen-ciáim. Jobban szeretem a csoki fagyit, mint a vaniliát, a barna

kenyeret, mint a fehéret. És nincs bennem előítélet preferenciák mellett vagy szemben. Az Én az, amire mint közönséges vagy hétköznapi tudatra gondolunk. A Nem-Ént hívhatjuk az Útnak is. Egyedi Énként magamba foglalom a közönséges tudatot és az utat, és ez az, amit úgy hívunk: „a közönséges tudat az Út”. Amikor a Zen emberek arról beszélnek, hogy a közönséges tudat az Út, ezt értik rajta: magába foglalja, és mégis meghaladja a közönséges tudatot és az Utat.

Ez olyan, mint amikor autót vezetek. Tudatában vagyok a forgalomnak, tudatában vagyok az előttem levő autónak, és a mögöttem lévő autóknak. Képes vagyok beszélgetést folytatni más emberekkel az autóban. Az Egyedi Én-ként nem ragadok le a gondolkodásban és az Én egyetlen hangjában, vagy az abszolút perspektívában. Ez a panorámaszerű éberség nagyon természetes állapota, azzal a képességgel, hogy a kéznél lévő dologra fókuszáljunk. Mindannyian mindig ebben az állapotban vagyunk. Ezt értjük azon, hogy a közönséges tudat az Út. SEGÍTŐ: Köszönöm, hogy mindezt megosztottad. Engedelmeddel, szeretnék továbblépni.



Félelem

SEGÍTŐ: Beszélhetnék most a Félelemmel?

FÉLELEM: A Félelem beszél.

SEGÍTŐ: Mondd meg, miért félsz?

FÉLELEM: Védenem kell az Ént. Kinézek a világra, és mindent, mint nem ént látok. Tehát állandó szorongásban élek, hogy mindezek a nem-Ének – és végtelen számú olyan nem-én létezik – árthatnak nekem, vagy elpusztíthatnak. Bánthatják magát ezt a testet, az ötleteimet, meggyőződéseimet, azt, aho-

gyan összerakom a dolgokat. Odakint minden veszélyes lehet, megsebesíthet, vagy akár el is pusztíthat.

Félek a változástól, félek a dolgoktól, amik nem változnak. Félek meghalni, és őszintén szólva élni is félek. Félek a szenvedéstől és a halált megelőző fájdalomtól. Félek attól, ami a halál után történhet, és félek, hogy esetleg semmi sem történik. Félek egyedül lenni, félek a kapcsolatoktól is. Hogy őszinte legyek, egyszerűen csak félek.

SEGÍTŐ: Most szeretnék a Nem-Félelemmel beszélni.

Nem-Félelem

NEM-FÉLELEM: A Nem-Félelem vagyok.

SEGÍTŐ: Miért van az, hogy nincs benned félelem – vagy miért van az, hogy te a Nem-Félelem vagy?

NEM-FÉLELEM: Mert nincs Én. Amikor nincs Én, amikor a Nagy Tudat jelen van, nincs ok a félelemre, mert minden dolog én vagyok. Csak amikor elválik az Én és mások, az alany és a tárgy, akkor van fenyegetés, és létezik félelem. De mint Nem-Félelemnek abszolút semmi szükségem rá, hogy bármitől is féljek, mert semmi sem tud megsemmisíteni, semmi sem tud elpusztítani, semmi sem árthat nekem, semmilyen módon, és nem veszíthetek el semmit, mert minden én vagyok. A legfőbb oka, hogy a félelem megjelenik az Én számára, az az, hogy végül is az Én eltűnhet, meghalhat, megölhetik, vagy megsebesíthetik. Elvesztheti a tulajdonát vagy amit birtokol. Nincs semmim, így nem veszíthetek el semmit sem. Semmi vagyok, így ennél nem lehetek kevesebb. Már nulla vagyok, semmi-ség. Abszolút semmilyen félelem nem jelenik meg. Betegség, sérülés és veszteség nincs hatással rám, és nem érint meg. Mindezek egy Én, egy test, egy tudat birodalmában vannak. Én túl vagyok ezen, meghaladom ezt.

SEGÍTŐ: Beszélhetnék most azzal a hanggal, amely felöleli, vagy magába foglalja a Félelmet és a Nem-Félelmet, és túlmegy mindkettőn? Hívjuk ezt az Igazi Énnek.

Az Igazi Én (Túl Félelmen és Nem-Félelmen)

IGAZI ÉN: Rendben. Én vagyok a hang, amely meghaladja Félelmet és Nem-Félelmet.

SEGÍTŐ: Mit jelent ez?

IGAZI ÉN: Nos, azt jelenti, hogy amikor helyénvaló megijedni, megijedek. Azt jelenti, hogy a félelmet úgy fogom fel, mint az emberi lény normális működését. Ez egy figyelmeztetés egy lehetséges veszélyre, és hogy oda kellene figyelnem, ébernek és tudatosnak kellene lennem a helyzetre.

Nem-Félelem is vagyok, ami azt jelenti, hogy nem félek attól, hogy féljek. Nem félek attól, hogy emberi lény legyek és féljek, hogy szenvedjek, vagy különbséget tegyek, vagy másokat, mint nem Ént lássak, még akkor is, ha mindig tudom, hogy az egységtől jövök. Ez azt jelenti, hogy nagyon otthon vagyok a Nem-Énben, és mégis egy érett, bölcs és együttérző Énként működök.



A Dualista Tudat

SEGÍTŐ: Most beszélhetnék a Dualista Tudattal?

DUALISTA TUDAT: Rendben, én vagyok a Dualista Tudat.

SEGÍTŐ: Nos, miért hívnak dualistának? Miért hivatkozunk rád a Dualista Tudatként?

DUALISTA TUDAT: Mert a dolgokat dualista módon látom. Így értem, ezzel semmi gond, a dolgokat csak helyesként vagy

helytelenként látom, jó és rossz, én és mások, én és te. Így van ez, amennyire én látom, ez a valóság. Az a fa nem én vagyok. Tévedés lenne azt gondolni, hogy igen.

Tehát az én álláspontom, hogy én valóságos vagyok, én vagyok az, ami valós. Magamat, ezt az életet, Genpot valóságosnak látom, és a dolgokat helyesnek vagy helytelennek. Vagy jók, vagy rosszak. Természetesen van szürke is, úgy értem vannak bizonyos területek, amelyek szürkék. De ezek a különbségtételek lényegiek. Hol lennénk, mint faj, mint emberi lény, ha minden szinten értve – tudományosan, erkölcsileg, etikailag, spirituálisan, gazdaságilag – hol lennénk, ha nem tudnánk különbséget tenni jó és rossz, helyes és helytelen, ez és az, én és te között? Ha nem tudnám megkülönböztetni magamat tőled, vagy önmagam a ruházatomtól, honnan tudnám, hogy mit tegyek? Tehát én vagyok a valóság.

Igazán lényeges vagyok a fajok túlélésében, és persze van sokféle vágyam. Vágyak nélkül hogy keresnék ételt, amikor éhes vagyok? Hogy találnék szállást, amikor szükségem van rá? Hogy keresném a fajfenntartást, ha nem lennének szexuális vágyaim? Ez mind nélkülözhetetlen, és nevetséges lenne ezt másként gondolni.

Tulajdonképpen ez olyan örültség és zavarodottság lenne, hogy azt gondolom, az egy nagyon szomorú ember lenne, aki nem rám alapozza az életét, a dualista gondolkodásra, a dualista tudatra. Persze, látok embereket, akik valahogy azt gondolják, hogy ők nem dualisták, vagy hogy meghaladtak valamit, és úgy gondolom, ők veszélyesek. Nem akarok tőlük semmit sem. SEGÍTŐ: Úgy gondolod, hogy ők zavarodottak?

DUALISTA TUDAT: Teljes mértékben. Ez az, amiről beszélek, Nemcsak hogy zavarodottak, sebezhetőek is. Ijesztőek. Ijesztőek, mert ha nem tudják a dolgokat dualista módon látni, hogy tudnának különbséget tenni helyes és helytelen között, hogy tudnák, mi a jó és rossz, mi egészséges és egészségtelen

nekik és másoknak, a gyermekeiknek, a világnak? Úgy gondolom, ők fenyegetést jelentenek.

Őszintén megvallva a legszívesebben megszabadulnék tőlük, persze csak ha ez nem lenne helytelen. Úgy értem, ha meg tudnánk védeni magunkat az efféle alakoktól, úgy gondolom, ez egy intelligens cselekedet lenne. Ők veszélyesek. Igazán azok.

Most természetesen arra vágyom, ahogy ezt már említettem, hogy a fajok túléljenek. Szükségem van vágyakozásra, dolgok keresésére, a feltalálására, és felfedezésére. Teremtennem kell. Én egy kreatív erő vagyok, és ha nem tudsz különbséget tenni, hogy tudnád megkülönböztetni az egyik színt a másiktól, vagy az egyik alakot vagy formát a másiktól? Úgy tűnik nekem, hogy ez tiszta örület lenne. Csakis azzal vagyok elfoglalva, hogy kordában tartsam az örületet, annak ellenére is, hogy ebben a könyvben mi olvasható. Képesnek kell lennünk különbséget tenni helyes és helytelen között, és ez így van. Nem akarok többé ezekről a Nem-Dualista fickókról hallani, felbosszantanak! Most is mérges vagyok az olyan ostobaságok miatt, mint a nem dualista, transzcendens. Gyűlölöm az ilyen embereket. Úgy gondolom, veszélyesek és fenyegetőek a világnkra. Nincs erkölcs, nincs etika, úgy tűnik, nincsenek korlátaik. Nem tisztelik az én korlátaimat. Mikor beszélnek hozzád, olyan közel állnak hozzád, hogy érzed a bűzös leheletüket. Tudod, ijesztőek, igazán rémisztőek, erről van szó.

SEGÍTŐ: Talán jobb, ha az Ellenőrrel beszélek most egy kicsit.

DUALISTA TUDAT: Rendben van, nincs kifogásom az ellen, hogy az Ellenőrrel beszélj, de ha azt kérted volna, hogy valamelyik transzcendens hanggal beszélhess, azt most nem engedtem volna meg semmiképp, abszolút semmiképp. Semmi ilyenben nem akarok részt venni.

SEGÍTŐ: Rendben, tehát beszélhetnék, kérlek, az Ellenőrrel?

ELLENÖR: Rendben, az Ellenőrrel beszélsz.

SEGÍTŐ: Hogy vagy?

ELLENŐR: Minden rendben. Nyilvánvaló, hogy az előző hang nem volt túl boldog attól az iránytól, amit a beszélgetések vett. Kemény dolgom volt, mert mintegy elárulta magát, hogy mennyire utálatos neki ez az egész, és mennyire mérges miatta. Úgy gondolom, tényleg fenyegetve van, és ezért meg kell őt védenem. Szintén szükségét éreztem a Nem-Kettős védelmének is.

SEGÍTŐ: Rendben, hadd kérjelek meg, és megértem, ha nem egyezel bele, de ha mégis megtennéd, megengednéd, hogy a Nem-Kettős tudattal beszéljek?

ELLENŐR: Jól van, egy kicsit ódzkodom, de megengedem. Talán ez majd valamit kiegyensúlyoz.

A Nem-Kettős Tudat

SEGÍTŐ: Rendben, akkor te most a Nem-Kettős Tudat vagy.

NEM-KETTŐS TUDAT: Én vagyok a Nem-Kettős Tudat.

SEGÍTŐ: Kérlek, mesélj magadról.

NEM-KETTŐS TUDAT: Nos, én nem vagyok kettős. Nyilvánvalóan nem látom a dolgokat dualista módon. Nem úgy látom a dolgokat, mint én és mások. Nem teszem meg ezt a megkülönböztetést. Minden én vagyok. Tudom, hogy a Dualista Tudat nem érti ezt, és a dolgokat feldarabolva látja. De minden én vagyok. Minden lény, minden dolog, még a kék ég, és a fehér felhő, a Nap, az óceánok, mind én vagyok. A madarak, ők én vagyok. A virágok én vagyok. A bogarak én vagyok. A szűnyogok én vagyok. Nem teszek különbséget én és mások között, az nem valóságos. A valóság egy, az egység. Mind ugyanolyanok vagyunk, mind egyek vagyunk. Ez a valóság. Ez az abszolút valóság.

A dualista hang, amely az imént beszélt, azt gondolja, hogy ő valóságos, de ő csak a megjelenő valóság, az, ami a dualis-

ta tudatában jelenik meg, azt a dualizmus hozta létre. Valójában, természetesen minden én vagyok. Én, a Nem-Kettős Tudat. Még a dualista is én vagyok. Tehát én átölelem őt, de ő, természetesen, nem ölel át engem. E felől semmi kétség. De ez így van jól, mert ő már csak ilyen. Én ezt megértem, de ő nagyon korlátolt. A perspektívája nagyon korlátolt, ezért nagyon korlátozó. Ha lehetne, mihamarabb megszabadulna tőlem. De természetesen nem tud. Talán meg tudna szabadulni azoktól, akik megjelenítenek engem. De tőlem nem tud megszabadulni. Én vagyok az, aki születésnélküli, és ezért halhatatlan és érinthetetlen. Mielőtt bármi létrejönne, vagy keletkezne, az vagyok én. Minden teremtmény én vagyok. Minden dolog én vagyok, ami létrejön és létezik.

Tehát én vagyok a meg-nem-született, és a megszületett is. Más szóval, maga ez a test a meg-nem-született. A születettként jelenik meg, de ez a meg-nem-született. Tehát ez a forma maga a formátlan. Ez a tudat maga a Nem-Tudat. Ez a test maga a nem-test. Ez az én maga a nem-én. Ez csak a valóság. Ez nem valami, amiről vitatkozhatnánk, vagy érvelhetnénk, ez csak az a mód, ahogy a dolgok vannak.

Mielőtt a gondolkodás felbukkan, a dolgok csak olyanok, amilyenek. Minden megnyilatkozás csak az én megnyilatkozásom, a Nem-Kettős Tudaté, a meg-nem-születetté, a Nagy-Tudaté. A Buddhisták Buddha-Tudatnak hívják. Más vallásokban és kultúrákban más nevem van. A misztikusok sok spirituális hagyományban tudtak a létezéséről (nem szívesen mondom, hogy a létezéséről, mert én létezem is, meg nem is, túl vagyok mind a létezésen, és a nem-létezésen.) De ők tudtak rólam, ők megérintettek.

Természetesen nincs bennem félelem. Félelem nem jelenik meg bennem. Nincs vágó, mert nincs, amire vágynék. Nincs semmi szétválasztva, nincs semmi elkülönítve. Tehát keresés sincs bennem. Miért keresnék bármit? Mindenem megvan.

