

BEVEZETÉS

A most hatalma 1977-es, első megjelenése óta olyan hatással volt bolygónk kollektív tudatosságára, amelyet korábban elképzelni sem tudtam volna. Tizenöt nyelvre fordították le, és naponta kapok leveleket a világ minden részéről, amelyekben olvasóim arról számolnak be, hogy életük megváltozott, amióta megismerték a könyvben testet öltött tanításokat. Bár még mindenütt láthatjuk az egoista elme örökségének nyomait, valami új is megjelent a világban. Még soha nem szánta rá magát ilyen sok ember arra, hogy kitörjön az emberiséget ősidők óta béklyóba kötő, kollektív gondolatmintákból. Egy újfajta tudatosság van születőben. Eleget szenvedtünk! Ez az új tudatosság jelenik meg most is, e percben, amikor ezt a könyvet a kezében tartod, olvasod ezeket a sorokat, amelyek a felszabadult élet lehetőségéről szólnak, egy olyan élet lehetőségéről, amelyben nem okozunk szenvedést magunknak és másoknak. Sok olvasóm vetette föl levelében, hogy szükség van A most hatalmában megismert tanítások gyakorlati megközelítésére; egy, a mindennapos gyakorlást segítő, könnyen használható munkára. Ez a kérés ösztönözte ennek a könyvnek a megírására, amely gyakorlatokat és technikákat tartalmaz, valamint néhány rövid bekezdést az eredeti műből. Ezek az elvekre és eszmékre emlékeztetnek; segítségükkel tölthetjük meg élettel az elveket minden egyes nap. Ezeknek a bekezdéseknek a nagy része meditatív olvasásra való, amelynek során az ember alapvetően nem azért olvas, hogy új információt szerezzen, hanem hogy közben egy másik tudatállapotba kerüljön. Ez az oka annak, hogy akárhányszor újraolvashat egy-egy bekezdést, és minden alkalommal frissnek, újnak érzi. Csak a jelenlét állapotában leírt vagy kimondott szavak rendelkeznek ilyen átalakító erővel, olyan erővel, amely képes jelenlétre ébreszteni az olvasót.

Ezeket a bekezdéseket érdemes lassan olvasni. Amikor csak kedved van, állj meg, engedj meg magadnak egy perc csöndes elmélkedést, nyugalmat. Máskor ahhoz lehet kedved, hogy találomra fölnyitod a könyvet, és újra elolvasod néhány sorát.

Azon olvasók számára, akiket A most hatalma megrémisztett, nyomasztott, ez a könyv amolyan bevezetőül szolgálhat.

Eckhart Tolle

ELSŐ RÉSZ



HOZZÁFÉRNI A MOST EREJÉHEZ

Amikor tudatodat kifelé irányítod, megjelenik az elme és a világ. Amikor befelé irányítod, az fölismeri saját Forrását, és hazatér a MEGNYILVÁNULATLANBA.

ELSŐ FEJEZET LÉT ÉS MEGVILÁGOSODÁS

Létezik egy örökkévaló, mindig Jelen lévő, egyetlen élet, túl az élet számtalan formáján, amelyek alá vannak vetve a születésnek és a halálnak. Sokan az Isten szóval írják le; én többnyire Létnek nevezem. A Lét szó nem magyaráz meg semmit, ahogy az Isten szó sem. A Lét kifejezésnek viszont előnye, hogy nyitott fogalom. Nem csökkenti le a végtelen láthatatlant valami véges lényé. Lehetetlen mentális képet alkotni róla. Senki nem nevezheti ki magát a Lét egyedüli birtokosának. Ez a te igazi lényeged, amely jelenléted érzésén keresztül közvetlenül megtapasztalható számodra. Csak egy kis lépés választja el tehát a Lét szót a Lét megtapasztalásától.

A lét azonban nemcsak túl van minden formán, hanem mélyen benne is él minden formában mint legbelső, láthatatlan és elpusztíthatatlan lényeg. Ez azt jelenti, hogy legmélyebb énedként, igaz természeteként el is érhető számodra. De ne törekedj arra, hogy felfogd az elméddel! Ne próbáld megérteni!

Csak akkor ismerheted meg, amikor az elme elcsitul. Amikor te jelen vagy, amikor figyelmed teljesen és intenzíven a mostban van, akkor lehet a Létet érezni, de gondolatilag soha nem lehet megérteni.

Visszanyerni a Lét tudatosságát, és ebben a „megvalósulásérzésben” maradni, ez a megvilágosodás.

A megvilágosodás szó valamiféle emberfeletti teljesítményre utal, és az ego szereti is ily módon láttatni azt. Valójában a megvilágosodottság a természetes állapotod, amelyben átérzed egységedet a Léttel. Egységben vagy valamivel, ami mérhetetlen és elpusztíthatatlan, valamivel, ami - paradoxnak tűnő módon - lényegében te magad vagy, és ugyanakkor mégis sokkal nagyobb nálad. Ez azt jelenti, hogy megtalálhatod az elnevezéseken és a formán túli, igaz természetedet.

Az egység érzékelésére való képtelenség az önmagad- tál és a körülötted lévő világtól való elkülönültség illúzióját okozza. Ekkor - tudatosan vagy tudattalanul - elkülönült részként éled meg önmagad. Ebből származik a félelem, amely mindennappossá teszi a külső és belső konfliktusokat.

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

Az elméddel való azonosulás a fogalmak, jelölések, képek, szavak, értékítéletek és definíciók át nem látszó paravánját vonja eléd, amely aztán minden igazi kapcsolatot megakadályoz. Beékelődik önmagad és belső éned, önmagad és embertársaid, önmagad és a természet, önmagad és Isten közé.

Ez a gondolatparaván szüli az elkülönültség illúzióját, azt a téveszmét, hogy vagy te és van a teljesen különálló „másik”. Így aztán elfelejted az alapvető tény, hogy a fizikai megjelenés és az elkülönült formák szintje alatt valójában egy vagy mindennel, ami van.

Megfelelően használva, az elme elsőrangú eszköz! Helytelen használattal azonban rendkívül rombolóvá válik! Pontosabban fogalmazva: nem is elsősorban arról van szó, hogy rosszul használod az elmédet, hanem hogy általában egyáltalán nem használod, ő használ téged! Ez a betegség! Azt hiszed, hogy te vagy az elméd! Ez a tévhit! Az eszközöd átvette a hatalmat. Ez majdnem olyan, mintha tudodon kívül megszállott lennél, és a téged megszálló lényről azt hinnéd, hogy az te vagy.