Minden én vagyok. Nevetséges lenne, ha keresgélésre gondolna. Túl vagyok téren és időn, tehát hová is mehetnék értük? Haragban lenni másokkal, még az elképzelés is, miféle másokról beszélünk? Ki lehetne mérges, és kire vagy mire? Úgy értem, nincs én, nincs Én, és nincsenek mások. Tehát nincs zavardottság, nincs vágy. Nincs mohóság. Nincs keresés. Nincs taszítás, nincs gyűlölet. Mindezekén túl vagyok. Mindezek az én megnyilvánulásaim, nyilvánvalóan ők én vagyok. De én nem vagyok ők. Felölelem a félelmet, a haragotokat, a ragaszkodást, és minden dolgot, de ők nem érnek el engem. Nem érintenek meg. Nincs rá mód, hogy felöleljenek. De én felölelem őket.

SEGÍTŐ: Köszönöm. Most szeretnék egy másik hanggal beszélni, az Ellenőrrel.

ELLENŐR: Rendben, megkapod az engedélyem, az Ellenőr vagyok.

Az Igazi Én (Túl Kettősön és Nem-Kettősön)

SEGÍTŐ: Szeretnék beszélni azzal a hanggal, amely felöleli és meg is haladja a Dualista Tudatot és a Nem-Kettős Tudatot. Tehát beszélhetnék azzal, amit az Igazi Énnek hívok?

Igazi Én



Kettős

Nem-Kettős

IGAZI ÉN: Én vagyok az Igazi Én. Más szóval én vagyok az, aki igazán túlmegegy. A Nem-Kettős még mindig nem igazán transzcendens, mert valahogy úgy látja magát, mint ami jobb vagy nagyobb, mint a kettős, ami még mindig nagyon dualista.

Általában a Dualista Tudatot tudatlannak és tévesnek hívjuk, mert azt hiszi, hogy különálló. A Nem-Kettős Tudat szintén téves, mert még mindig nem teljes és tudatlan. Figyelmen kívül hagyja az okozatiság törvényét, és az veszélyes. Ez olyan, mint a fejünket homokba dugni. A tudatlanság nem csak arról szól, hogy nem tudunk; ez annak figyelmen kívül hagyása, ami igaz, ami van. Valójában a nem tudás egy nagyon nagy bölcsesség lehet, a nem tudás nyitott és nézőpont nélküli.

Én vagyok az Igazi Én, az igazán transzcendens, ami azt jelenti, hogy valóban felölelem a kettőséget és nem-kettőséget. Mindkettővel, mindkettőként teljesen jól érzem magam, abszolút jól érzem magam. A Nem-Kettős tényleg jó a párnán üléshez, de vidd el a piacra, és nehéz lesz megkülönböztetnie a fehér kenyeret a rozskenyértől, a buktát a fánktól. Egyszerűen szörnyen érzi magát ott. Nincsenek vágyai, nem keres.

Felölelem a vágyakat és a keresést, a félelmet és a különbségtételeket. Mind felölelem, de nem korlátoznak, nem ragaszkodom hozzájuk. Lehet egy vágyam, és eldobom a vágyat, ha nem teljesül be. Gondolhatok mondjuk arra, hogy ezt az egész bolygót ráébresztem a tudatosság egy magasabb szintjére, és ha ez nem történik meg ebben az életben, ám legyen. De legalább megéri erőfeszítést és munkát fektetni bele ebben az életben. Tudom, hogy az ebben az életben felvett fő irányt mások tovább vihetik, mert minden jövőbeli személy szintén én, és ők mégsem én. Nincs problémám azzal, hogy különbséget tegyek között, hogy dualista vagyok, és hogy nem-kettős vagy nem kettő vagyok – és mégis, sem kettő sem egy.

Sehol sem akadok el. Teljesen integrált és szabadon működő vagyok, egy integrált és szabadon működő emberi lény.

Olyan szabadon mozgok a kettős és a nem-kettős között, hogy többé nem vagyok tudatában az átmenetnek. Folyamatosan teszem ezt, bármiféle rés vagy fátyol nélkül a kettő között. Mindkettő mindig hozzáférhető és elérhető, és a mozdulat olyan gyors, hogy felfoghatatlan. A mozdulat több mint pillanatnyi. Egyszerűen csak nincs korlát e között a kettő között. Kicsit különbözöm a nem-kettőstől, mert a nem-kettős egy kicsit elakadt a nem-kettős létben, és előnyben részesíti azt a kettőssel szemben.

Abban a pillanatban, amikor a Nagy Szívhez megyünk, a különbségtétel visszajön. Más lények szenvedésének szemtanújaként érzések jönnek fel, érzelmek jönnek fel, szeretet jön fel, szenvedélyek jelennek meg. A nagy együttérzés tehát a Nagy Szívvel jelenik meg. Visszatérve a kettősbe a nem-kettősből a különbségtétel, és vele az együttérzés is megjelenik. Én vagyok a Női/Férfi Együttérzés, de a Nagy Tudat is vagyok. Tehát olyan vagyok inkább, mint a Jin-jang szimbólum – a Nagy Tudat a jang aspektus, és a Nagy Szív a Jin oldal, amely felöleli a jangot. Ha elforgatod a szimbólumot, én vagyok a Jin-jang, kelet és nyugat, észak és dél áramlása. Én vagyok az energiának ez a mozgása, ez az áramlás.

7

A Kiválóság Tíz Tökéletessége

Nagylelkűség

SEGÍTŐ: Beszélhetnék most a Nagylelkűség hangjával?

NAGYLELKŰSÉG: Rendben, a Nagylelkűség hangja vagyok.

SEGÍTŐ: Beszélj magadról!

NAGYLELKŰSÉG: Egyszerűen csak nagylelkű vagyok, mert örömet találok az adásban. A nyitottság és meghaladó cselekvés helyéről jövök, teljesen az elengedésről és a feladásról szólok, nem a ragaszkodásról, vagy arról, hogy megpróbálunk valamit bebiztosítani. Semmi sem okoz neki nagyobb örömet és elégedettséget, mint amikor nagylelkű, amikor életét másoknak, és másokért adja oda. Ez olyasmi, mint egy kerti locsolócső. Ha a csővég és a szórófej is el van zárva, a víz nem folyik, és a locsolócsőben csak annyi van, amennyi. Ha van benne víz, annyi van benne. Nem megy bele több, és nem folyik ki belőle több. De ha kinyitod a csővéget és a szórófejet, akkor az egy végtelen áramlás. Ez olyan, mint én, a Nagylelkűség.

Minél többet adok, és minél több felajánlást, szolgálatot engedek meg magamnak, a forrás annál inkább átáramlik raj-

tam. Inkább olyan leszek, mint egy vízvezeték, nem pedig egy vödör. Egy vödörbe csak ennyit tölthetsz, aztán elkezd kifoly-
ni, mert korlátozott, teljesen megtelt. Szerintem sok ember vö-
dörként él. Tudod, ennyivel megtelnek, és ha már egy kicsivel
többtől is túlcordulnak, nem képesek kezelni. Egy kerti locso-
lónak az áramlás sosem túl sok. Amíg a szórófej teljesen nyit-
va van, az összes víz és nyomás, ami bejön, egyszerűen csak
kiömlik. Tehát annak a folyamatos áramlásává válik, ami túl
van az Énen.

Látom, hogy mindannyian csak edények vagyunk, vagy
mondhatjuk, vezetékai, vagy járművei annak a forrásnak, vagy
energiának, ami nagyobb az Énnél, nevezzük bárhogy is. Hív-
hatjuk Istennek, hívhatjuk a Teremtőnek, hívhatjuk energiá-
nak, hívhatjuk Buddhának, Dharmának – olyan sok név van,
amit használhatunk. De amikor megengedjük magunknak,
hogy szabadon adjunk, és tényleg nagylelkűek legyünk, az élet
oly kielégítő. Semmi sem kielégítőbb, mint amikor egyszerűen
egy nyitott vezeték vagyunk, és hagyjuk, hogy a forrás átfoly-
jon rajtunk.

SEGÍTŐ: Nagylelkűségként hogyan érzed magad, amikor a
nagylelkűségedet nem értékelik?

NAGYLELKŰSÉG : Az elképesztő ebben az, hogy nem szabha-
tom meg, mások mihez kezdjenek a nagylelkűségemmel, nem
lehetnek elvárásaim. Ha azt akarom, hogy a szegény hajlékta-
lan, aki egy kis pénzt kér tőlem, ételt vegyen azon az öt, vagy
tíz dolláron, amit adtam neki, akkor természetesen könnyen
csalódhatok, mert valószínűleg egy üveg bort fog venni.
Ugyanakkor nem kell elítélnem, és nem akarom megszabni
neki, mit tegyen az ajándékkal.

Ez ugyanígy van a tanítással. Nem lehet, és nincs is sem-
miféle elvárásom, vagy kikötésem arra vonatkozólag, hogy az
emberek mihez kezdjenek a tanításokkal. Évekkel ezelőtt vol-
tak elvárásaim. Egészen 1999-ig, azt hiszem tényleg azt akar-

tam, hogy az emberek arra használják a tanítást, amit Genpo adott nekik, hogy tovább mélyítsék a gyakorlásukat, hogy tisztábbá váljanak, keményebben gyakoroljanak, többet üljenek, jobban csinálják. Ez frusztráló volt, és Genpo kiégésével végződött 1994-ben. Nem hiszem, hogy teljesen kiheverte ezt a kiégést egészen 1999-ig, amikor felfedezte a Big Mind eljárást, de még így is azt látta, hogy ragaszkodik ahhoz a reményéhez és elvárásához, hogy az emberek tényleg száz százalékgig megértik a módszert. Néhány további évbe telt, mire tényleg el tudta ezt engedni, és nem törődött vele. Azóta az eljárás sokkal sikeresebb.

Most egyszerűen elajándékozom. Hogy az emberek mit csinálnak vele, az rajtuk múlik. Ez egy ajándék. A szemébe dobhatják, használhatják, talán egy másik életben, talán ebben. Nagyra becsülhetik, vagy elutasíthatják. Amikor először elkezdte a Big Mind-ot, azt akarta, hogy az emberek legalább értékeljék azt. Emlékszem, ha a teremben száz ember volt, és ebből öten elmentek, mert úgy érezték, nem igazán jött be nekik, természetesen csalódott volt, és ők is csalódottak voltak. Ez elég jó, kilencvenöt százalék, az nem rossz, nem?

Most azt látom, hogy közel száz százaléknak bejön, és azt hiszem, a különbséget a nem-törődés teszi. Ezt látom. Néha ezt még el is mondja a workshop elején: „Tudjátok, tényleg nem érdekel, megértetek-e valamit is ebből, vagy nem. Csak azért vagyok itt, hogy jól érezzem magam veletek. Remélem, ti is jól szórakoztok, de ha nem, az is rendben van. Tudjátok, ez egy játék, éreztétek jól magatokat! Szerintem semmi sem izgalmasabb, mint felfedezni, kik vagyunk.” Nem kell nagyra értékelniük, szabadon adom. Nincsenek megkötések. Hogy mit akarnak csinálni vele, az teljesen rajtuk múlik.

Emlékszem egy nagy mesterre, Yamada Roshinak hívták. Genpo vele töltött egy kis időt a halála előtt, amikor a nyolcvanas éveiben járt. Egyik nap Yamada Roshí azt mondta neki:

„Tudod, egészen a hetvenes éveimig nem igazán jutottam el arra a helyre, ahol nem érdekel, mit gondolnak rólam az emberek, vagy mit várnak el tőlem, vagy milyennek látnak. Micsoda megszabadulás! Semmi sem hasonlítható hozzá.” „De – mondta – körülbelül hetven éves koromig még mindig érdekelt. Még mindig érdekelt, milyennek láttak az emberek, mit gondoltak rólam, hogy megbecsültek-e, vagy sem. Érdekelt. Micsoda megkönnyebbülés volt, amikor többé már nem érdekelt!”

Ez annyira fontos! Én nem-törődésnek hívom. Tudom, hogy ez valahogy negatívan hangzik, de ez annyi, mint tényleg nem tenni megkötéseket azzal kapcsolatban, amit adunk, vagy kínálunk. Mondjuk pénzt adunk a gyerekeinknek, és ők édességet vesznek rajta. Rendben, akkor azt teszik. Ha azt akarjuk, hogy valami mást vegyenek, akkor, nos, akkor adjuk nekik azt, ahelyett, hogy pénzt adnánk, mert ha egyszer elajándékozod, akkor elajándékoztad. Engedd el, és ez sok fájdalomtól és bánattól fog megkímélni!

SEGÍTŐ: El kell érnünk a hetven éves kort, vagy a kiégést, hogy ezt megértsük?

NAGYLELKÜSÉG : Genponak sok ilyen dologgal keservesen meg kellett szenvednie. Ő nem tanul gyorsan. Leginkább intuitív módon tanul, azáltal, hogy belemegy a dolgokba. Mindannyian különböző módon tanulunk. Van egy régi tanítás a lovakról: a lovak egyik fajtája tényleg magasabbrendű: csak megpillantja az ostort, és már fut is. Azt a lovat, amelyik nem ennyire okos, ténylegesen ostorozni kell, és azt, amelyik igazán ostoba, a velejéig kell ütnöd. Ez Genpo. Azt hiszem, ő az a fajta, akit a velejéig kell ütni.

SEGÍTŐ: Hol voltál te, mint Nagylelkűség, amíg Genpo bosszankodott, vagy elvárásai voltak?

NAGYLELKÜSÉG : Ott voltam, és az nagylelkűség volt, de még mindig voltak kikötései. Szerintem a nagylelkűségnek különféle fajtái lehetnek. Lehet szabadon adni, és lehet adni elvárá-

sokkal, és ez az elvárás lehet az, hogy egyszerűen csak becsüljenek nagyra. Más szavakkal, ha tényleg szabadon adják, akkor soha senkinek nem kell tudnia, hogy ki adta. Nem kell, hogy bármiféle hálát, vagy megbecsülést remélj azért, amit adtál. Ha azt akarod, hogy az emberek hálásak legyenek, vagy megbecsüljenek, vagy viszonzják az ajándékot, az nem szabadon adás a szó legteljesebb jelentésében. Ez valamiféle adás, de még mindig ragaszkodsz az ajándékhoz, vagy ahhoz, hogy mit kapsz viszonzásképp.

Van egy mondás a Bibliában a balkézről, amely nem tudja, mit csinál a jobb kéz. Nekünk is van egy mondásunk a Zenben, hogy a legnagyobb ajándék a félelemnélküliség ajándékát adni. Nekem ez a Big Mind ajándéka, mert a Big Mindban egyáltalán nincs félelem. Csak akkor nincs félelem, amikor minden korlát eltűnt, vagy meghaladtuk őket, és ez a legnagyobb ajándék.

Ez a képesség, hogy ne törődjünk a dolgokkal, hogy elvárásoktól mentesek legyünk, egy másik ajándék a Big Mindtól. Azt hiszem, a társadalmunkban sokat foglalkozunk azzal, milyen kevésbé törődünk a dolgokkal, mennyire önzők és mohók vagyunk, és megértjük, hogy többet kell törödnünk, több együttérzésre, több empátiára van szükség, hogy mindegyik szükségünk van. De amit nem látunk, az az érem másik oldala: bizonyos értelemben túl sokat törődünk a dolgokkal, vagy mondhatnánk, túlságosan ragaszkodunk, és ez meggátol minket abban, hogy valóban szabadok legyünk, boldogok és örömteliek. Ha szabadok, boldogok és örömteliek lennénk, minden jobban folyna, az életünk és az egész világ is.