A szabadság kezdete annak fölismerése, hogy te nem a megszálló lény, tehát nem a gondolkodó vagy. Ez az ismeret lehetővé teszi, hogy megfigyeld ezt a lényt. Abban a pillanatban, ahogy elkezded figyelni a gondolkodót, egy magasabb szintű tudatosság kapcsolódik be a folyamatba.

Ekkor elkezdesz ráébredni, hogy a gondolaton túl létezik az intelligenciának egy hatalmas birodalma, s hogy a gondolat csak parányi része ennek az intelligenciának. Arra is rájössz, hogy minden, ami igazán számít — a szépség, a szeretet, a kreativitás, az öröm, a lelki béke — az elmén túli birodalomból származik.

Elkezdesz felébredni.

FÜGGETLENNÉ VÁLNI ELMÉDTŐL

A jó hír, hogy függetlenítheted magadat az elmédétől! Ez az egyetlen igazi fölszabadulás. Ennek első lépését máris megteheted.

Figyelj minél gyakrabban a fejedben szóló hangra! Szentelj különös figyelmet azoknak az ismétlődő gondolatmintáknak, amelyek régi lemezekként tán már évek óta újra és újra lejátszásra kerülnek!

Ezt értem azon, hogy „figyeld a gondolkodót”, ami más szóval azt jelenti: figyelj a fejedben szóló hangra, tanúskodó jelenlétként légy ott!

A hangra figyelve legyél pártatlan! Más szóval: ne ítélezz. Ne értékeld, és ne ítéld el, amit hallasz, mert ha így teszel, akkor valójában ugyanazt a hangot engedted vissza a hátsó ajtón.

Hamarosan fölismered:

„A hang ott van, míg én itt vagyok, hallgatva és figyelem őt. ”

Ez az „én vagyok” - fölismerés, saját jelenléted érzékelése már nem gondolat. Ez az elmén túlról érkezik.

Amikor tehát egy gondolatra figyelsz, akkor nemcsak a gondolatnak vagy tudatában, hanem a

gondolat tanújaként önmagadnak is. A képbe így a tudatosságnak egy új dimenziója lép be. A gondolatra figyelve, egyfajta tudatos jelenlétet érzel - mélyebb énedet - mintegy a gondolat mögött. A gondolat ekkor elveszíti fölötted hatalmát, s gyorsan elül, mert már nem adsz energiát az elmének azzal, hogy azonosulsz vele. Így kezdhetsz el véget vetni az önkéntelen, kényszeres gondolkodásnak.

Amikor a gondolat elül, szakadást - egy „elme nélküli” hézagot - tapasztalsz meg az elme folytonos gondolatáramában. Ezek a hézagok vagy rések eleinte rövidek, talán csak néhány másodpercesek, ám fokozatosan egyre hosszabbá válnak. A hézagok idején egyfajta csöndet, nyugalmat és békét érzel. Így kezded el megérezni a Léttel való egység természetes állapotát, amelyet az elme általában eltakar.

Gyakorlás révén a nyugalom és a béke érzése elmélyül. Mélységének történetesen nincs is határa...

Egyúttal egy finom, bensődből kiáradó örömezt is megtapasztalsz majd: a Lét örömét. A belső összekapcsolódottságnak ebben az állapotában sokkal éberebb és fölébredtebb vagy, mint az elmével azonosult állapotban. Teljesen jelen vagy. Ez az állapot annak az energiamezőnek a frekvenciáját is növeli, amely a fizikai testet élteti.

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

A „gondolkodó figyelése” helyett úgy is létrehozhatod hézagot, avagy időrést az elme gondolatáramában, hogy figyelmedet egyszerűen a mostra irányítod. Egyszerűen tudatosítsd intenzíven a jelen pillanatot!

Nagyon jó érzés. Tudatosságodat így elvonod az elme tevékenységétől, és olyan, elme nélküli időrést hozol létre, amelyben rendkívül éber és tudatos vagy, ám nem gondolkozol. Ez a meditáció lényege.

Mindennapi életedben úgy gyakorolhatod ezt, ha teljes figyelmedet egy olyan rutintevékenységre szenteled, amely csupán eszköz valamilyen célod eléréséhez, s így maga a rutintevékenység válik a céllá. Valahányszor pl. lépcsőn közlekedsz, figyelj intenzíven lépéseidre, minden mozdulatodra, a lélegzést is beleértve! Légy teljesen jelen!

Vagy amikor kezet mosol, figyeld meg minden érzékelésedet, amely ezzel a tevékenységgel kapcsolatos! A víz hangját és érzetét, kezed mozdulatait, a szappan illatát stb.!

Vagy amikor beszállsz a kocsidba, miután becsuktad az ajtót, várj néhány pillanatot, és figyeld meg lélegzeted áramlását! Tudatosítsd a jelenlét hangtalan, mégis erőteljes érzetét! Gyakorlásod sikerességét egyetlen dolog jelzi megbízhatóan: a bensődben érzett béke intenzitása.

A megvilágosodáshoz vezető utadon a legfontosabb és egyetlen lépés tehát: tanulj meg nem azonosulni az elméddel! Minden alkalommal, amikor megszakítod az elme gondolatáramát, tudatod fénye fölerősödik.

Eljön a nap, amikor azon kapod magad, hogy úgy mosolyogsz a fejedben megszólaló hang hallatán, ahogyan egy gyermek csínytevésén mosolyognál. Ezt azt jelzi majd, hogy már nem veszed annyira komolyan elméd tartalmát, mert éntudatod már nem függ tőle.

MEGVILÁGOSODÁS: A GONDOLAT FÖLÉ VALÓ ELMÉLKEDÉS

Születésedtől kezdve, ahogy növekszel, személyes és kulturális kondicionálásodtól függő, mentális képet formálsz magadnak arról, hogy ki vagy. Ez a fantoméd az egód. Az ego valójában elmetevékenység, és kizárólag a folyamatos gondolkodás tartja életben. Az ego fogalmát többféleképpen értelmezik. Könyvemben a „hamis én” értelmében használom, amelyet az elmével való öntudatlan azonosulás hozott létre.

Az ego számára a jelen pillanat gyakorlatilag nem létezik. Csak a múltat és a jövőt tartja fontosnak. Az igazságnak ez a teljes fejre állítása a felelős azért, hogy „egoüzemmódban” az elme működése annyira zavart. Állandóan a múlt életben tartásával foglalkozik, hiszen anélkül ki is volnál? Minduntalan kivetíti magát a jövőbe, hogy biztosítsa folyamatos fennmaradását, és hogy valamiféle megkönnyebbülést vagy kielégülést találjon ott. Azt mondja: „Egy napon, amikor ez, az vagy amaz megtörténik, majd jól fogom magam érezni, majd boldog és kiegyensúlyozott leszek.”