El tudtok képzelni egy világot, ahol mindenki szabad lenne, boldog és örömteli, ahol mindenki a nagylelkűség helyéről származna, és szabadon adna, mindenféle megkötések nélkül? El tudjátok képzelni ezt a világot? Szinte lehetetlen elképzelni, annyira másmilyen hely lenne.

Nos, ez a mi munkánk. Ezért vagyunk itt. Erről szól ez a könyv. Ha közülünk elegenden képesek eljutni a tudatosságnak erre a szintjére, hiszem, hogy az egész bolygó átalakulna. Nem tudom a pontos százalékot – Ken Wilber azt mondja, tíz százalék körül. Hiszem, hogy van egy pont, egy fordulópont, és amikor ezt világszerte elérjük, az egész bolygó megváltoztatja a tudatosságát. Ezt kell itt megtennünk, és azt hiszem, ebben mindannyian együtt vagyunk benne. Senki sem menekülhet, mind ugyanabban a csónakban vagyunk, mind ugyanazon a bolygón vagyunk. Vagy megcsináljuk, vagy belebukunk.

Van egy régi Zen mondás, egy koan, egy gyönyörű koan, az egyik kedvencem. Egy bivalyról szól, amely áthalad egy ablakon: „Egy bivaly feje, szarvai, és négy lába mind átmegy egy rácsos ablakon. Miért akad el a farka?”

Szerintem ez az egyik legfantasztikusabb koan, mert az egész tanítás lényegét adja. Ebben a koanban a fej, fogalmi tudatunk átjut ezen a korláton. A szarvak – dualista tudatunk – szintén átjutnak. Más szavakkal, elérjük a nem-kettőst. Ha a fejet, négy lábunkat és minden elképzelésünket és fogalmunkat eldobtuk, miért akad el a fark, amikor az olyan vékony, a bivaly pedig olyan hatalmas? A válasznak két dologhoz van köze, annak mindig az egy valóság ezen két oldalához van köze: a nem-kettőshöz és a kettőshöz, az abszolúthoz és a relatívhoz.

Az abszolút oldalról nézve – természetesen – miféle ablakon kell átmenni? A Nagy Tudatból nézve nincs semmi, amin át kellene menni, és senki, aki átmenne. Nincs ablak, nincs bivaly, nincs önvaló, nincs én, nincs te, nincs semmi, amin átmennének, nincs kapu. Az abszolútból nézve kapu nélküli.

A relatív oldalról az a fark mi vagyunk, ezen a bolygón, minden érző lény ezen a bolygón, és amíg minden érző lény el nem éri azt az állapotot, amiről beszélünk, ahol szabadok, boldogok és örömteliek vagyunk, és igazán nagylelkűek, addig nincs megszabadulás. Nem tudunk átmenni. Ezt hívják a

Zenben a Bódhiszattva Fogadalomnak. Fogadom, hogy megmentek minden érző lényt, minden egyes érző lényt, mielőtt én magam átmegyek. Ez természetes módon megjelenik, ha tisztán látjuk helyzetünket. Ez nem egy nagy rejtély. Ebben mindannyian együtt vagyunk, ez egy tudat, egy test.

SEGÍTŐ: Ez úgy hangzik, mint ami nagyon távol áll a nem-törődéstől.

NAGYLELKÜSÉG: Azt hiszem ez az ellensúly. Minél kevésbé törődök, annál jobban tudok törödni, annál többet tudok adni. Minél függetlenebb vagyok, annál inkább tudok kötödni minden lény megmentéséhez. Hogyan lennék képes kezelni a felelősség óriási súlyát, ha túl sokat törödnék? Tudod, pontosan a törődésem korlátozna. Más szavakkal, amikor megnyilvánítom a nem-törődést, akkor tudok teljesen és igazán törödni. Tehát én nem úgy látom, hogy távol állna tőle. Teljesen egynek látom őket.

Ez itt a Nagy Tudat és a Nagy Szív kölcsönhatása. A Nagy Tudat nem törődik. Teljesen közömbös. Minden úgy van, ahogy van, teljes, egész. A Nagy Szív törődik a legkisebb rovarral is, egyszerűen mindent szeret és érez, mindenkinek egyformán.

SEGÍTŐ: Visszamehetnék, és beszélhetnék újra az Igazi Énnel?

IGAZI ÉN: OK. Én beszélek.

SEGÍTŐ: Szeretném megnézni a bölcs, vagy megfelelő cselekvés ismertetőjegyeit. Egy kis segítségre van szükségem. Mit javasolsz, melyik hanggal beszéljek?

Bölcs vagy Megfelelő Cselekvés

IGAZI ÉN: Újra használhatod a háromszöget, hogy tetteink három, látszólag különböző nézőpontjával beszélj, amit a Buddhisták a Három Járműnek hívnak: a Hinajána, Buddhajána és

Mahajána. Ez a három jármű, vagy nézőpont életünk megélésének egy szabad, integrált, kötetlen módját nyilvánítja meg.

Azt javasolnám, hogy kezd a Szó Szerinti Tudattal. Utána beszélj a Nagy Tudattal. Aztán visszatérhetsz hozzám, mint a háromszög csúcsához: a Bölcs, vagy Megfelelő Cselekvéshez.

Szó Szerinti Tudat

SEGÍTŐ: Akkor beszélhetnék először a Szó Szerinti Tudattal?

SZÓ SZERINTI TUDAT: Rendben. A Szó Szerinti Tudattal beszélsz.

SEGÍTŐ: Beszélj magadról.

SZÓ SZERINTI TUDAT: Nos, először is, az emberek néha azt gondolják rólam, hogy szűklátókörű, vagy korlátolt vagyok, és én nem szeretem, ahogy ezekkel a fogalmakkal utálnak rám. Úgy gondolom, hogy a dolgokat névértékükön veszem. A dolgokat egy sokkal egyenesebb módon, egy alapvetőbb, ortodox módon látom. Megalapozott perspektívával rendelkezem, valójában azt hiszem, ez a legőszintébb perspektíva. Ha mélyre akarsz jutni, néha szűk lyukat kell ásnod. Ha túl szélesre csinálod, sokkal keményebb lesz lejutnod az aljáig. Például tudom, hogy rossz, abszolút rossz ölni, vagy elvenni egy másik életet, legyen az emberi élet, vagy egy szunyog élete. Ezt igaznak látom, szó szerint igaznak. Az én nézőpontomból minden élet szent. Minden élet az én életem kiterjesztése, és ez vonatkozik egy bálna életére, vagy egy elefántéra, vagy akár egy rovar életére. Nagyon komolyan veszem, hogy semminek sem szabad ártanom, vagy megsebesítenem, vagy megölnöm. Figyelek arra, hogy megbecsüljek és támogassak minden életet, az emberi lényektől egészen a rovarokig.

Nem lopok. Nem veszek el semmit, amit nem adtak nekem, vagy nem vettem meg, még egy darab szappant sem. Nem folytatok helytelen szexualitást, és nem cselekszem mo-

hón. Az igazat mondom, nem hazudok. Nem részegedek le. Nem beszélek mások hibáiról. Nem magasztalom magam, és nem hibáztatok másokat. Nem vagyok fukar, különösen nem a Tanításokkal. Nem gyűlölködök, és nem hagyom, hogy átadjam magam a haragnak. Nem mondok rosszat a tanítóimról, tanításukról és a közösségről.

Mi olyan szüklátókörű bennem? Szabályokat és viselkedési kódokat követek, és megteszek minden tőlem telhetőt, hogy ne szegjem meg őket. Hiszek a Törvényben, az ember által alkotott törvényekben, és az Ok – Okozat Törvényében is. Gyakorlom, hogy azt tegyem másokkal, amit szeretném, hogy ők tegyenek velem. Nagy önbizalmat és erőt is nyújtok nekik, és a tiszta határok és korlátok támaszát. Számomra ez a módja annak, hogy etikus és erkölcsös is legyek. Mi olyan rossz ebben? SEGÍTŐ: Egy kicsit védekezőnek tűnsz. Beszélhetnék egy másik hanggal, nem bánod?

SZÓ SZERINTI TUDAT: Rendben, de ne hidd, hogy védekezek. Egyáltalán nem érzem úgy, hogy védekeznék, de csak folytasd!

SEGÍTŐ: Szeretnék a Nagy Tudattal beszélni.

NAGY TUDAT: a Nagy Tudat vagyok.

SEGÍTŐ: Nos, hogyan látod te, amit a Szó Szerinti Tudat éppen elmondott?

NAGY TUDAT: A dolgokat én más perspektívából látom, mint a Szó Szerinti Tudat. Látom, hogy semmi sincs, amit bánthatnánk, aminek árthatunk, vagy amit megölhetünk, ez mind a Nagy Tudat megnyilvánulása, az enyém. Nincs senki, aki ártana, ölne, vagy rosszat mondana másokról, vagy aki hibáztatná őket, és nincs senki, akinek ártanának, akit megölnének, vagy hibáztatnának. Nincs alany/tárgy, és számomra még annak a gondolatnak a megjelenése is egyfajta illúzió lenne, hogy van egy másik. Nincs másik. Csak ez van, ez mind Egy Tudat. Nincs elkülönülés, nincs távolság az egyik dolog és egy másik között. Az egész egy.

SEGÍTŐ: Rendben, beszélhetnék egy harmadik hanggal?
NAGY TUDAT: Rendben.

Bölcs vagy Megfelelő Cselekvés

SEGÍTŐ: Most ahhoz a hanghoz szeretnék beszélni, amely tartalmazza a Szó Szerinti és a Nagy Tudat nézőpontot is, és mindkettőt meghaladja. Tehát tartalmazza és felöleli mindkettőt, de túlmegy rajtuk – a háromszög csúcsa.

BÖLCS VAGY MEGFELELŐ CSELEKVÉS: OK, én vagyok az a hang.

SEGÍTŐ: Beszelnél nekem magadról?

Bölcs vagy megfelelő cselekvés



Szó Szerinti Tudat

Nagy Tudat / Egy-Tudat

BÖLCS VAGY MEGFELELŐ CSELEKVÉS: Nos, én nyilvánvalóan felölelem a Szó Szerinti és a Nagy Tudat nézőpontokat. Tetteim bölcssek és megfelelőek. Minden pillanatban harmóniában vannak Genpo helyzetével, az időnek, helynek és mennyiségnek megfelelően. Hogy mi a helyénvaló, az a helyzettől függ, és a helyzet változásával változik. A helyzete mindig változik. Néha a tanár szerepében van, néha tanuló. Néha az apa helyzetében van, néha a fiúéban. Találhatja magát egy alkalmazott

szerepében, aki az igazgatótanácsnak számol be, vagy egy vállalat elnökeként a neki dolgozó alkalmazottakkal foglalkozik. Pozíciója folyamatosan változik az idővel, hellyel és a helyzettel.

A megfelelő cselekvés az időtől is függ. Egy tett, amely bölcs és helyénvaló egy adott pillanatban, helytelennek bizonyulhat a következőben. Ugyanez igaz a helyre. Ami megfelelő egy adott helyen, nem biztos, hogy az egy másik helyen is. A megfelelő mérték, vagy mennyiség szintén meghatározza, hogy egy tett bölcs, vagy sem. Az időtartam is lehet túl hosszú, vagy túl rövid. Például amikor beszédet tart, ha csak folytatja és folytatja, még ha a megfelelő helyen és időben, a megfelelő emberekhez beszél is, túl sok lesz. Ugyanez igaz a nem megfelelő mennyiségre is. Ha nem szánja rá, vagy nem adják meg neki a szükséges mennyiségű időt, a beszéd nem lesz megfelelő.

Bölcs Cselekvésként azt értem, hogy nem lenne szabad ölnünk, hazudnunk, lopnunk, vagy fukarnak és mohónak lennünk, és ugyanakkor látom, hogy minden üres. Nincs senki, akit bánthatnánk, senki, akit megölhetnénk, és senki, akinek hazudhatnánk, vagy akitől lophatnánk. Ezek az erkölcsi szabályok a dualista gondolkodásból jönnek, az én nézőpontomban pedig nincs kettősség. Az én megközelítem nem-kettős. Ugyanakkor látom a dualista nézőpontot is. Látom mindkettőt, a kettőst és a nem-kettőst, és egyiknél sem ragadok le. Nem ragaszkodom egyikhez sem.

Azt teszem tehát, ami a leghelyesebb. Bármely adott helyzetben a legmegfelelőbb, legjobb módon válaszolok. A válasz bölcsességemből, tisztaságomból, és minden lény iránti együttérzésemből származik. Minden élet az Egy Tudat megnyilvánulása, tehát minden életet önmagamként becsülök. Lehet olyan eset, amikor valójában ölök, például egy szunyogot, és mégis, amikor a szabadban ülök, ez vég nélküli lenne, így inkább meg

sem próbálom. Ha éjjel az ágyban a fejem felett repked egy, lehet, hogy megölöm. Általában véve, természetesen, a legetikusabb lenne nem ártani. De előfordulhat olyan helyzet, és ez valószínűleg inkább a kivétel, mint a szabály, amikor ártanék a magasabb jóért, vagy a magasabb rendű célért, a közös ügyért.

Tehát lehet, hogy mondok valakiről valami látszólag negatívát, vagy lehet, hogy néha mohónak, vagy fukarnak tűnök, ha abban a pillanatban az a helyes cselekedet, a legmegfelelőbb dolog. Látom, hogy minden relatív, hogy a pozícióm, vagy szerepem egy adott helyzetben, az idő, a hely, és hogy milyen sokat, vagy keveset teszek – ezek teszik a válaszom helyessé, vagy helytelenné. Ehhez az egyetlen útmutató saját ítélőképességem. Ez a Nagy Tudatból származó bölcsességen alapul, és az együttérzésen, amely abból a szószerinti megértéséből származik, hogy ne ártsunk, és ne okozunk szenvedést.

Tisztelem és becsülöm mások tulajdonát és javait. Szabadon és nagylelkűen adok. Nem cselekszem énközpontúan, vagy egoista módon. Őszinte vagyok, hacsak a körülmények nem alakulnak úgy, hogy megfelelőbb nem annak lennem. Józan vagyok, figyelmes és gondos, és nem engedem meg magamnak, hogy túlságosan lerészegedjek az alkoholtól, vagy saját elképzeléseimtől, véleményemtől. Tartózkodom attól, hogy mások hibáiról, vagy tévedéseiről beszéljek, és megtalálom a módját, hogy kedvesen és tapintatosan beszéljek másokkal. Nem magasztalom önmagam, és hibáztatok másokat. Nem becsmérlek másokat, hogy magam jobb színben tüntessem fel. Egyszerűen nagylelkű és kedves vagyok másokkal. Nem keresem a hibákat, és teljes felelősséget vállalok a tettekért és a reakciókért, okért és okozatért. Nagylelkű és adakozó vagyok. Örömteli, barátságos és együttérző vagyok másokkal.

SEGÍTŐ: Vannak néha kételyeid múltbeli tetteiddel kapcsolatban, gondolod azt néha, hogy végülis talán nem a leghelyesebben döntöttél?

BÖLCS VAGY MEGFELELŐ CSELEKVÉS: Persze. Mert hogy mi a helyes, vagy helytelen, az a helyzetnek megfelelően változik, az időtől és helytől függően, és az idő haladtával, ami egyszer helyes volt, az lehet, hogy nem tűnik helyesnek a jövőben, vagy ami helyes volt a múltban, az lehet, hogy most nem tűnik a legjobb döntésnek, és a mostani legjobb döntés esetleg nem tűnik a legjobbnak a jövőben. Ez így megy oda – vissza, de nem tudom, származik-e valami jó abból, ha ezt firtatjuk. Szóval meghozod a legjobb döntést, ahogy a kezekben lévő eszközökkel, amikkel dolgoznod kell, haladsz. Azt hiszem, annyira igaznak kell lennünk ebben, amennyire csak tudunk, és készen kell állnunk a következmények, a karmikus következmények elviselésére, amikor nem a legjobban választottunk. De mindössze annyit tudunk tenni, hogy azzal dolgozzunk, amink van.

Azt hiszem, sok vallás félelemből tanít annyit arról, mit kellene és mit nem, hogy csináld ezt, ne csináld azt. Én sosem találtam úgy, hogy ez a magasabb célt szolgálja. Ez rendben van rövidtávon, de bizonyos módon sok merevséget és félelmet hoz létre az emberekben. Egy sokkal érettebb út, bátorítani minden egyént, hogy vállaljon teljes felelősséget az okért és okozatért, tettért és reakcióért, a következményekért. A felelősség tehát, hogy saját bölcsességünkhöz és együttérzésünkhöz mérten a lehető legbölcsebb és legeggyüttérzőbb módon válasszunk, visszahull minden egyénre. A sok kellene, és nem kellene, tényleg megköt minket – ennek kellene lennem, nem kellene annak lennem, ezt kellene csinálnom, azt nem kellene csinálnom. Mindezt eldobni – ez a teljes megszabadulás. Én a bölcs és megfelelő cselekvés vagyok.

SEGÍTŐ: Nincs garancia?

BÖLCS VAGY MEGFELELŐ CSELEKVÉS: Szerintem nincs garancia. Hajlandónak kell lenned kockázatot vállalni, bátornak lenni és

folytatni. Az életben nincsenek garanciák, nincs biztosítás a választásainkra.

Kitartás vagy Helyes Erőfeszítés

SEGÍTŐ: Beszélhetnék egy másik hanggal?

BÖLCS VAGY MEGFELELŐ CSELEKVÉS: Igen, beszélhetsz.

SEGÍTŐ: Beszélhetnék a hanggal, aki kitart?

KITARTÁS: A Kitartás vagyok. Kitartok. Tudom, hogy ez egy vég nélküli folyamat, és azt is tudom, hogy könnyű elakadni bárhol az úton. A fejlődés lassú lehet, és visszakanyarodhat önmagába, de ez inkább olyan, mint egy spirál, van fejlődés. Tehát bárhol is legyek ezen a körön, vagy spirálon, az tökéletes, amennyiben nem akadok ott el. Szerintem a Big Mind munkában az a szép, hogy lehetővé teszi, hogy megtanuljunk, hogyan szabadítsuk meg a tudatot, és hogyan szabadítsuk ki, bárhol is akadtunk el.

Tehát a munkám: folytatni a kitartást. Mindig van még valami, amit befejezhetünk, még több, amire törekedhetünk, amit tisztázhatunk, mélyíthetünk, még több, amit értékelhetünk, és amiért hálásak lehetünk. Mindig lehetünk jobbak és kedvesebbek, szeretőbbek és együttérzőbbek. Ennek a folyamatnak nincs vége, és én vagyok az, aki folytatja, aki tovább megy, tovább halad.

1971-ben az első könyvének a Tovább menni címet akarta adni. Ezt még mindig nem írta meg, de valahogy tényleg tetszett neki ez a cím, mert a legelejétől látta, hogy a kitartás az, amire szükség van. Tovább menni, nem habozni, vagy túl sokáig egy helyen maradni. De elakadt, – bizonyos helyeken néha harminc, harmincöt évre \neg tudja tehát, hogy ezt könnyű mondani, de nehéz megtenni.

1997-ben látta, hogy 1971 óta el volt akadva annak megvalósításában, hogy minden érző lényt meg akart menteni.

ami abban az első felébredésélményben jött elő neki. Ott akadt el. Egészen 1997-ig, amikor az Északi-tengeren, Hollandia partjainál lévő Ameland szigetén tartózkodott, nem jött rá: „Körülbelül huszonhat éve elakadtam itt!” Amikor megértette, hogy eldobhatja ezt, mint fogadalmat, az igazán felszabadító érzés volt.

Akkor ezt gondolta: „Lehet, hogy abbahagyom a tanítást, vagy nem dolgozom ezen többé.” De nem, ez csak mélyült és tovább ment. Többé már nem volt akkora teher, mert addig el volt akadva ebben a fogadalomban, ebben a döntésben, hogy életét ennek a célnak szentelje. Tehát időről időre látjuk, hogy vannak helyek, ahol hosszú, hosszú ideje elakadtunk. Én vagyok az, aki kitart, a Kitartás hangja, aki látja ezeket a dolgokat, és csak továbbmegy, tovább halad.

Gondolom, mondhatnád, hogy én vagyok a Helyes Erőfeszítés – Helyes Erőfeszítésen azt értve, hogy erőfeszítést teszek az erőfeszítés-nélküliség felé. Kitartok, és mégis öröm van a kitartásomban. Nem a noszogatásról szólok, és nem a húzásról. Arról szólok, hogy megtegyük egyik lépést a másik után, valahogy úgy, mint a koanban: „Hogyan lépsz tovább egy száz láb magas pózna tetejéről?” Én az vagyok, aki egyszerűen csak megteszi a következő lépést, bármi is legyen az. Vagy ha mondjuk, egy létrán mászunk fel, abban a pillanatban, amikor felemelem a bal lábam, a jobb lábam éppen leragad. Ahogy felemelem azt a jobb lábat, és kiszabadul, nyilvánvaló, hogy a bal ragad le. Leragad, felszabadul, leragad, felszabadul – folyamatos mozgás –, és nem ugorhatok át egy létrafokot sem, tehát nem ugorhatok túl azon, ahol vagyok. Csak megteszem a következő lépést, kitartok.

SEGÍTŐ: Ez úgy hangzik, mintha a kitartásnak az elengedéshez lenne köze, hogy tovább haladhass.

KITARTÁS: Igen, gondolom, mondhatjuk, hogy nem az eredménybe fektetünk be. Más szavakkal, csak a kitartás kedvéért

tartasz ki. Egyszerűen csak tovább mégy, és úgy érzed, nincs erőfeszítés, nincs benne próbálkozás. Ez egy folyamatos kibontakozás, vagy folyamatos virágzás. Igazán erőfeszítés nélkülivé válik. Sok közöm van a Tudathoz, amely az Utat Keresi, és az Út Követője Tudathoz is. Mindig van még mit beteljesíteni, tisztázni, finomítani.

A Kitartás Ellentéte

SEGÍTŐ: Hadd beszéljek most az ellentéteddel, a Kitartás Ellentétének a hangjával. Nem akarok neki nevet adni, találjuk ki, ki is ő. Hadd beszéljek ezzel a hanggal.

A KITARTÁS ELLENTÉTÉ: Rendben, a Kitartás Ellentétével beszélsz.

SEGÍTŐ: Nos, beszélj magadról!

A KITARTÁS ELLENTÉTÉ: Nincs hová menni, nincs mit tenni. Tényleg, nincs semmi tennivaló, semmi, amit be kellene teljesíteni. Nincs jövés, vagy menés, nincs nyugodt állás és elakadás sem. Ez teljesen tökéletes, úgy, ahogy van, minden az Énnak, ennek, vagy a Nagy Tudatnak a megnyilvánulása. Egyáltalán semmi szükségét sem látom a kitartásnak. Nincs senki, aki menne, senki, aki megérkezne. Nincs probléma, és semmi, amit teljesíteni kellene. Nincs semmi, amit elérnénk, nincs cél, és nincs a cél nem-elérése.

SEGÍTŐ: Nos, megengednéd, hogy most azzal a hanggal beszéljek, amely tartalmazza, és meg is haladja a kitartást, és ezt a Nagy Tudat perspektívát, meghaladja a Kitartást és a Kitartás Ellentétét?

Meghaladja a Kitartást és a Kitartás Ellentétét

TRANSZENDENS: Én vagyok az, aki magába foglalja, és meg is meghaladja ezt a kettőt. Felölelem a törekvést, hogy folyama-

tosan kitartsunk, és mégis, tudom, hogy igazából sehova sem megyünk, és semmit sem csinálunk. Egy olyan helyről jövök tehát, ahol minden tökéletes, és mégis mindig van mit beteljesíteni. Egy olyan helyről jövök, ahol semmiben sincs hiány, és mégis mindig mélyebbre mehetünk, tisztábbá válhatunk, és többet tehetünk. Látom, hogy semmi rossz nincs azzal, ahol vagyunk, ahol a dolgok vannak, és hogy mindig lehet fejleszteni rajtuk. Mindig jobbá válhatnak.

Türelem

SEGÍTŐ: Engedd meg kérlek, hogy a Türelem hangjával beszéljek.

TÜRELEM: A Türelem vagyok. Először is, tudom, hogy nem sürgetheted a folyót. A fa nem fog gyorsabban nőni, mint ahogy nő. A Napot sem kényszerítheted, hogy gyorsabban keljen fel, mint ahogy felkel. A dolgok egyszerűen megtörténnének, amikor készen állnak rá, hogy megtörténjenek. Nagyon gyakran nem tudjuk, valójában sosem tudjuk, mi fog történni. Életünk iránya bármely adott pillanatban teljesen megváltozhat, kerülőútra térhet, 180 fokos fordulatot vehet, és mi egy pillanattal sem tudjuk ezt korábban, mint ahogy megtudjuk.

SEGÍTŐ: Beszélj egy kicsit magadról.

TÜRELEM: A nagyobb képet látom. Tudatában vagyok, hogy az átalakuláshoz idő kell. Még ha az átalakulás hirtelen és azonnal is jön, általában sok munka előzi meg. Azután egy váltás történik, utána pedig még több munka van annak a beépítésén és stabilizálásán, amit elértünk, vagy megvalósítottunk. Tehát alapjában véve csak nagyon-nagyon türelmes vagyok. A dolgokat egy nagyobb perspektívából nézem, és nem vagyok feszült, nem rohanok. Tehát türelmes vagyok másokkal, és türelmes vagyok magammal is.

SEGÍTŐ: Hogy néz ez ki?

TÜRELEM: Sok teret adok az énnek és másoknak is, tudván, milyen nehéz lehet az élet, és szokásos mintáink gyökerei milyen mélyek és erősek lehetnek. Olyanok ezek, mint amikor kocsi kerekék újra meg újra átmennek a sáron, majd a sár megszárad és megszilárdul. Azok a vájatok tényleg mélyek és szilárdak. Tehát a negatív hajlamoknál, függéseknél, mintáknál hosszú távra tekintek. Ami azt illeti, nem próbálom erőltetni, hogy a növény nőjön, nem próbálom siettetni a napfelkeltét, vagy a naplementét sem.

SEGÍTŐ: Van köze a türelemnek az elengedéshez?

TÜRELEM: Teljesen. Türelemként el kell engednem a sietségem bármi iránt, a türelmetlenségem minden iránt. Ez nem jelenti azt, hogy néha nem lesz türelmetlen, de én vagyok az, aki lelassítja, és emlékezteti rá, hogy a dolgokhoz egyszerűen idő kell.

Én a türelem érett hangja vagyok. Genpo régebben sietett, hogy megvalósítsa céljait. Sokkal többet aggódott bármiféle fejlődésen. De az évek során valóban lelassítottam, és sokkal türelmesebb lettem vele is és másokkal is. Bizonyos módon én is ragaszkodom valamihez. Ragaszkodom ahhoz a törekvéshez, hogy beteljesítsük az életünket, hogy amikor a napnak vége, sikerült teljesítenünk – türelmesen – azokat a dolgokat, amiket az ember el akar végezni ebben az életben.

Zazen (Zen meditáció)

SEGÍTŐ: Beszélhetnék most a Zen Meditáció, vagy Zazen hangjával?

ZAZEN: Igen, a Zazen hangjával beszélj.

SEGÍTŐ: Kérlek, mondj valamit magadról! Ki vagy te?

ZAZEN: Én vagyok a legigazabb, legtisztább és legmélyebb meditáció, és valójában egyáltalán nem vagyok meditáció.

A meditáció helytelen elnevezés. Meditálni annyi, mint valamin meditálni, és számomra tényleg jobb név erre a „csak ülés”. Én vagyok a meditáció legtisztább formája, mert nincs egy tárgy, amire koncentrálnék, és semmit sem keresek. Nincs célom, nincs szándékom. Én vagyok a legigazabb, mivel én tiszta lét vagyok, semmi extra, a VAGYOK-ság.

Amikor jelen vagyok, az én – ő – nincs jelen. Én vagyok a Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudat. Én vagyok a tudat, ami semmihez sem ragaszkodik, semmit sem kerget, csak van. Nincsenek céljaim, nincs szándékom, nincsenek ambícióim. Teljesen és totálisan elégedett vagyok a puszta létezéssel. Nincs hely, ahova mennénk, semmi, amit nyerhetnénk, semmi, amit elérhetnénk. Semmi sem hiányzik. Nincs semmi felesleges. Minden teljesen csak az, ami, túl a tökéletesen és tökéletlenül. Ez tökéletes, túl jó és rossz, helyes és helytelen minden kettősségén, túl minden ítéleten. Túl vagyok minden számításon. Túl vagyok minden megőrzésgézésen. Túl vagyok, én vagyok a transzcendens. Én vagyok a cél.

Amikor megengedi, hogy legyek, más szóval, amikor eltűnik az útból, és abba hagyja a keresést, megengedi, hogy jelen legyek, teljes békében van. Én vagyok a béke tudata. Ahogy Keleten mondják, a nirvána tudata vagyok. Én vagyok a nagy megszabadulás tudata. Én vagyok az, aki tökéletes nyugalmat ad neki, tökéletes kiegyensúlyozottságot, tökéletes koncentrációt, még ha ő nem is koncentrált. Ő tehát teljesen éber és koncentrált. Panorámaszerű látással rendelkezik, valamint éles tudatossággal. Ez a gyönyör, öröm és beteljesülés állapota.

Teljesen nélkülözhetetlen vagyok az életében. Az üres sebességfokozatnak felelek meg az autóban. Én vagyok a kenőanyag, a síkosító.