De még olyankor is, amikor az ego látszólag a jelennel foglalkozik, akkor sem a jelen látja. Teljesen tévesen érzékeli azt, mert a múlt szemüvegén keresztül nézi, vagy egy cél elérésének eszközévé redukálja. Olyan cél eszközévé, amely minden esetben az elme által kivetített jövőben található. Figyeld csak meg az elmédet, és meglátod, hogy az valóban így működik. A fõszabados kulcsa a jelen pillanat. Képtelenség azonban megtalálni a jelen pillanatot, amíg te az elméd vagy.

A megvilágosodás a gondolat fölé való emelkedést jelenti. Megvilágosodott állapotban szükség esetén továbbra is használhatod gondolkodó elmédet, de sokkal összeszedettebben és hatékonyabban, mint addig. Többnyire gyakorlati célokra alkalmazod, ám az önkéntelen, belső párbeszéd helyét a belső csönd és nyugalom veszi át.

Amikor viszont használod az elmédet - különösképp, ha valamilyen kreatív megoldásra van szükséged -, akkor néhány perces intervallumokban váltogatod a gondolat és a csönd, az elme be- és kikapcsolt állapotát. Utóbbi a gondolatmentes tudatosság állapota. Csak ekkor lehet kreatívan gondolkozni, mert csak ebben az állapotban van a gondolatnak valódi ereje. A gondolat önmagában, amikor már nem kapcsolódik össze a tudat sokkal hatalmasabb birodalmával, gyorsan meddővé, beteggé és rombolóvá válik.

ÉRZELEM: AZ ELME TÜKRÖZŐDÉSE A TESTBEN

Az elme abban az értelemben, ahogyan én használom ezt a szót, nem csak gondolatot jelent. Magában foglalja érzelmeidet, valamint az összes, tudattalan mentális és emocionális reagálási mintádat is. Az érzelmek az elme és a test találkozási pontján keletkeznek. Tested reagál az elmédre: ez a válaszreakció az érzelem.

Minél jobban azonosulsz gondolkodásoddal, rokonszenveiddel és ellenszenveiddel, ítéleteiddel és értelmezéseiddel

- tehát minél kevésbé vagy jelen figyelő tudatosságként annál erősebb lesz az érzelmi energiatöltés, függetlenül attól, hogy ennek tudatában vagy-e vagy sem. Ha képtelen vagy átérzeni az érzéseidet, ha elszigetelődöttél tőlük, akkor végül tisztán fizikai szinten fogod megtapasztalni őket, testi probléma, illetve tünet formájában.

Ha kevésbé érzed érzelmeidet, kezd azzal, hogy figyelmedet tested belső energiamezejére összpontosítod. Érezd a testedet belülről. Ennek hatására érzelmeiddel is kapcsolatba kerülsz. Ha igazán meg akarod ismerni az elmédet, akkor mivel a test mindig hűen tükrözi azt - vedd

szemügyre érzelmedet, illetve még inkább: érezd azt a testedben! Ha a gondolat és az érzélem nyilvánvalóan ellentmond egymásnak, akkor a gondolat a hazugság, s az érzélem az igazság. Nem a végső igazsága annak, hogy ki vagy te, de a viszonylagos igazsága az akkori mentális állapotodnak.

Lehet, hogy gondolatként még nem tudod azonosítani elméd tudattalan tevékenységét, de érzelmként az mindig tükröződni fog testedben, s ennek már tudatára tudsz ébredni.

Egy érzélem ily módon történő megfigyelése lényegében ugyanolyan, mint egy gondolat megfigyelése, amely folyamatot már ismertettem. Az egyetlen különbség, hogy a gondolat a fejedben fészkel, az érzélem - erős fizikai komponense miatt elsősorban a testben érezhető. Ezt követően már hagyhatod, hogy az érzélem ott legyen, anélkül hogy irányítana téged. Így már nem vagy az érzélem; a szemlélő vagy, a figyelő jelenlét.

Ha gyakorlod ezt, akkor minden, ami tudattalan benned, a tudat fényébe fog kerülni.

Tedd szokásoddá, hogy megkérdézd magadtól: „Mi zajlik bennem ebben a pillanatban?” Ez a kérdés a megfelelő irányba fog elindítani. De ne elemezz, csak figyelj! Irányítsd figyelmedet befelé! Érezd az érzélem energiáját!

Ha nem találsz érzelmet, irányítsd figyelmedet a test energiamezejében még mélyebbre! Ez a belépés a Léthe.

MÁSODIK FEJEZET A FÉLELEM EREDETE

A félelem pszichológiai állapota elválik bármilyen konkrét, valódi, azonnali veszélytől. Ez több formában jelentkezett: kényelmetlenségérzetként, aggodalomként, szorongásként, idegességeként, feszültségeként, rettegésként, fóbiaként stb. Ez a fajta pszichológiai félelem mindig valami olyasmivel kapcsolatos, ami megtörténhet, s nem olyannal, ami éppen most történik. Te itt és most vagy, elméd pedig a jövőben. Ez „szorongásszakadékat” szül. Ha te az elméddel azonosulva, elvesztetted a kapcsolatot a most erejével és egyszerűségével, akkor ez a szorongásszakadék állandó társaddá válik. A jelen pillanattal mindig meg tudsz birkózni, viszont képtelenség megbirkózni valamivel, ami csak az elmének egy kivetítése: a jövővel.

Sőt, ameddig az elméddel azonosulsz, addig életedet folyamatosan az ego működteti, ahogyan azt már korábban is említettem. Az ego — épp fantomtermészete miatt — a finoman kimunkált védelmi mechanizmusok ellenére nagyon sérülékeny és bizonytalan, s állandó fenyegetettséget érez. Mellesleg ez még akkor is így van, ha kifelé nagyon magabiztosnak mutatja magát. Emlékezz csak a definícióra, miszerint az érzélem a testnek az elme működésére adott válaszreakciója. Vajon milyen üzenetet kap folyamatosan a test az egótól, a hamis, elme teremtette éntől? „Veszély! Fenyegetve vagyok!” És milyen érzelmet gerjeszt ez a folyamatos üzenet? Természetesen félelmet.