Az vagyok, amit az Én keresett. Bizonyos értelemben az Én vége is vagyok. Amikor jelen vagyok, nincs Én. Ha elég sokáig ül, sokkal, sokkal kevesebb ragaszkodás van az Énhez. Én

vagyok a hang, amely lehetővé teszi, hogy eldobja ragaszkodását az elméletekhez, hiedelmekhez és véleményekhez, és így ne a szenvedés, elidegenedés, félelem, vagy megbélyegzettség állapotában legyen. A gondolatok megjelennek és eltűnnek, mert nem-gondolkodás vagyok. Meghaladom a gondolkodást és a nem gondolkodást is.

SEGÍTŐ: Említetted, hogy „csak ülésnek” is hívhatnánk. Tisztáznád ezt? Miért csak ülés, és nem csak horgászás? Vagy csak alvás?

ZAZEN: Megnyilvánulhatok bármely tartásban, motorozva, egy folyónál horgászva, futva, sétálva. És mégis, valahogy, amikor a gerinc egyenes, és a légzést nem gátolja egy gyenge tartás, mély nyugalom, és a koncentrált energia mély állapota vagyok, még ha nem is a koncentrációról, vagy erőfeszítésről szólok. Valójában teljesen az erőfeszítés ellentéte vagyok. Egyáltalán nincs szükség erőfeszítésre ahhoz, hogy jelen legyek. Egy egyenes tartásban, csendben és nyugalomban valahogy a legtisztább, legmélyebb módon nyilvánulok meg. De természetesen cselekvés közben is jelen lehetek.

SEGÍTŐ: Spontán módon jelensz meg, vagy csak bizonyos helyzetekben?

ZAZEN: Teljesen természetes módon megnyilvánulok, amikor valaki a hegyekben van, vagy egy patak vagy folyó mellett ül, vagy egyedül van egy sivatagban. Támogató környezetben természetes módon megjelenek. Mégsem kell azonban egy bizonyos környezetre támaszkodnunk, fontos, hogy az emberek képesek legyenek én lenni, vagy hogy elengedjék önmagukat, hogy én jelen legyek, még egy nagyváros közepén is, a nagyvárosi élet zaja és nyüzsgése közepette is. Nagyon fontos, hogy az emberek tudják, hogyan közelítsenek meg engem, és szerintem ennek a legkönnyebb módja átváltani a Nem-Kereső Nem-Ragaszkodó Tudatra, vagy a Nagy Tudatra, vagy egy

másik nem-tudatra, mint a nem-gondolkodó, nem-törekvő, és így tovább.

SEGÍTŐ: Tehát te egy olyan állapot vagy, amelyhez az emberek hozzáférhetnek még tevékenységeik közepette is, a szenvedés, vagy viszályok közepette is?

ZAZEN: Igen, teljes mértékben. Persze, itt jön be a képbe a gyakorlás. Minél többször fordul hozzám valaki, könnyebben és jobban férhet hozzám. Az elején az Én fél tőlem. Amíg az Én meg nem ismerkedik velem, általában jelen van a félelem Énünk elvesztésétől. Más szóval, a tudat aktív, azzal foglalkozik, hogy életben tartsa önmagáról alkotott képét, fenntartva és megőrizve magát az Én érzetét. Én az a pillanat vagyok, amikor a buborék szétpattan. Az a pillanat vagyok, amikor az Én nincs többé jelen. Azután hozzáférhető vagyok, mindig itt vagyok.

SEGÍTŐ: Ez az Én elvesztése, vagy az Én felfüggesztése?

ZAZEN: Lehet bármelyik, lehet az Én pillanatnyi felfüggesztése, vagy időnként lehet az Én teljes elvesztése. Azt hiszem, a különbség az elvesztés és a felfüggesztés között csak az időtartam. Abban a pillanatban örök. Amikor az Én eltűnt, még ha csak egy pillanatra is, amit megtapasztalnak, az én vagyok, az örök most, az örök jelenlét, az örök jelen pillanat. A „most hatalma”, ahogy Eckhart Tolle mondta.

SEGÍTŐ: Mi a helyzet a hagyományos meditációs gyakorlatokkal?

ZAZEN: Sok ember összetéveszti az igazi meditációt a koncentrációs gyakorlatokkal. Igaz, hogy sokféle koncentrációs gyakorlat van: mantrákra koncentrálni, a légzésre koncentrálni, vagy számolni a légzést – ezek mind működő gyakorlatok, és mind hozzám vezetnek, hozzám vezethetnek. Más szóval, ha valaki követi a légzését meditációban, amikor teljesen eggyé válik a légzéssel, tehát nincs valaki, aki lélegzik, nincs különálló néző, nincs különálló szemtanú, és csak a légzés van, akkor

az én vagyok. Ott vagyok. Tehát ez egy módja – nem tekintem a legjobb módnak, de egy módja – hogy hozzám férjenek. A légzést számlálva összpontosíthatják tudatukat, koncentráltatják, míg magává a számolássá nem válnak, vagy magává a számmá, vagy a légzéssé.

A Zenben vannak a koannak nevezett feladványok, és az emberek, akik a koanokkal ülnek, akkor lesznek én, amikor egygé válnak a koannal. Nézzünk tehát meg egyet a Zenben használt koanok közül, a Mu koant. Hagyományosan a tanulóknak azt mondják, hogy koncentráljon a Mu-ra, és váljon egygé vele. Ez működik, de általában időbe telik, néha nagyon hosszú időbe, akár évekre is. Egy ponton az, aki a koncentrációt végzi, és a koncentráció tárgya egygé olvad. Ha elég hosszú ideig koncentrálsz, vagy összpontosítasz bármire, a távolság az alany és a tárgy között eltűnik, az alany és a tárgy az egység igazi állapotába kerül. Ez a létezés igazi, alapvető állapota. Tehát az alany/tárgy, vagy dualista megosztás eltűnhet, és Mu-vá válnak.

Van azonban egy sokkal, sokkal egyszerűbb módja a Mu koan megoldásának, amivel megóvhatjuk magunkat attól, hogy több évig téves irányba haladjunk, vagy valami olyasmit üldözzünk, ami folyamatosan megszökik előlünk: a Segítő (ebben az esetben az Én) egyszerűen megkérdezi, „beszélhetnék a Mu hangjával, vagy „beszélhetnék Mu-val”? Ezután Mu válaszol: „Igen én beszélek” Rendben, most csak ülj Mu-ként, és azonnal – ez még csak nem is azonnali, ez pillanatnyi – rögtön, Mu az, aki ül, Mu sétál, Mu eszik, Mu iszik egy csésze kávé, Mu beszél. Mu hall. Mit hall? Mu-t. A madarak Mu, a kávé Mu, az összes többi hang Mu. Ez mind én vagyok. Ez mind Mu. Az emberek évekig és évekig birkóznak ezzel a kettősséggel, és ez egyszerűen – nem mondanám, hogy időpocsékolás, mert sokat tanulnak ebből az erőfeszítésből – nem az idő legjobb felhasználása. Mondjuk másképp. Ugyanaz a személy

éveket és éveket tölthetne azzal, hogy Mu-ként ül, Nagy Tudat-ként ül, a koanként ül, ahelyett, hogy megpróbálja azt elérni, vagy megragadni, vagy megvalósítani.

Egy másik nagyon híres koanban egy szerzetes odamegy egy mesterhez, és azt kérdezi: „Mi a Buddha?”, és a mester azt mondja: „A tölgyfa a kertben.” Nos, a tanuló hosszú ideig ülhet ott, miközben próbálja ezt megfejtetni, de ennek nincs ésszerű megoldása. Akkor most van valami értéke annak, hogy megpróbáljuk kikövetkeztetni? Természetesen, teljes mértékben. Elég hosszú ideig küszködnek a dualista, racionális, fogalmi, analitikus tudattal, és ennek egyszer csak vége lesz.

Azonban egyszerűen meg is kérdezheted magad: „Beszélhetnék a kertben lévő tölgygyel?” „Igen, a tölgyfa vagyok.” „Akkor mutasd meg nekem ezt a tölgyfát!” A tölgyfa feláll, kitérja karjait, és azt mondja: „Én vagyok a tölgyfa.” Ennyi. Ilyen módon annyival egyszerűbb és közvetlenebb, mint küszködni az intellektuális tudattal, amely örökké kérdez: „Mit mond? Mit kérdez a fickó? Hogyan lehetne a Buddha egy tölgyfa, vagy ami azt illeti, bármi más?” Úgy tűnik, ilyen módon az egészet rövidre zárjuk, egyszerűen kérdezd meg: „Beszélhetnék a kertben lévő tölgyfával?”, és azonosulj vele, légy az. Még szavakra sincs szükség. Egyszerűen csak felállok és kitérom a karjaimat, én vagyok a tölgyfa. Nézd!

Transzcendens Bölcsesség

SEGÍTŐ: Beszélhetnék most a Nem-Megkülönböztető vagy Transzcendens Bölcsességgel?

TRANSCENDENS BÖLCSESSÉG: Rendszerben, a Bölcsességgel beszélés.

SEGÍTŐ: Mit jelent ez a Transzcendens Bölcsesség?

TRANSZCENDENS BÖLCSESSÉG: Én elhagytam az ego küzdelmét. A bizalom, a teljes bizalom helyéről jövök, nyitott vagyok, együttérző és szerető. Nem teszek különbséget, nem részesítem előnyben a szépséget a csúnyasággal szemben, önmagam veled szemben, az én ötleteim a tieiddel szemben. Én arról szólok, ami van, ahogy a dolgok vannak. Nem részesítem előnyben ezt azzal szemben, nem válogatok.

Az a Bölcsesség is vagyok, amely mindent mint ént lát, én vagyok minden dolog. Minden, ami létezik, létrejön, és az is, ami születésnélküli és halhatatlan, mind én vagyok. Én vagyok minden forma. Formátlan vagyok. Üresség vagyok. A forma üresség, az üresség forma.

Ügyes Módszerek

SEGÍTŐ: Beszélhetnék most az Ügyes Módszerek hangjával?

ÜGYES MÓDSZEREK: Az Ügyes Módszerek vagyok. Az én érem, hogy mindig a lehető leghatékonyabb módon érem el a célom. Ha valamit véghez akarok vinni, azt olyan módon teszem, amely a lehető legkevesebb ellenállással, vagy konfliktussal visz sikerre.

A mindennapi zsbivásári életben Genpo úgy látja, hogy amikor ügyesen, tisztességesen cselekszik, sokkal sikeresebb. Tudom, hogyan kérjem, amit akarok, anélkül, hogy ellenállást támasztanék, vagy korlátokat állítanék fel másokban. Nem kell konfliktust és pózolászt ébresztenem másokban, mert az a saját célomat győzi le. A nagy különbséget az teszi, hogy hogyan kérek. Olyan módon mondhatom el az embereknek, amit akarok, vagy amit kapni szeretnék, hogy ne okozzak neheztelést, vagy ellenséges érzelmeket. Nem hiszek a telepátiában, hogy az emberek képesek gondolatokat olvasni. Tudom, hogyan kérjem, amit akarok, anélkül, hogy elvárnám, hogy kitalálják a kívánságaimat. Azt is tudom, hogyan kérdezzem meg tőlük,

mit akarnak, anélkül, hogy azt hinném, valami csodás módon majd megérzem. Genpo valójában évekkal ezelőtt megtanulta ezt egy workshopon, Peter Druckertől, egy üzleti menedzsment szakértőtől. Ez hatalmas mértékben segített a munkájában és az életében.

Leleményes vagyok abban, hogy minden rendelkezésemre álló képességet felhasználjak, és mesterien használom a bölcsességem és együttérzésem, hogy előidézsem a megvalósítást és a felébredést. Néha úgy utalnak rám, mint ügyes módszerekre, néha egyszerűen csak trükkös vagyok. Megteszek bármit, hogy felébresszem a bölcsességet, együttérzést, éberséget és tudatosságot. Genpo folyamatosan hozzám fordul, amikor a Big Mind eljárását finomítja, és minden tanításában. A célom az, hogy mindig az éberség egy olyan állapotát hozzam létre, amely figyelembe veszi, hogy mi mind egy vagyunk, és mégis mindannyian teljesen egyediek vagyunk a különbözőségünkben, és az igazi demokrácia nem az, hogy azt gondoljuk, mind egyenlők vagyunk, figyelmen kívül hagyva azt a tényt, hogy mind különbözőek vagyunk. Más szóval, az én megértésem az egyenlőségről nem az, hogy levágjuk a lábát annak, aki 190 cm magas, és néhány plusz centit adunk annak, aki 160 cm magas, hogy megpróbáljuk egyenlővé tenni őket. A 190 cm magas embert, 190 cm magas emberi lényként értékelem, a 160 cm magasat pedig 160 cm magasként – teljesen egyenlők, és mégis egyedien mások.

Én nagyra értékelem, és megpróbálok minden tölem telhetőtt megtenni, hogy segítek az embereknek megérteni és méltányolni, hogy a szülő szülő, a gyerek pedig gyerek. A gyermekek az ő gyermekségükben teljesen egyenlők a szülőkkel a szülőségükben, és mégis tisztán látom a különbözőségeket. Ugyanez igaz a tanítóra és a tanítványra is.

Szándék

SEGÍTŐ: Beszélhetnék a Szándék hangjával?

SZÁNDÉK: Igen, a Szándék hangjával beszélsz.

SEGÍTŐ: Mondj valamit magadról.

SZÁNDÉK: Rájöttem, hogy amikor Genponak van egy szándéka, vagy megfogadja, hogy véghezvisz valamit, általában az történik, hogy a szándék létrehozásával képes folyamatosan kiterjeszkedni, és túlmenni a korlátain.

Törekvései arra irányulnak, hogy létrejöjjön a tudatosság egyfajta átalakulása ezen a bolygón, hogy segítsen minden lénynek felébredni, és hogy annyira tiszta, együttérző és kedves legyen, amennyire csak tud. Törekszik arra, hogy segítse mindazokat, akik még nem értették meg, hogy mi mind egy vagyunk, hogy ráébredjenek arra a tényre, hogy mindannyian együtt vagyunk ebben, és hogy a félelem, mohóság és gyűlölet – amely mind a nemtudáson alapul – hozza létre ezt a szörnyű helyzetet, amellyel most szembe kell néznünk ezen a bolygón.

Erő

SEGÍTŐ: Beszélhetnék az Erő hangjával?

ERŐ: Rendben, az Erő hangjával beszélsz.

SEGÍTŐ: Beszélj nekem magadról!

ERŐ: Én vagyok az erő, és a képesség, amely kinyilvánítja a felébredett Utat, amely tetteiben mindig együttérző minden lényvel. Tudom, hogy nem az a hang vagyok, amely keresi az erőt, mert én vagyok az erő, és csak azt keressük, ami nem vagyunk, vagy amivel nem rendelkezünk. Én vagyok az erő, amely lehetővé teszi, hogy bármely helyzetben a szükséges módon nyilvánuljunk meg: hogy kedvesek legyünk, figyelmesek, szeretők és ölelők; és hogy kíméletlenül együttérzők, és

kemény szeretők legyünk, amikor szükséges. Az erőm a mély megvalósításból és felébredésből jön, és abból a tudásból, hogy a dolgok üresek és lényegiség nélküliek, hogy a forma üresség, és az üresség forma, hogy az illúzió megvilágosodás, és a megvilágosodás illúzió, hogy a szenvedés nirvána és a nirvána szenvedés. Amíg emberi lény vagyok, nincs menekülés a szenvedés elől, ezért tudatosan választom, hogy emberi lény legyek és szenvedjek.