A félelemnek a jelek szerint számos oka lehet: veszteségtől való félelem, kudarcától való félelem, sérüléstől való félelem stb. Ám végső soron valójában minden félelem az ego félelme a haláltól, a megsemmisüléstől. Az ego számára a halál mindig karnyújtásnyira ólálkodik. Ebben az elmével azonosult állapotban a haláltól való félelem az élet minden területére kihat. Például még egy olyan, látszólag triviális és „normális”, gyakori jelenség is a halálfélelemből ered, mint a kényszeres szükséglet, hogy a vitában neked legyen igazad — görcsösen védve az álláspontot, amellyel azonosultál —, s hogy a másik fél véleményéről bebizonyosodjon, hogy az téves. Ha azonosulsz egy mentális, gondolati pozícióval, akkor tévedésed esetén a te — elme alapú — énképedet komoly megsemmisülési veszély fenyegeti. Egóként nem engedheted meg magadnak, hogy tévedj! A tévedés egyenlő lenne a halállal! Emiatt vívtak

háborúkat, és emiatt futott zátonyra megszámlálhatatlanul sok kapcsolat.

Ha egyszer véget vetsz az elméddel való azonosulásnak, akkor éntudatod számára már nem számít, hogy igazad van-e vagy nem, s így szertefoszlik a mélyen tudattalan, erős kényszered, miszerint feltétlenül igazadnak kell lennie — ami egyébként az erőszak egyik megnyilvánulási formája. Akkor világosan és határozottan kimondhatod majd, hogy mit érzel, mit gondolsz, és ez már nem jár együtt sem védekezéssel, sem támadással. Ebben az állapotban éntudatod bensődnek már egy mélyebb és igazabb forrásából táplálkozik, nem az elmédből. Vedd észre a benned esetleg felbukkanó védekező kényszer bármilyen formáját! Ez esetben vajon mit

védesz? Egy illuzórikus identitást, az elmédben lévő képet, egy fiktív lényt. Azáltal, hogy ezt a mintát tudatossá teszed, hogy tanúként megfigyeled, megszünteted a vele való azonosulást. Tudatosságod fényében a tudattalan minta így már gyorsan szertefoszlik.

Ezzel véget ér minden vita és hatalmi játék, amely roppant mértékben rombolja az emberi kapcsolatokat. A mások fölötti hatalom valójában erőnek álcázott gyöngeség. Az igazi erő bensődben található, és az most is elérhető számodra.

Az elme törekvése mindig a most elutasítására és a mostból való elszökésre irányul. Más szóval: minél jobban azonosulsz az elméddel, annál többet szenvedsz. Vagy úgy is fogalmazhatok: minél inkább képes vagy elfogadni és értékelni a mostot, annál szabadabb vagy a fájdalomtól, a szenvedéstől — annál szabadabb vagy az egós elmétől.

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

Vagy legalábbis ne többet, mint amennyi ahhoz szükséges, hogy életed gyakorlati vonatkozású ügyeit kezelni tudd! Hogyan hagyd abba az idő teremtését?

Értsd meg mélyen, hogy csak a jelen pillanattal rendelkezel! Állítsd a mostot életed középpontjába!

Amíg ez ideig az időben éltél, és csak rövid látogatásokat tettél a mostba, tedd át lakhelyedet a mostba, és csak akkor tegyél rövid látogatásokat a múltba és a jövőbe, amikor élethelyzeted gyakorlati tennivalói azt feltétlenül szükségessé teszik!

Mindig mondj igent a jelen pillanatra!

VESS VÉGET AZ IDŐ KÁPRÁZATÁNAK!

A kulcs a következő: vess véget az idő káprázatának! Az idő és az elme elválaszthatatlanok egymástól. Vond el az időt az elmétől, és az leáll — hacsak nem döntesz úgy, hogy használod. Ha azonosulsz az elmével, az idő csapdájába esel: arra kényszerülsz, hogy szinte kizárólag emlékekben és jövővárásban élj. Ez azzal jár, hogy vég nélkül a múltba és a jövőbe merülsz, s nem vagy hajlandó értékelni és tudomásul venni a jelen pillanatot, és hagyni azt lenni. A kényszer abból ered, hogy a múlt identitást ad neked, a jövő pedig a megváltás, a beteljesedés valamilyen formájának ígéretét tartogatja számodra. Mindkettő illúzió!

Minél inkább az időre összpontosítasz — a múltra és a jövőre — annál inkább elveszíted a mostot, a létező legértékesebb dolgot.

Miért a legértékesebb? Egyrészt, mert ez az egyetlen létező dolog. Csak ez van. Az örök jelen az a tér, amelyben az életed kibontakozik, az egyetlen tényező, amely állandó marad. Az élet most van. Soha nem volt olyan időpont, amikor az életed nem most volt, és nem is lesz ilyen.

Másrészt a most az egyetlen pont, ahol kiléphetsz az elme korlátozott keretei közül. Ez számodra az egyetlen bejárat a Lét időtlen és forma nélküli birodalmába.

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

kívüli időpontban? A válasz nyilvánvaló, ugye?

Soha, semmi sem történt a múltban: minden a mostban történt. Soha semmi nem fog történni a jövőben: minden a mostban fog történni.

Mondanivalóm lényegét az elme nem képes megérteni. Abban a pillanatban viszont, ahogy fölfogod, a tudatod átvált az elméből a Létre, az időből a jelenre. Hirtelen mindent élőnek érzel, minden energiát sugároz, mindenből a Lét árad!

HARMADIK FEJEZET BELÉPÉS A MOSTBA

Az időtlen dimenzió másfajta tudást tesz lehetővé, olyat, amely nem „öli” meg a minden lényben és minden dologban élő lelket. Olyan tudást, amely nem rombolja le az élet szentségét és misztériumát, hanem mély szeretetet és tiszteletet hordoz minden iránt, ami van. Olyan tudást, amelyről az elmének halvány fogalma sincs!

Törd meg a jelen pillanat megtagadását és a jelen pillanatnak való ellenállást eredményező, régi sémát! Tedd szokásoddá, hogy elvonod figyelmedet a múlttól és a jövőről, amikor csak nincs rájuk szükséged! Lépj ki az idő dimenziójából, amikor csak mindennapjaid ezt lehetővé teszik.

Ha nehéznek találod, hogy direkt módon lépj be a mostba, akkor kezd azzal, hogy megfigyeled elméd szokásos hajlamát, ahogy igyekszik elszökni a mostból. Azt tapasztalod majd, hogy a jövőt általában jobbnak vagy rosszabbnak képzeled el, mint a jelen. Ha az elképzelt jövő jobb, mint a jelen, akkor az reményt és a várakozás kellemes érzését nyújtja. Ha rosszabb, akkor szorongást kelt. Mindkettő illúzió.