Erőként nem azért vagyok, hogy ellenálljak, vagy úrrá legyek a helyzeten, hanem hogy minden emberi érzelmet és helyzetet benépesítsek. Én valósítom meg a bizonytalanság bölcsességét. Más szóval, az erőm annak megértésében van, hogy nincs biztonság, semmi sincs, amire támaszkodhatunk. Minden mulandó, még a legszilárdabbnak tűnő dolgok is valójában folyamatos áramlásban vannak. Azt gondoljuk, számíthatunk valamire önmagunkon kívül, vagy akár belül, és a mély megvalósítás által felfedezzük, hogy nincs biztonság.

Ez megadja nekem a szabadságot, hogy a pillanatban éljek, hogy jelen legyek, és rugalmas legyek. Nem kötődök olyan könnyen a dolgokhoz, és nem válok függővé emberektől, elméletektől vagy gondolatoktól. Ez lehetővé teszi, hogy legyenek ötleteim és elképzeléseim, hogy anélkül szeressek másokat, hogy azt várnám el, vagy remélném, hogy képes leszek birtokolni, vagy ellenőrizni őket.

Ez óriási erőt ad Genponak, amellyel – ha nem tudatosul benne – könnyen visszaélhetne. Érzem, hogy azok, akik nem birtokolják, vagy nem ismerik el az erejüket, nagyobb valószínűséggel használnak fel helytelenül. Van egy mondás, ami nagyon igaz, hogy a hatalom megront, és az abszolút hatalom teljesen megront.

Amikor elismernek, az, aki birtokol és megbecsül, mint egy benne lévő hangot, nagy tisztelettel van az iránt, amire képes vagyok, hogy pozitív és negatív módon is megnyilvánulhatok,

konstruktívan, vagy destruktívan. Lehetnek átalakító jellegű, átalakíthatók nemzeteket, még a világot is, vagy pusztíthatók, még háborút és fajirtást is hozhatnak. Minél kevésbé birtokolnak és tisztelnek, annál inkább rejtett módon jelennek meg. Tényleg fontos a hatalmi pozícióban lévő embereknek, hogy igazán elismerjenek.

Legfelsőbb Bölcsesség

SEGÍTŐ: Megengednéd most, hogy a Legfelsőbb Bölcsesség hangjával beszéljek?

LEGFELSŐBB BÖLCSESSÉG: A Legfelsőbb Bölcsesség hangja beszél.

SEGÍTŐ: Beszelnél nekem magadról?

LEGFELSŐBB BÖLCSESSÉG: Legfelsőbb bölcsességként magamba foglalom és meghaladom a közönséges bölcsességet és a Nem-Megkülönböztető bölcsességet is. Ha a háromszög ábrát használjuk, én vagyok a háromszög csúcsa; a hétköznapi bölcsesség és a Nem-Megkülönböztető Bölcsesség az alapján vannak.

Legfelsőbb Bölcsesség



**Megkülönböztető
Bölcsesség**

**Nem-Megkülönböztető
Bölcsesség**

Végső Valóságként is ismernek, vagy Transzcendens Valóságként, túlmegyek a kettősön és a nem-kettősön is. Nem részesítek előnyben egy dolgot egy másikkal szemben, és mégis megteszek minden tőlem telhetőt, hogy enyhítsem a szenvedést, amikor szenvedéssel találkozom, és hogy igazságot tegyek, amikor igazságtalansággal találkozom.

Én vagyok a Bölcsesség, amely mindig együttérzésként cselekszik, minden helyzetben, minden körülmények között. Működésem az együttérés. Meg tudom különböztetni a helyest a helytelentől, és tudom, hogy ez nem abszolút. Ez mindig relatív. Mindig a feltételektől és a körülményektől függ.

SEGÍTŐ: Milyen viszonyban vagy az Énnel?

LEGFELSŐBB BÖLCSESSÉG: Én vagyok az Én és a Nem-Én is. Más szóval én vagyok az, amit az Igazi Énnak hívhatnánk, vagy ami túl van Énen és Nem-Énen. Megtestesítem a Nagy Tudatot és az individuális Ént is. Ugyanaz vagyok, mint az Egyedi Én, ugyanaz, mint az Integrált, Szabadon Működő Emberi Lény. Én vagyok a közönséges tudat és az Út, de nem a közönséges szó közönséges értelmében. Én vagyok a közönséges és a rendkívüli is. Annyira teljesen közönséges és egyszerű vagyok, hogy az rendkívüli. Én vagyok a közönséges tudat és az Út, mindkettőt magamba foglalom és meghaladom őket.

A régi mondás szerint a tudás hatalom. Ahogy én értelmezem, az Én minden aspektusának, minden hangjának megvan a veleszületett bölcsessége; hogy ha egyszerűen csak hallgatnánk minden hangra, ha megbecsülnénk, tisztelnénk őket, akkor emberi lényként egy sokkal egészségesebb, boldogabb és örömtelibb életet élnénk; és bármely aspektus tagadásával, vagy elnyomásával problémákat okozunk önmagunknak és másoknak is.

Minden dolognak, mint a gyerekeknek, joga van a létezéshez. Mint egy vállalatnál, vagy cégnél, a vállalat akkor fejlődik és működik optimálisan, kiválóan, ha minden alkalmazott tiszt-

tában van a beosztásával, a munkaköri leírásával, funkciójával, és hogy kinek dolgozik.

Tudatában vagyok, hogy semmi sem állandó, vagy lényegi természetű, hogy minden folyamatos áramlásban van, mindig változik. Van amit ebből felfoghatunk, mert gyorsan történik, és van, ami felfoghatatlan, mert nagyon lassan történik, de nincs semmi szilárd és állandó. Minden kölcsönösen függő, és összeköttetésben van minden mással. Egyetlen ember sem önmagában álló sziget.

Tisztán látva saját halandóságunkat és állandótlanságunkat, minden egyes nap minden egyes pillanatát teljesen, tökéletesen megbecsülhetjük. Tudatában vagyok az Ok és Okozatnak. Valójában, megérteni és megbecsülni az Ok és Okozatot – ez a Zen, vagy a Zen bölcsessége.

Egyszerű vagyok, tiszta és logikus, de ugyanakkor nem szükségszerűen egyszerű megtestesíteni, vagy megélni engem. Nagyon gyakorlatias vagyok, teljesen gyakorlatias. Nem ez vagyok, és nem is az. Én a rendíthetetlen megkülönböztető bölcsesség vagyok. Én vagyok a bölcsesség legmagasabb és legmélyebb alkalmazása. Úgy látom a dolgokat, ahogy vannak, és ebből a tiszta perspektívából beszélek róluk. Túlmegyek a dolgok dualista látásmódján, és nem-dualista látásmódján is. Én vagyok az igazi transzcendens. Amikor forráság van, találok egy kis árnyékot, vagy levetek valami ruhát. Amikor éhes vagyok, eszem, amikor fáradt vagyok, pihenek, vagy alszok.

8

***A Felébredett Tudat
Nyolc Ébersége***

Kevés Vággal Bírni

SEGÍTŐ: Megkérhetlek, hogy más módon is kifejezd magad?

LEGFŐBB BÖLCSESSÉG: Vágj bele.

SEGÍTŐ: Arról szeretnék hallani, akinek kevés vágya van.

KEVÉS VÁGGYAL BÍRNI: A vágyak feltétlenül szükségesek a fajok nemzéséhez és fenntartásához. De az epekedéssel, sóvárgással, és túlzott kötődéssel együtt az elégedetlenség, csalódás, és szenvedés okai is. Mint az, aki felöleli, és meg is haladja a vágyat, fontos számomra vágyakkal bírni, és tudni, hogy hogyan legyek elégedett azzal, amim van, és ami közeledik.

Ő nem kapja meg mindig, amit akar vagy amire vágyik, de én mindig akarom azt, amit ő kap. Ő mindig azt kapja, amire szüksége van, de nem feltétlenül azt, amit akar. Nagyon tudatosan választom a vágyaimat és meggyőződöm róla, hogy nincs-e túl sok kötődés abban, hogy megszerezsem ezeket. Ha ő túlságosan kötödni kezd egy adott vágyhoz vagy eredményhez, akkor minden bizonnyal csalódott lesz, és szenvedni fog. Az a munkám, hogy tudatában tartsam őt a túl sok akarás kö-

vetkezményeinek. Megengedem, hogy akarjon olyan dolgokat, melyekkel kapcsolatban értem, hogy nem valószínű, hogy elérhetők ebben az életben; például olyant, mint világbéke és harmónia; de látom, hogy ezek olyan ideálok és törekvések, melyek irányában kell dolgozni, melyek értelmes célt és irányt adnak valami őnála magasabb felé, ami lehet, hogy ebben az életben nem jut el a megvalósításhoz. Nem kötődik annyira az eredményhez, mint amennyire élvezzi a munkát és erőfeszítést, előre jutva egy határozott irányban.

Vannak vágyai, melyek viszonylag ártalmatlanok és könnyen kielégíthetők, mint a vágy a jó, és néha egészséges ételre, melyek nem okoznak bajt neki. Nem engedem meg, hogy nagy utazást tegyen a diéták terén, amiket fiatalon megtett, problémát okozva magának és másoknak. Régebben szigorúan vegetáriánus volt és nem ivott szeszes italt. Most megengedem neki, hogy bölcsen és mértékkel egyen és igyon, amit szeret. Felhagyott azzal, hogy ellenálljon nekem ezekben a dolgokban, de ez nem volt mindig így.

Sokkal érettebb lett az évek során. Látja, hogy minden tanítás, ami történik, még azok a dolgok is, amiket lehet, hogy nem akart, és hogy bölcs dolog gyorsan megtanulni a leckét, ahelyett, hogy újra meg újra megkapjuk. Az Ok és Okozat Törvényének tagadása, vagy semmibe vétele esetén, a világegyetem fogja azt visszajelezni. Figyelj erre a visszajelzésre, és a világegyetemnek nem kell állandóan több és nagyobb visszajelzést adnia. Ez bölcsesség. Ne gondold, hogy fölötte vagy az OK-Okozat Törvényének. Rá fogsz jönni, hogy senki sincs fölötte.

SEGÍTŐ: Nagyon köszönöm.

Tudni, Hogyan Legyünk Elégedettek

SEGÍTŐ: Kérdezhetek annak tudásáról, hogy hogyan legyünk elégedettek?

TUDNI, HOGYAN LEGYÜNK ELÉGEDETTEK: Igen, természetesen. Ez bölcsesség! Tudni, hogyan legyen valaki elégedett azzal, amije van, és amit az életben kap ez pontosan bölcsesség. Kéz a kézben járok a Kevés Vággyal Bírni-val. Könnyen megelégszem azokkal, amik elérem kerülnek. Valóban értékelem az életet és mindent, amit kínál. Nincs bennem sok ellenállás azzal szemben, ahogy a dolgok vannak.

Egy vagyok az ok-okozattal (karma). Megadom magam annak, ami van, vagy mondhatnám úgy, hogy elfogadom azt, ami van, és dolgozom azért, hogy javítsak a helyzeten az Énért és másokért. Valójában az a kívánságom, hogy javítsam a feltételeket ezen a bolygón, pontosan azért mert tudom, hogy hogyan legyünk elégedettek azzal, ahogy a dolgok vannak. Sírás és panaszkodás helyett igazán teszek valamit a világ jobb helyzetéért. Legtöbb ember fordítva teszi; de csak annak ismeretében tudunk bármilyen igazán átalakító dolgot véghezvinni, ha tudjuk, hogyan legyünk elégedettek, és hogyan érezzük magunkat megerősítve, nem pedig áldozatnak. Ahogy Dr. Phil mondja: amit nem fogadsz el, azt nem tudod megváltoztatni.

Élvezni a Csendet

SEGÍTŐ: Beszélhetnék azzal a részeddel, aki élvezzi a csendet?

ÉLVEZNI A CSENDET: Örülök a csendnek. Valóban értékelem a csendben létet és a csendes vidéken és csendes környezetben tartózkodást is. Szeretek meditációban ülni és víz mellett tartózkodni, tengerparton vagy tavak, folyók közelében. Szeretek időzni a sivatagban is és a hegyek között is. Egyik kedvenc lakóhelyem Hawaii, különösen Maui.

Nem zavar a tevékenység sem, mert ahol vagyok, oda belső csendet viszek, ami a sok év zazenből jön. Tudatom csendes és nyugodt, ez teszi lehetővé, hogy élvezzem a csendet, bármerre vagyok, még nyüzsgő városok közepén is, mint New York, Párizs vagy Tokió. Ez a bölcsességem egy aspektusa, ugyanúgy, mint a „Kevés Vágygal Birni” és „Tudni, hogyan legyünk elégedettek”. Mivel a tudatom csendes és nyugodt, valóban bárhol otthon vagyok. Kedvelem a csendes estélyeket, összejöveteleket és éttermeket, ámbár úgy is jó, ha nem azok; de mégis előnyben részesítem a csendes helyeket a hangos-zajosakkal szemben.

Szorgalom

SEGÍTŐ: Megengednéd, hogy most azzal a résszel beszéljek, aki szorgalmas?

SZORGALOM: Szorgalmas vagyok, komoly, kitartó, bele adom magam teljesen, több mint 100%-kal mindenbe, amit csak teszek. Egész lényemet, testemet, tudatomat, szellememet adom minden fajta törekvésembe. Olyan vagyok, mint egy máglya, ami teljesen hamuvá égeti az összes fát. Bármit is teszek, alaposan teszem, és nem hagyok nyomot.

Öröm és elégedettség forrása vagyok, mert teljes szívemet és lelkemet adom mindenbe, bármit is teszek. Ez nem azt jelenti, hogy túleröltetném, vagy akár erőfeszítést tennék. Teljesen és egészen elkötelezett vagyok. Ha szavamat adom, vagy belekezek egy terv megvalósításába, akkor azt teljesen véghezviszem.

Még olyan erőfeszítések terén is szorgalmas vagyok, melyeket ebben az életben nem tudok véghezvinni, mint például Genpo fogadalma arra, hogy megváltoztatja a világ tudatosságát. Néha a szorgalmam olyan, mint megpróbálni hóval feltölteni egy feneketlen kutat, teáskanállal adagolva. Néha olyan,

mint a kismadáré, kinek a fészke körül lángba borult az erdő, és csőrében vizet hord a közeli tóról oda-vissza szállva újra és újra addig, amíg kimerülten a tűzbe nem hull.

Figyelmesség

SEGÍTŐ: Beszélhetnék azzal, aki Figyelmes?