Az önmegfigyelésen keresztül automatikusan egyre több jelenlét lép be az életedbe. Amint észreveszed, hogy nem vagy jelen, máris jelen vagy. Valahányszor képes vagy megfigyelni az elmédet, már ki is léptél annak csapdájából. Ezzel egy új tényező jelent meg a színen, egy olyan faktor, amely már nem az elméhez tartozik: a tanúként örökdő jelenlét.

Elmé - gondolataid, érzelmeid és a különféle helyzetekre adott reakcióid - öreként légy jelen! Legalább akkora érdeklődéssel figyeld reakciódat, mint a helyzetet vagy a személyt, amely, illetve aki reagálásra készlet!

Azt is figyeld meg, hogy milyen gyakran terelődik figyelmed a múlt vagy a jövő felé! Ne értékeld és ne elemezd azt, amit megfigyelsz! Ne csinálj belőlük személyes problémát! A megfigyelt dolgok bármelyikénél erőteljesebb valamit fogsz így érezni: magát az elméd tartalma mögötti, nyugodt, megfigyelő Jelenlétet, a csendes figyelőt.

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

Az elmével való azonosulás egyre több energiát juttat az elmének; az elme megfigyelése viszont energiát von el tőle. Az elmével való azonosulás több időt teremt; az elme megfigyelése az időtlenség dimenzióját nyitja meg. Amint megérzed, hogy mit jelent jelen

lenni, attól kezdve sokkal könnyebbé válik egyszerűen úgy dönteni, hogy kilépsz az idő dimenziójából, amikor gyakorlati okok miatt éppen nincs szükséged az időre, és mélyebben merülsz a mostba.

Ez nem csökkenti a képességedet, hogy használd az időt - a múltat vagy a jövőt -, amikor a gyakorlati életben éppen erre van szükséged. Elmehasználó képességedet sem gyöngíti. Történetesen még erősíti is! Amikor használod az elmédet, az élesebben és fókuszáltabban fog működni!

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

A PSZICHOLÓGIAI IDŐ ELENGEDÉSE

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

Ha célt tűzöl magad elé, és annak eléréseért cselekszel, akkor az óraidőt használod. Tudatában vagy annak, hogy hová akarsz eljutni, de a jelen pillanatban megtett lépésedre irányítod teljes figyelmedet, azt tiszteld meg. Ha utána viszont túlságosan a célra fókuszálsz, talán azért, mert boldogságra, beteljesedésre vagy a majd akkor átélhető, teljesebb érzetere vágysz, akkor már nem tiszteld a mostot. Akkor az már a jövőbe vezet, belső érték nélküli, egyszerű lépcsőfokká degradálódik. Így pedig az óraidő pszichológiai idővé válik. Életudad többé már nem kaland, csak egy kényszeres Igény, hogy megérkezz, hogy teljesíts, hogy „megcsináld”. Már nem veszed észre az utat szegélyező virágok szépségét és illatát, ahogy a körülötted kibomló, lüktető élet szépségét és csodáját sem, amit pedig átélhetsz, ha a mostban vagy jelen. Igyekszel-e mindig máshová jutni, mint ahol éppen vagy? Cselekedeteid zöme csupán egy végcél elérésének eszköze? A beteljesülés mindig „már csak egy karnyújtásnyira” van-e, illetve olyan, múló pillanatokra korlátozódik-e, mint a szex, az evés, az ivás, a kábítószeresítés, az ilyen-olyan, felvillanyozó izgalmak? Folyton arra összpontosítasz-e, hogy valakivé válj, hogy valamit elérj, valamit megvalósíts, illetve egymást váltogatva kergetsz új izgalmakat és örömeiket? Azt hiszed-e, hogy ha több dolgot szerzel meg, akkor majd jól érzed magad, akkor majd elégedettebb és lelkileg teljes leszel? Vársz-e egy férfira vagy nőre, hogy értelmet adjon az életednek?

A tudatosság megszokott elmével azonosult vagy megvilágosulatlan - állapotában a mostban rejlő erőt és végtelen alkotóképességet teljesen elhomályosítja a pszichológiai idő. Életed ennek következtében elveszíti vibrálását, frissességét, a csoda iránti érzékenységét. A régi gondolat-, érzelem-, reakció- és vágymintákat vég nélkül ismétlődő színdarabokban adod elő. Azt az elmédben található forgatókönyvet viszed színre, amely valamiféle identitást ad ugyan neked, ám eltorzítja vagy elfedi a most valóságát. Az elme aztán egy rögeszmét teremt, amelyben a nem kielégítő jelennel szemben a jövőt csillantja meg kiútként. Amit jövőként észlelsz, az jelenlegi tudatállapotod szerves része. Ha elméd a múlt valamely nehéz terhét hordozza, akkor ugyanabból fogsz többet megtapasztalni. A múlt a jelen hiányán keresztül állandósítja önmagát. A jövőt valójában tudatod pillanatnyi minősége alakítja, s azt természetesen kizárólag mostként élheted meg.

Ha a jövőt a tudatod jelenlegi minősége határozza meg, akkor vajon mi határozza meg tudatod

minőségét? Jelenléted mértéke. Az egyetlen hely tehát, ahol valódi átalakulás jöhet létre, és ahol a múlt föloldódhat, az a most, a jelen.

Talán nehezedre esik fölismerni, hogy szenvedésed és problémáid oka valójában az idő. Azt hiszed, hogy azokat életed ilyen-olyan helyzetei okozzák. Hagyományos szemszögből nézve igazad van. Amíg azonban nem néztél szembe elméd alapvető, problémakeltő működési hibájával - a múlthoz és a jövőhöz való ragaszkodásával és a jelen letagadásával -, addig problémáid valójában csak formájukat változtatják, azok tetszés szerint kicserélhetők más gondokkal.

Ha csodálatos módon, hirtelen minden problémád, illetve szenvedéseidnek és boldogtalanságodnak minden, általad észlelt oka megszűnne, de te nem válnál jelenlévőbbé, tudatosabbá, akkor hamarosan az eddigiekhez hasonló probléma-, illetve szenvedéscsokorral a kezdedben találnád magadat... Az árnyékod elől nem futhatsz el! Végső soron csak egyetlen probléma létezik: maga az időhöz kötött elme.

Az időben nem létezik megváltás. Nem lehetsz szabad a jövőben.

A szabadság kulcsa a jelenlét, tehát csakis most lehetsz szabad.

AZ ÉLET MEGTALÁLÁSA AZ ÉLETHELYZET MÖGÖTT

Amire azzal a szóval utalsz, hogy az életem, azt pontosabban fogalmazva élethelyzetemnek kellene inkább nevezned. Ez a pszichológiai Idő: a múlt és a jövő. Bizonyos dolgok a múltban nem úgy alakultak, ahogyan szeretted volna. Még mindig ellenállsz annak, ami a múltban történt, és annak is, ami éppen most történik. A remény éltet, de a remény a jövőre irányítja a figyelmedet. Ez a folyamatosan a jövőre irányuló figyelmed állandósítja a most megtagadását és ezzel együtt a boldogtalanságodat is!

Felejtsd el egy időre az élethelyzetet, és figyelj az életedre!

Az élethelyzeted az időben létezik. Az életed most van.

Az élethelyzeted elmeügy. Az életed valóság.

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

Van-e problémád most?

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

Használd ki maximálisan valamennyi érzékszervedet! Légy ott, ahol vagy! Nézz körül! Csak nézz, és ne értelmezd a látottakat! Lásd a fényt, a formákat, a színeket, az anyagokat! Ébredj minden egyes dolog csöndes jelenlétének a tudatára! Ébredj a tárgyak létezését lehetővé tevő tér tudatára!

Figyelj a hangokra, vélemény és értékelés nélkül! Figyelj a hangok mögötti csöndre!

Érints meg valamit - bármit - s érezd és nyugtázd annak Létét!

Figyeld meg lélegzésed ritmusát! Érezd, ahogy a levegő ki- és beáramlik, érezd testedben az életenergiát! Hagyd, hogy minden létezzon, kinn és benn is! Fogadd el minden dolog

„valóságát"! Lépj be a most mélyére!

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

MINDEN PROBLÉMA AZ ELME ILLÚZIÓJA

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

Nem kapok választ, mert nem lehet problémád, ha figyelmed teljes mértékben a mostban van. Helyzeted, amellyel foglalkoznod kell, vagy amelyet el kell fogadnod? Nos igen, az lehet. De miért kreálj abból problémát? Miért csinálj bármiből is gondot?

Az elme — tudattalanul — imádja a problémákat, mert azok valamiféle identitást adnak neked. Ez egyszerre szokványos és abnormális. A „probléma” azt jelenti, hogy elmédvel egy helyzettel viaskodsz, anélkül hogy valódi szándék vagy lehetőség lenne benned az azonnali cselekvésre, s hogy mindezt tudattalanul énképed részévé teszed. Élethelyzeted annyira maga alá gyűr, hogy elveszíted képességedet, hogy érzékelni tudd az életedet, a Létedet, vagy elmédben hordozod száz olyan teendő örült terhét, amelyet majd biztosan vagy esetleg meg kell tenned a jövőben, ahelyett hogy figyelmedet arra az egy dologra összpontosítanád, amelyet most meg tudsz tenni.

Amikor problémát teremtasz, fájdalmat teremtasz! Mindössze egy szimpla választásra, egyszerű elhatározásra van szükség: „Bármi is történjék, többé nem teremtek magamnak fájdalmat. Nem teremtek több problémát.”

Ez ugyan kis döntés, ám radikális! Addig nem szánod rá magad, amíg torkig nem vagy a szenvedéssel, amíg igazán elegend nem lett belőle. És addig nem is tudod elhatározásodat keresztülvinni, amíg hozzá nem jutsz a most erejéhez. Ha nem teremtesz több fájdalmat magadnak, akkor már másnak sem fogsz. Továbbá nem szennyezed a problémateremtés negativitásával a gyönyörű Földet, a belső teredet és a kollektív emberi pszichét sem. Ha olyan helyzet adódik, amelyet azonnal kezelned kell, akkor cselekvésed világos, határozott és valószínűleg hatékony lesz, ha az a jelen pillanat tudatosságából fakad. Ugyanis tetted ilyenkor nem az elméd múltbeli beidegződéseiből eredő reakció lesz, hanem a helyzetre adott, intuitív válasz. Akadnak olyan esetek is, amikor az időhöz láncolt elme reagálna, s így hasznosabbnak találod, ha nem teszel semmit, csak kiegyensúlyozottan a mostban maradsz.

A LÉT ÖRÖME

Egyszerű fölismerni, vajon megadtad-e magadat a pszichológiai időnek.

Kérdezd meg önmagadtól: van-e öröm, nyugalom és könnyedség abban, amit teszek? Ha nincs, akkor az idő eltakarja a jelen pillanatot, és az életet teherként vagy küzdelemként érzékeled.

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

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

gondoskodás és a szeretet érzése itatja át.

Ne gondold tehát tetteid gyümölcsére! Csak magára a tevékenységre figyelj! A gyümölcs magától beérik. Ez egy erőteljes spirituális gyakorlat.

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

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

A TUDAT IDŐTLEN ÁLLAPOTA

Amikor tested minden sejtje annyira jelen van, hogy élettől vibrálnak érzed azokat, és amikor az élet minden pillanatában megéled a Lét örömét, akkor mondhatod el, hogy megszabadultál az időtől. Az időtől való megszabadulás azt jelenti, hogy identitásod érdekében nem él már benned a múlt iránti, illetve elégedettséged érdekében a jövő iránti lélektani szükséglet. A tudat legmélyebb átalakulásáról beszélek, amelyet csak el tudsz képzelni!

Amikor a tudat időtlen állapotát először tapasztalod meg egy-egy pillanatra, akkor még ide-oda csúszkálsz az idő és a jelenlét dimenziója között. Először arra jössz rá, hogy valójában milyen ritkán is irányul figyelmed valóban a mostra. De már az is hatalmas siker, ha tudod, hogy nem vagy a jelenben; ez a tudás ugyanis már önmaga is jelenlétet tükröz, még akkor is, ha — óraidőben mérve — kezdetben csak néhány másodpercig tart ez az állapot, majd újra elvész.

Ezt követően már egyre gyakrabban döntesz úgy, hogy tudatosságodat a jelen pillanatra fókuszálsz, és nem a múltra vagy a jövőre. S valahányszor észreveszed, hogy kizökkentél a mostból, képes vagy újra visszatalálni oda, méghozzá egyre hosszabb időszakokra — az óraidő értelmében szólva.

Tehát mielőtt biztosan le tudnál horgonyozni a jelenlét állapotában, vagyis mielőtt teljesen tudatossá válnál, egy ideig még csúszkálsz a tudatosság és a tudattalanság állapota között, azaz a jelenlét és az elmével azonosult állapot között. Kizökkensz a mostból, majd újra és újra visszatalálsz hozzá. Végül jellemző állapotod a jelenlét lesz.