FIGYELMESSÉG: Igen, a Figyelmesség vagyok, nem feledkezem meg arról, hogy bármit teszek, az hatással van mindenre és mindenki másra, és arról sem, hogy mindannyian összeköttetésben vagyunk, kölcsönösen függünk és viszonyulunk egymáshoz. Ugyanakkor teljesen egyediek és különbözőek vagyunk. Mindegyikünk a teljes világegyetem, és teljesen tökéletesek vagyunk úgy, ahogy vagyunk, és ugyanakkor befejezetlenek vagyunk, hibáink és fogyatékoságaink vannak. A legkönnyebb dolog másokat kritizálni, másokban hibát találni, másokat okolni. A legszigorúbb értelemben senki sem kifogásoltan, senki sem kritikán felüli.

Emlékszem arra, hogy minden üres, lényeg nélküli és állandótlan; mégis bármit teszek, az számít, és hatással van másokra minden irányban, az időben és a térben. Amikor megváltoztatom a nézőpontomat, akkor megváltoztatom a hozzáállásomat, és ez átalakít engem és mindenkit körülöttem. Ha negatív vagyok, ha félelemből és haragból cselekszem, akkor ez bizonyos hatással van az emberekre. Amikor egy éntelenebb helyről jövök, ami pozitív és kedves, akkor ez egész más hatással lesz a többiekre. Emlékszem, hogy fontos rugalmasnak maradni, és nem kötődni sem a dolgokhoz, sem különleges nézőponthoz. Minden szemléletmód érvényes, de csak részleges. Semelyik szemléletmód sem teljes, vagy nem az Igazság, és emlékszem, hogy a ragaszkodás szenvedést hoz létre, és hogy még a nem-ragaszkodáshoz se ragaszkodjak.

Meditáció

SEGÍTŐ: Beszélhetnék a Meditáció hangjával?

MEDITÁCIÓ: A Meditáció hangja vagyok. Sok minden lehetek. Lehetek fókusz és összpontosítás, lelki egykedvűség és nyugalom, lehetek a derű és a tudat békéje. Néha összpontosítok valamire, mint a légzésre, néha egy koanra, néha a légzés számlálására. A meditáció legmélyebb formája is lehetek, melyben az alany és tárgy között minden különbségtétel eltűnik, melyben megvalósul az egység minden teremtett lényvel. Az igazi pihenés és a béke lehetőségét kínálom számára.

Mint a meditáció legmagasabb és legmélységesebb formája, a Nem-Kereső, Nem-Ragaszkodó és Nem-Gondolkodó tudat vagyok. Nincs szándékom vagy célom, amikor ülök. Nem keresek egyáltalán semmit, a legkifinomultabb módon sem. Felölelem és meghaladom a gondolkodást és a nem-gondolkodást.

A gondolatokat engedem maguktól jönni és menni, semelyiket sem követem, el sem nyomom és meg sem tagadom semelyiket. A gondolatok szabadon jönnek és mennek és egyik sem zavar, láthatóan üresek és a bölcsesség megjelenései. Nem ítélem őket jónak sem rossznak, helyesnek vagy helytelennek, ilyennek vagy olyanak. Minden hang a Nagy Tudat megnyilvánulása.

Nagy Tudat-ként, nem részesítek előnyben semmit a megjelenő dolgok közül. Korlátok és falak nélkül ülök, teljes békében és kényelemben vagyok. Nem próbálok összpontosítani, de teljesen összpontosított vagyok. Szilárd és összpontosított vagyok, próbálkozás vagy erőfeszítés nélkül. A Nagy Tudat vagyok, és semmi sincs rajtam kívül vagy rajtam túl. Én vagyok a lényeg, de teljesen lényeg nélküli vagyok. Zazenként a pusztaság létezés és nem-cselekvés tökéletes megnyilvánulása vagyok.

Bölcsesség

SEGÍTŐ: Kérem, engedd meg, hogy a Bölcsesség hangjával beszéljek.

BÖLCSESSÉG: A Bölcsesség hangja vagyok. A Meghaladó- és a hétköznapi bölcsesség egységbe rendezése vagyok. Ez azt jelenti, hogy tudom, hogyan jöjjenek ki a hidegből, ha az csípős, és hogyan hűtse le magát, ha túl melege van. Amikor éhes, és amikor szomjas, iszik, amikor fáradt, pihen.

Tudom, hogyan kell megtenni a legalapvetőbb dolgokat az életének szolgálatában és azt is tudom, hogy mindannyian összeköttetésben vagyunk, és kölcsönösen függünk egymástól, és hogy minden, amit teszek, hatással van másokra. Néha ez a hatás sokkal messzebb ér el, mint amennyi felfogható. Ismerem és értem a karmát, az ok-okozat törvényét. Tudom, hogy minden, amit gondol, mond és tesz, az következményekkel jár.

Értem, hogy a látásmódból származó hozzáállás nagyon fontos. Próbálok azt mondani, amiről tudom, hogy igaz; azt tenni, amiről tudom, hogy helyes, és úgy gondolkodni, hogy az örömet és boldogságot hozzon a világba.

Tudom, hogy érzékelésem mindig részleges, soha sem teljes és ennél fogva nem kell ragaszkodnom ahhoz, hogy igazam legyen. Megértem, hogy nem ítélezhetem olyan valaki fölött, akinek nem voltam a bőrében, hogy mindenki – vagy majdnem mindenki – a tőle telhető legjobbat teszi azzal, ami a dolga, hogy közülünk senki sem teljesen jó, és senki sem teljesen rossz. Ha kritizálni szeretnénk, akkor bárkit kritizálhatunk, és sok negatívitást vihetünk ki a világba, és sok bántást.

Valójában minden hang, amellyel beszéltünk, és egyáltalán minden hang, saját bölcsességgel bír. Minden hangnak van negatív és pozitív jellege. Ha elnyomjuk éntünket vagy az én bizonyos jellegzetességeit, akkor ezek komollyá válnak, esetleg káros következményekkel járnak.

Minden aspektusnak, és minden hangnak joga van a megszólalásra és az elismerésre. Nincs igazi Én, és nincs olyan aspektusa az Énnek, ami ne lenne igazi.

Figyelmes Beszéd

SEGÍTŐ: Szabad most a Figyelmes Beszéd hangjához szólnom?

FIGYELMES BESZÉD: A beszéd nagyon erőteljes dolog lehet, pozitív módon is és rombolóan is, mikor negatívan vagy öntudatlanul használják. Beszéddel felemelhetjük valakinek a lelkét, vagy tönkre tehetjük az életét. Hihetetlenül nagy bölcsességet, figyelmeséget és együttérzést kíván az, hogy ne éljünk vissza a beszéddel.

Egy személy jelleme nagyon könnyen kérdésessé válhat, és egy élet mehet tönkre vagy több élet is, pusztán rágalmazás vagy pletykák miatt. Valaki egész élete során építheti jellemét, és egy pillanat alatt lerombolhatják alaptalan, rágalmazó beszéddel. Történhet önigazolás vagy önelégültség miatt, amikor valakik azt gondolják, hogy jobbak vagy erkölcsösebbek másoknál. Ha valaki önismeretét, és a legsúlyosabb dolgok megtételére való képességét mélyen megtagadja, akkor könnyen dobhatja valakire az első követ. Nagy bölcsesség volt, hogy Jézus azt mondta, „Az vesse rá az első követ, aki bűntelen.”

Néha másokat lekicsinylünk annak érdekében, hogy jobbnak – vagy fontosabbnak érezzük magunkat. Néha másokat hibáztatunk vagy szidunk, hogy kihúzzuk magunkat a saját tetteinkért viselt felelősség alól. Meglehetősen könnyű hibást találni, ha keresünk. Valahogy nehezebb kedvesnek lenni, és szép szavakat mondani az embereknek, és mégis mindannyian szeretünk szép és jó dolgokat hallani magunkról. Egy érett emberi lényt a szeretetteljes és együttérző beszéd jellemez. Egyre kedvesebbnek és együttérzőbbnek lenni minden lény felé, és egyre szeretetteljesebben beszélni másokkal, végtére is ez az emberi lény útja.

9

Előre Haladni

Gyakran mondom, hogy a Big Mind eljárás nem új technológia. Valójában elképesztően egyszerű és könnyű. De mindenképp felmerül a kérdés: „Tanulhatok egy könyvből?”. A válasz igen, tanulhatsz. A legtöbb ember számára a legkönnyebb bevezetés az eljárásba az, ha olyasvalaki vezet, aki már elsajátította. A video és audio felvételek (DVD-k és CD-k) nagyon jól működtek azoknál, akiknek nincs lehetőségük egy tapasztalt Segítővel dolgozni.

Ezt a könyvet úgy terveztük, hogy mindenki számára hozzáférhető legyen. Mégis, az egyik csapda vagy kerülőút, ami azzal jár, hogy a Big Mindről olvasunk, az, hogy az olvasás természetes módon magába foglalja a fogalomalkotást, és a Big Mind eljárás sikere természetesen azon múlik, hogy túlmegyünk a fogalomalkotó tudaton. Van ennek azonban egy egyszerű ellenszere, amelynek használatát javaslom: meditáció.

Ha a Big Mindot gyakorolod, és nem gyakorlod a meditációt, nehéz lehet stabilizálni és beépíteni tapasztalataidat a folyamatba, és tényleg megnyilvánítani vagy megtestesíteni őket az életedben. A Big Mind egy csodálatos eszköz. Azonban

minden gyakorlásra, és minden ügyes módszerre igaz, hogy egyik sem elegendő önmagában. Jó tehát más gyakorlásokat is használni, hogy elmélyítsd a tapasztalásod.

A csak ülés bizonyosan egy ügyes módszer igaz természetünk vagy igazi Énünk kifejezésére és beépítésére életünkbe. Azonban könnyen elakadhatunk ebben a gyakorlásban, csak ülve a dolgainkon. Biztos, hogy abszolút értelemben ez igazi természetünk legtökéletesebb megnyilvánulása, és mégis teljesen elcsesztettek maradhatunk. Néhány emberrel, akik harminc évig ültek, még kommunikálni is nehéz, annyira elakadtak.

Tehát ez sem *a válasz*; valójában nincs válasz. Ugyanez a dolog igaz a Big Mindra. Ez egy módszer, ami segít nekünk, de nem az egyedüli válasz. Ha tehát kombinárod az ülő meditációt a Big Mind gyakorlással, és a mindennapi gyakorlással, akkor nagyobb valószínűséggel nyivánítod meg igazi természeted, és testesíted meg azt életedben, mintha ezek közül csak az egyiket csinálnod.

A további kiteljesedés érdekében, azt hiszem, szükséges valamilyen fizikai gyakorlás is. A Zen kolostorokban mindig volt tennivaló, sok munka-gyakorlás. Azt hiszem napjainkban, a mi korunkban, mivel nagyrészt ülő munkát végzünk, szükségünk van valamilyen fizikai mozgás gyakorlására is, legyen az edzés a konditeremben, futás, úszás, harcművészetek vagy jóga – én nem mondom meg, melyiket kellene csinálnod, szerintem azt kellene csinálnod, amelyiket élvezed, amit szeretsz csinálni. Találj rá a saját szenvedélyedre! Valamilyen fizikai tevékenység létfontosságú, mert a tudatod ébersége és tudatossága a testtől is függ. Ha tested nem egészséges és aktív, tudatod valószínűleg nem igazán támogatja majd az éber állapotokat.

Hogyan Gyakoroljunk?

Gyakorolhatod az ülő meditációt és a Big Mindot is otthon, egyedül vagy barátokkal és családdal. A Big Mind gyakorlásának egy jó módja jónéhányszor végigmenni ezen a könyvön, és megkérni az itt található hangokat, hogy beszélhess velük. Gyakorolhatsz a Big Mind DVD-kkel is, vagy részt vehetsz Big Mind workshopokon, amelyeket különböző helyszíneken szervezünk Amerikában és Európában. A Big Mind honlap – www.BigMind.org – egy jó információforrás a következő workshopokról, és az új anyagokról, amelyek segítenek teljesé tenni a gyakorlásod.

Amikor azt tanulod, hogyan dolgozz a Big Mind eljárással, és önmagadat segíted, az egyik dolog, amit csinálsz, hogy megtanulsz nézőpontot váltani, hangokat váltani, oda-vissza folyamatosan, a Segítő és aközött, akit segít. Ez önmagában egy fantasztikus gyakorlás, mert megtanulod folyamatosan megszabadítani tudatod a rögzített helyzetektől. Ezért tényleg biztatlak, hogy gyakorold ezt egyedül is, ne csak egy Segítővel.

Egy Segítővel azért tanulsz, mert a váltásokat a tudatosságban erőfeszítés nélkül teszed. Egyedül, megtanulsz váltani a váltásokon belül. Tehát valóban felszabadítod a tudatod. Az a jó Segítő, akinek a tudata annyira felszabadult, hogy egyáltalán nincs akadály; nem kerül erőfeszítésbe folyamatosan váltani a Segítő és megszólított tudatállapotok között. Segítőként valahogy objektívnek kell lenned, és a megidézett hangnak mégis teljesen ott kell lennie. Másképp mindenki ott van, akit segítesz, de te nem, és ez így nem működik.

Amint megtanulod magadnak csinálni, elképesztő, hogy mit tud tenni veled, mert ez azt jelenti, hogy mindig ki tudod szabadítani magad. Végül is ennek az egésznek a lényege az, hogy soha ne ragadj be. Más szóval beragadsz, kiszabadulsz, beragadsz, kiszabadulsz: nem maradsz beragadva.

Tehát ha a fejlődést vagy a folyamatot nézzük az életünkben vagy a beteljesedést, az egész kulcsa az, hogy folyamatos mozgásban legyünk, kiterjedve és növekedve, tisztázva, fejlődve és beérve. Ennek az ellentéte lenne ha elakadnánk, elakadva maradnánk, így nem lenne érés, fejlődés, nem lenne beteljesedés, sem mozgás.

Mit Csináljunk a Testünkkel Ülés Közben?

Ami engem illet, szerintem az ülő tartásnak nem kell merevnek lennie – valójában én a túl merev tartás ellen vagyok. Amikor a korai '70-es években gyakoroltam a Los Angeles Zen Központban, az ülés stílusa nagyon egyenes volt, függőlegesen, majdnem mesterségesen felfele nyomva a gerincet, ami merevnek tűnt. Több mint harminc évembe telt egy valóban laza és természetes tartást találnom, amely nem kelt feszültséget. Az ülés művészet, és mint bármilyen művészet, gyakorlást igényel. Rómát sem egy nap alatt építették. Időbe telik.

Amit akarunk, az egy egyenes, függőleges tartás, de ennek inkább olyannak kellene lennie, mint egy baba tartásának. Amikor a babák ülnek, nagyon kényelmesek és lazák, a hátuk mégis természetes módon egyenes, megtartva a gerinc természetes görbületét.

Akár ülőpárnán, akár széken vesszük fel a tartást, bizonyosodjunk meg róla, hogy az alapunk szilárd! Ha tehát párnán ülünk, mindkét térdünk érintse a talajt. Én személyesen leginkább a burmai stílust kedvelem, ahol az egyik lábat egyszerűen a másik elé helyezzük, nem a másik lábba, mint a fél lótusz vagy a teljes lótusz tartásban. Én mindegyiket gyakoroltam. Több, mint tíz évig ültem teljes lótusz tartásban. Több mint tizenöt évig ültem fél lótusz és negyed lótusz tartásban. Az utóbbi tizenkét évben burmaiban ültem. Kipróbáltam tehát

mind, és úgy gondolom, a burmai a legkevésbé problémás a térdünk és bokánk számára. Viszont ha nem helyesen csinálod, feszültséget hozhat létre a hátban, jobban, mint a többi ülő tartás, tehát tényleg győződj meg róla, hogy kényelmes tartásban ülsz!

Ha széken ülsz, bizonyosodj meg róla, hogy mindkét lábad teljes talppal a földön legyen. Ha alacsony vagy, lehet, hogy egy párnára vagy zsámolyra kell helyezned a lábaid, ha pedig magas vagy, lehet, hogy egy párnát kell a székre tenned. A térdednek kicsit lejjebb kell lennie a csípődnél, a lábaid pedig szilárdan a talajon, egymástól nagyjából vállszélességre. Ez egy piramis vagy háromszöghatást hoz létre, ami a stabilitás szempontjából nagyon fontos.

Egy másik dolog, amit nehéz leírni, de nagyon fontos: a tartás stabilizálása a fej és a felsőtest hajlongó mozgásával. Amikor először felveszed a tartást, akár párnán, akár széken, a kezeid helyezd tenyérrel felfelé a térdeidre, és hajolgass egyik oldalról a másikra. Ahogy a csípőd az egyik irányba mozdítod, a tested, majd a fejed az ellentétes irányba hajlítod, mint egy kígyó, egy kobra, amely mozog, egyre nagyobb ívekben felfelé a gerinc mentén, fel egészen a nyakig, a koponyáig. Ez tényleg egy csodálatos gyakorlat a gerinc és a tartásod számára is. Valójában egy orvos, aki hátspecialista, és akupunktúrával foglalkozik, valamint thai chi oktató is volt, azt mondta nekem, hogy ez a gyakorlat a legjobb dolog, amit tehetsz a gerincédért akkor, amikor elkezded az ülést, és fordítva is, amikor befejezted.

Próbáld ezt minden alkalommal csinálni, amikor ülsz. Tényleg segített a hátamon, és kilazította a nyakam. Hajolgass a gerinc aljából, vidd felfelé a gerincen, a nyakon és a fejen keresztül. Ülés után fordítva, kezd a fejjel, és vidd lefelé a gerincen, egyre nagyobb ívekben.

Ezután fejed és nyakad legyen egyenes, az orrod egy vonalban a köldököddel. Az állad enyhén ereszd le, de ne túlságosan. Csak enyhén, hogy ne ugorjon előre. Csukd be a szád, a nyelved a szájpadrás elülső részét érintse, majd nyeld le a szádban lévő levegőt vagy nyálat. Ez segít megelőzni a nyáladzást és a nyelési kényszert.

Ami a szemed illeti – a hagyományos Zen módon 45 fokok szögben leengedjük őket, és csak magunk elé bámulunk. Ez rendben van, ha neked működik, de néhányan nagyon nehéznek találják. Szerintem jó, ha becsukjuk a szemünket, ellazulunk, és úgy ülünk. Az egyetlen hátránya, hogy amikor először elkezded az ülő meditációt, valószínűbb, hogy álmodozásba vagy fantáziálásba merülsz, ha csukott szemmel ülsz. Tehát a Zenben azt mondjuk, hogy nem kellene csukott szemmel ülnöd az első harminc évben. De úgy gondolom, sok ember könnyebben lecsendesíti tudatát, ha szeme csukva van.

Egy függőleges helyzetben kellene lenned, nem dőlve sem jobbra, sem balra, sem előre, sem hátra. Ha összehasonlítod ezt Rodin Gondolkodó-jának szobrával, ez teljesen az ellentéte. Ez egy nem-gondolkodó tartás, és mivel a test, a légzés és a tudat egy, és kapcsolatban vannak egymással (nyilvánvaló, ha egy, akkor kapcsolatban van), ez a tartás segít, hogy a légzés lelassuljon, és hogy a tudat lelassuljon. Ha a helyes tudatállapotban vagy, más szóval a Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudatban, az segít lassítani a légzést, a tartás pedig természetes módon egyenes marad. Egyszerűen elkerülhetetlen, hogy a tartás elkezdjen megnyúlni. Ha megfelelően lélegzel, az pozitív hatással lesz a tartásra, és a tudatra is. Ezek kölcsönösen össze vannak kötve.

Ha felvetted a tartást, vegyél néhány mély lélegzetet. Lassan lélegezz ki a szádon keresztül, az ajkaid összehúzva, majd lassan lélegezz be az orrodon, majd lélegezz ki újra. Csináld ezt körülbelül háromszor, majd lélegezz természetes módon. Né-

hány lélegzet után a kezeid helyezd az úgynevezett kozmikus vagy univerzális mudrába, ami a jobb kéz tenyérrel felfelé az ölbén, a bal kéz tenyérrel felfelé ráhelyezve, a kézfeleid az alhasat érintik, a kezek az öledbe helyezve, néhány centivel a köldök alatt. A hüvelykujjak végei enyhén érintkeznek. Nem nyomod össze őket, csak enyhén érintkeznek, így az energiák összekapcsolódnak. A hüvelykujjaidnak a köldök szintjén kellene lenniük. Valamit az öledbe helyezhetsz, hogy a kezeid megpihenjenek ebben a helyzetben.

Mit Csináljunk a Tudatunkkal Ülés Közben?

Hogy legyen valami fogalmad a meditációhoz legelőnyösebb tudatállapotról, beszéljünk a Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudattal.

SEGÍTŐ: Megengednéd, hogy azzal a hanggal beszéljek, amely – úgy gondolom – nagyon nagy segítség a meditációhoz? A Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudat nevet adom neked. Beszélhetnék most a Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudattal?

NEM-KERESŐ NEM-MEGRAGADÓ TUDAT: Igen, a Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudattal beszélsz.

SEGÍTŐ: Miért hívunk téged Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudatnak?

NEM-KERESŐ NEM-MEGRAGADÓ TUDAT: Mert semmit sem keresek, és nem ragadok meg semmit sem.

SEGÍTŐ: Miért?

NEM-KERESŐ NEM-MEGRAGADÓ TUDAT: Mert semmi sem hiányzik! Ezért nem keresek, és nem is kell megragadnom.

SEGÍTŐ: Most azt szeretném kérni tőled, hogy csak ülj a Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudatként, és csak figyeld meg, milyen semmit sem keresni, megragadni.

NEM-KERESŐ NEM-MEGRAGADÓ TUDAT: OK, ezt fogom tenni.
(Szünet)

SEGÍTŐ: Milyen volt Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudat-ként ülni?

NEM-KERESŐ NEM-MEGRAGADÓ TUDAT: Elképesztő, egyszerűen elképesztő. Nem érzem szükségét, hogy bármit is keressek vagy megragadjak. Azt érzem, hogy teljesen jelen vagyok, én vagyok az Út, én vagyok a Nagy Tudat, én vagyok a Nagy Szív, tiszta lét vagyok. Amikor így ülök, nincs célom, nincs szándékom, semmi sem hiányzik, semmi sem felesleges, egyáltalán semmi szükség bármit is keresni. Amikor észreveszem, hogy elkezd megjelenni a keresés, csak hagyom jönni és menni. Semmit sem kergetek. Nem kell megértenem, nem kell felfognom, nem kell elemeznem, megítélnem vagy értékelnem. Csak ülök. Nincsenek határok. Én vagyok minden dolog. Elképesztő. Fantasztikus. Teljesen örömteli vagyok, semmi sem hiányzik. Hosszú, hosszú ideig tudnék így ülni.

SEGÍTŐ: Nehéz megtalálni téged?

NEM-KERESŐ NEM-MEGRAGADÓ TUDAT: Azt hiszem, amikor az Én megpróbálja abba hagyni a keresést, vagy próbálja abba hagyni a megragadást vagy megértést, akkor nem tudja megtenni. Mert maga a próbálkozása, maga az erőfeszítése áll az útjába, hogy megtegye, hogy én legyen. Amikor vált, és megengedi, hogy jelen legyek, más szóval amikor azt kéri, hogy velem beszélhessen, és visszaigazolja: „A Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudat vagyok.”, akkor azonnal jelen vagyok. Nem arról van szó, hogy el kell jutni hozzám. Ez nem az időben történik, és nem is távolság kérdése. Egyszerűen csak eldobja kereső tudatát, és velem azonosul, a nem-kereső tudattal. Amint azonosult velem, amint jelen vagyok, nincs szükség erőfeszítésre. Így ő csak itt van. Teljes szabadságot adok neki az összes vágyakozásától és keresésétől, akarásától és sóvárgá-

sától. Én vagyok minden szenvedés vége. A béke tudata vagyok, a nirvána tudata. Én vagyok a nirvána.

Az vagyok, amit az Én, és minden Én keres, és tökéletesen megnyilvánulok, amikor ő mint én ül. Nem csak tartás kérdése vagyok. Segít neki, amikor függőlegesen ül, és a gerince nem görbül előre, de én nem függök a tartástól.

SEGÍTŐ: Mi van, ha attól fél, hogy elveszít téged?

NEM-KERESŐ NEM-MEGRAGADÓ TUDAT: Ha az elvesztésemről fél, el fog veszíteni. Magával ezzel a félelemmel megjelent az Én, és ő elveszít. De újra kérheti, hogy beszélhessen velem, és én itt leszek. Mindig itt vagyok.

Az ülő meditáció igazi természetem vagy a puszta létezés tökéletes megnyilvánulása. Amikor csak ülök, Nem-Kereső Nem-Megragadó Tudatként, puszta létezés vagyok. Nem a jövőben vagyok, nem a múltban. Ez a tiszta éberség, tiszta tudatosság állapota. Amikor felkelek az ülő tartásból, akár párnáról, akár székről, ami igazán fontos, az az, hogy átmegyek abba, amit Integrált Szabadon-Működőnek hívok, ami egy nagyon éber, nagyon természetes állapot. Ken Wilber filozófus szerint a létnek ez az integrált állapota nem tudatosság előtti, mint a gyermekkorban, amikor egyfajta tiszta tudatossággal rendelkezünk, és nem olyan, mint amikor a dualista hangokban vagyunk. Ez egy tudatosság utáni éberség. Ebben az állapotban rendelkezünk a sérülékeny gyermek minden frissességével és természetességével, de egy érett emberi lény bölcsességével és tudatosságával is, aki bölcsességgel és együttérzéssel cselekszik a mindennapi életben.

Minden gyakorlás – zazen, Big Mind, és így tovább – ügyes gyakorlás, amelyek célja a karakter, a tudatosság és éberség fejlesztése, hogy cselekedeteink valóban a bölcsességből és együttérzésből jöjjenek.

Ez tényleg a lényeg. Ez a Zen lényege, ez a Buddhizmus lényege, ez minden nagy vallási hagyomány és bölcsesség lényege.

ge, és ez a lényege ennek a könyvnek. Ha közülünk egyre többen és többen nem a bölcsességből és együttérzésből tevékenykedünk minden lény felé – és a minden lény minden nem-élő és élő lényt jelent, más szóval sziklák, hegyek, az egész Föld –, ha nem látjuk, hogy minden tényleg önmagunk vagy a Nagy Tudat megnyilvánulása vagy kiterjedése, akkor a félelem, féltékenység, mohóság és gyűlölet csapdájába esünk, amely mind az elválasztottság illúzióján alapul. Amikor különállónak látjuk magunkat, elválasztva a nagy földtől, a hegyektől, folyóktól és óceánoktól, hajlamosak vagyunk kihasználni egymást és magát a bolygót. Azt gondolom tehát, hogy az időnek ezen a pontján tényleg kritikus, hogy felébredjünk, és bölcsességgel, együttérzéssel és éberséggel tevékenykedjünk.

A szakértők azt mondják, hogy a fajunk – és a bolygó majdnem minden élő teremtményének – túlélését fenyegető hét leghalálosabb dologból kettőt az emberi lények hoztak létre: a globális felmelegedést és a nukleáris katasztrófát. Ha nem ébredünk fel, körülbelül száz év múlva – vagy talán még hamarabb – lehet, hogy nem lesz az a világ, amit mi ismerünk. Tényleg tudatosná és éberré kell válnunk a bolygóra és egymásra gyakorolt hatásunkra. Csak akkor menthetjük meg magunkat és a bolygót a gyermekeink és unokáink, dédunokáink és a jövőbeli generációk számára, ha tudatosabbakká és éberekké válunk.

Sok vezető van, aki megértette helyzetünk sürgősségét, és annak szükségét, hogy együtt dolgozzunk, mint az egy csapatban evezők, akik erőfeszítésüket harmonizálják és összehangolják az egész csapat érdekében. Most nem egymás ellen versenyzünk, nem mintha valaha is azt tettük volna, hanem saját képességünk ellen, amely elpusztíthatja magát a hajót, amelyben utazunk.

Ez a lehetőségek ideje is, amely úgy tűnik, a történelem egyik legizgalmasabb szakasza. A világ nagy erői közül kettő, Kelet és Nyugat bölcsessége végre eggyé olvad. Nyilvánvaló, hogy Kelet és Nyugat évszázadok óta közeledett egymáshoz. Mégis, a keleti vallásos hagyomány igazán csak az utóbbi fél évszázadban vert gyökeret nyugaton, amikor a keleti mesterek átadták azt a nyugatiaknak, a nyugatiak pedig oly módon tesztítették meg, hogy az csak most lett igazán integrált. A filozófia, vallás, pszichológia, művészetek és technológia, amelyekkel mi, nyugatiak élünk, mint örökségünk egy részével, végül egyesül a Kelet bölcsességével a különféle keleti hagyományok nyugati örököseinek első generációjában. Természetesen ez egy kölcsönös folyamat, és remélhetőleg ugyanez a dolog igaz Ázsiára is. Hogyan lehetne egyébként világunk teljes és egész?

Szándékom ennek a könyvnek a megírásával az volt, hogy segítsen a tudatosság szintjének növelését ezen a bolygón a történelem egy olyan szakaszában, amikor erre oly nagy szükség van. Ha a sok faj egyikeként túléljük ezt, akkor az a kihívás áll előttünk, hogy segítsünk előidézni egy olyan felébredést, amely eddig csak a tehetséges útkereső elit számára volt elérhető a különböző nagy spirituális hagyományokban. Azzal, amit ma technológiailag és spirituálisan tudunk, hatalmunkban áll megoldani a világ legnagyobb problémáit, ha hajlandók vagyunk együtt dolgozni, bölcsességgel és együttérzéssel, Nagy Tudattal és Nagy Szívvel.



Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben,
a nyomda alapításának 127. esztendejében

Felelős vezető: Papp Lajos vezérigazgató

Tel.: 66/887-400

<http://www.gyomaikner.hu>

E-mail: knernyomda@gyomaikner.hu