NEGYEDIK FEJEZET A TUDATTALANSÁG MEGSZÜNTETÉSE

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

fényben.

Amikor megtanulsz gondolataid és érzelmeid tanúja lenni — ami a jelenlevés kulcsfontosságú eleme — elcsodálkozol majd, amint először ébredsz a szokványos tudatalanság „háttérzajának” tudatára, és rájössz, milyen ritkán is, vagy szinte egyáltalán nem érzel bensődben nyugalmat.

Gondolkodásod szintjén rengeteg ellenállást tapasztalsz, amely bíráló, elégedetlenség és a most elkerülését célzó, mentális kivetítések formájában nyilvánul meg. Érzelmi szinten a nyugtalanság, a feszültség, az unalom és az idegesség mély áramlatát talárod. Mindkét jelenségkör a megszokott, ellenállási „üzemmódjában” működő elméd terméke.

Figyeld meg, ahogy — főleges ítékezés, ellenállás vannel szemben és a most elutasítása révén — nyugtalanság, elégedetlenség és feszültség támad benned számtalan módon!

Minden tudattalan dolog szertefoszlik, amint rávetíted a tudat fényét!

Amint tudod, miként szüntesd meg a szokványos tudatalanságot, akkortól majd fényesen ragyoghat jelenléted fénye, és sokkal könnyebben birkózol majd meg tudatalanságoddal, amint újra érzed annak gravitációs húzóerejét. Eleinte azonban nem lesz könnyű felismerned a szokványos tudatalanságot, éppen megszokottsága, hétköz napiséga miatt.

Tedd szokásoddá, hogy megfigyeld mentális és érzelmi állapotodat!

Érdeemes gyakran megkérdezni magadtól: „Nyugalmat érzek-e ebben a pillanatban?” Vagy megkérdezheted: „Mi zajlik most bennem?”

Legalább annyira érdekeljenek a belső történések, mint a külsők. Ha belső világotat rendbe teszed, a külső is egyenesbe kerül. Az elsődleges valóság belül, a másodlagos kívül található.

Ne válaszolj ezekre a kérdésekre azonnal! Irányítsd figyelmedet befelé! Nézz magadba!

Milyen gondolatokat produkál az elméd?

Mit érzel?

Irányítsd figyelmedet a testedre! Érzel-e bármilyen feszültséget?

Ha kisfokú nyugtalanságot, „háttérzajt” tapasztalsz, nézd meg, hogyan kerülöd el, hogyan tagadod meg az életet, hogyan állsz neki ellen — a most elutasításával!

Az emberek sokféle módon állnak ellen tudattalanul a jelen pillanatnak. A gyakorlás révén egyre hatékonyabban végzed majd önmegfigyelésedet, egyre biztosabban tudod monitorozni önmagadat.

AKÁRHOL IS VAGY, LÉGY OTT TELJESEN!

Feszült vagy? Annyira lefoglal a jövő elérése, hogy a jelen csupán az odajutás eszközévé redukálódik? A feszültséget az okozza, hogy itt vagy, de ott szeretnél lenni, a jelenben vagy, de a jövőbe kívánczol. Ez egy olyan hasadás, amely belül szétszakít.

Leköti a figyelmed nagy részét a múlt? Gyakran beszélsz-e és gondolsz-e rá, akár pozitívan, akár negatívan? Azokra a nagy dolgokra, amelyeket elértél, a kalandjaidra és az élményeidre, illetve az „áldozattörténeteidre”, azokra a rettenetes dolgokra, amiket veled tettek, vagy amiket talán te követtél el másokkal szemben?

Gondolataid büntudatot, büszkeséget, neheztelést, haragot, megbánást vagy önsajnálatot szülnék? Ez esetben nem csupán a hamis éntudatodat erősíted meg, hanem még a tested öregedését is előmozdítod, mert múltat halmozol föl a pszichédben. Megbizonyosodhatsz állításom igazáról, ha megfigyeled magad körül azokat, akikben erős hajlam él a múlthoz való ragaszkodásra.

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

Aggódsz? Sok „mi lenne, ha” gondolat motoszkál a fejedben? Akkor azonosultál az elméddel, amely egy képzelt, jövőbeli helyzetbe vetíti ki magát, és félelmet hoz létre. Képtelenség az ilyen helyzettel megbirkózni, mert az nem is létezik. Az csupán mentális káprázat.

Egyszerűen fölhagyhatsz az aggodással, ezzel az egészség- és életromboló esztelenséggel, ha méltányolod a jelen pillanatot.

Ébredj lélegzésed tudatára! Érezd, ahogy a levegő be- és kiáramlik! Érezd belső energiameződet! A való életben mindig csak a jelen pillanattal kell foglalkoznod, azzal kell csak megbirkóznod, és nem az elme képzelt kivetítéseivel.

Kérdezd meg magadtól, milyen „problémád” van a jelen pillanatban! Nem jövőre, nem holnap vagy öt perc múlva, hanem most. Mi a baj a jelen pillanattal?

A mosttal mindig meg tudsz birkózni, a jövővel azonban sohasem. Nincs is rá szükség. A válasz, az erő, a megfelelő tett vagy az erőforrás rendelkezésedre fog állni, amikor szükséged lesz rá. Nem előbb és nem később.

Megrögzött „várakozó” vagy? Életed mekkora hányadát töltöd várakozással? Én például a postán a sorban, a közlekedési dugóban, a repülőtéren, valakinek a megérkezésére, a munka befejezésére való várakozást „kisleptékű várakozásnak” nevezem. A következő nyaralásra, a jobb munkára, a gyerekek felnövésére, egy igazán értékes párkapcsolatra, a sikerre, a pénzszerzésre, a fontossá válásra, a megvilágosodásra való várakozást pedig „nagyleptékű

várakozásnak". Nem ritka az olyan ember, aki egész életét arra várva tölti, hogy elkezdjen élni...

A várakozás elmeállapot. Alapvetően azt jelenti, hogy a jövőt akarod, s a jelen nem. Nem kell az, amid van, hanem arra áhítasz, amid nincs. Mindenfajta várakozással tudattalanul belső konfliktust teremtasz a nem kívánt itt és most, valamint az áhított, kivetített jövő között. Ez viszont óriási mértékben rombolja életed minőségét, mert hatására elveszíted a jelen. Sok ember áhít az ösre, holott az nem érkezik el a jövőben. Csak amikor megbecsülsz, elismered és teljesen elfogadod jelen valóságodat - ahol vagy, aki vagy, amit épp most teszel -, amikor teljesen elfogadod azt, amid van, amikor hálás vagy érte, hálás vagy azért, ami van, hálás vagy a Létért. Az igazi ös a jelen pillanatért és a mostani élet teljességéért érzett hála. Ez pedig nem jöhet el valamikor a jövőben. Idővel ez a ös aztán különböző módon nyilvánul meg számodra.

Ha elégedetlen vagy azzal, amid van, sőt esetleg frusztrált és haragos a jelenleg hiányzó dolgok miatt, az meggazdagodásra ösztönözhet. Ám hiába szerzel akár dollármilliókat, belül továbbra is hiányt fogsz érezni, és mélyen, legbelül továbbra is kielégületlen leszel. Átélnél ugyan ilyen-olyan, pénzért megvásárolható élményeket, ám azok jönnek, majd elmúlnak, és utánuk mindig csak az üresség érzése és az újabb fizikai vagy lelki örömök iránti igény marad. Nem élsz a Létben, így nem érezheted az életnek kizárólag a jelenben megnyilvánuló teljességét, az egyetlen igazi ösöt.

Mondj hát le a várakozás elmeállapotáról! Amikor azon kapod magad, hogy belecsúszol a várakozásba, pattanj ki belőle. Lépj be a jelen pillanatba! Csak legyél, és élvezd a létezt! Ha jelen vagy, sosincs szükséged arra, hogy bármire is várj.

Amikor tehát legközelebb valaki azt mondja: „Elnézést, hogy megvárakoztattalak”, ezt felelheted: „Semmi gond. Nem várakoztam. Csak itt álltam, és jól éreztem magam.”

Az elmondottakkal csak néhány példát mutattam be az elmének a jelen pillanat letagadását célzó, megrögzött stratégiái közül, amelyek a szokványos tudattalanság részét képezik. Nem könnyű észrevenni ezeket, mert az örökös elégedetlenség „háttérzajaként” már mélyen beépültek a megszokott életviteledbe. Ám minél többet gyakorlod belső, gondolati és érzelmi állapotod megfigyelését, annál könnyebb lesz fölismerni, amikor a múlt vagy a jövő csapdájába esel, más szóval a tudatvesztés állapotába. Egyre könnyebben ébredsz majd így az idő álmából a jelenbe.

Ám légy óvatos! Az elmével való azonosulásra épült, hamis, boldogtalan éned az időben él! Tisztában van veled, hogy a jelen pillanat a halálát jelenti, ezért retteg tőle.

Így hát mindent meg fog tenni, hogy azt elkerültesse veled! Megpróbál az idő csapdájában tartani.

A jelenlét állapota bizonyos értelemben a várakozáshoz hasonlítható. Ez egy minőségileg eltérő várakozás, amely a teljes éberséget igényli. Bármelyik pillanatban történhet valami, és ha nem vagy tökéletesen ébren, ha nem vagy csöndben, akkor lemaradsz róla. Ebben az állapotban teljes figyelmed a mostra irányul. Semmi sem marad belőle álmodozásra, gondolkodásra, emlékezésre, jövővárásra. Nincs benne feszültség, nincs benne félelem, csak éber jelenlét. Egész lényeddel, tested minden sejtjével jelen vagy.

Ebben az állapotban „önmagad”, akinek múltja és jövője van — ha tetszik: személyiséged —, már aligha van ott. Mégsem vész el semmi értékes. Te továbbra is lényegében önmagad vagy. Történetesen teljesebben vagy önmagad, mint korábban bármikor. Még pontosabban fogalmazva: csak most vagy valóban önmagad!

A MÚLT NEM MARADHAT FENN A JELENBEN

Minden, amit tudnod kell a benned rejlő, tudattalan múltból, azt a jelenben fölbukkanó kihívások a felszínre fogják hozni. Ha beleásod magadat a múltba, akkor az feneketlen áraknak bizonyul majd: mindig újabb és újabb rétegekre bukatsz. Azt gondolhatod, hogy több idő kellene a múlt megértéséhez, illetve ahhoz, hogy megszabadulj tőle. Más szóval: azt hiheted, hogy végső soron a jövő szabadít majd meg a múlttól! Ez téveszme. Kizárólag a jelen szabadíthat meg a múlttól. A több idő nem szabadíthat meg az időtől!

Juss hozzá a most erejéhez! Ez a kulcs. A most ereje nem más, mint jelenléted ereje, a gondolatformáktól mentes tudatod. A múlttal tehát a jelen szintjén foglalkozz! Minél több figyelmet szentelsz a múltnak, annál több energiát adsz neki, és annál valószínűbb, hogy „ént” teremtessz belőle.

Ne érts félre, a figyelmedre szükség van, de nem a múltbeli múltira irányuló figyelemre! Irányítsd figyelmedet a jelenre: figyelj a viselkedésedre, a reakcióidra, a hangulataidra, a gondolataidra, az érzelmeidre, a félelmeidre és a vágyaidra úgy, ahogyan azok a jelenben fölbukkannak! A múlt ott van benned! Ha eléggé jelen tudsz lenni ahhoz, hogy mindezeket megfigyeld - s nem kritikusan vagy elemzően, hanem ítéletmentesen -, akkor a múlttal foglalkozol, és jelenléted erejével föloldod azt.

A múltba merülve nem találhatod meg magadat. Csak a jelenbe lépve lelhetsz önmagadra.

ÖTÖDIK FEJEZET



JELENLÉTED CSÖNDJÉBEN FELBUKKAN A SZÉPSÉG

Jelenlétre van szükség, hogy érzékelhesd a természet szépségét, magasztosságát és szentségét. Elámultál-e már a tér végtelenségén, csillagfényes éjszakán az égre meredve? Lenyűgözött-e ilyenkor az univerzum tökéletes csöndje és fölfoghatatlan végtelensége? Hallgattad-e, hallgattad-e igazán a hegyoldali erdőben csörgedező patak hangját? Vagy a fekete rigóét alkonyatkor, csöndes, nyári estén?

Csak akkor ébredhetsz ilyen élményekre, ha elméd elcsitul. Ehhez egy pillanatra le kell tenned problémáid személyes poggyászát, a múltadat, a jövődet és minden tudásodat. Máskülönben csak nézel, de nem látsz, fülelsz, de nem hallasz. A teljes jelenlétedre van szükség!

Többről van itt szó, mint a formák szépsége. Valami megnevezhetetlen, valami szavakkal ki nem fejezhető, mély, belső, szent lényeg mutatkozik meg. Bárhol és bármikor is találkozol a szépséggel, ez a belső esszencia valahogy átragyog, Csak akkor tárja föl magát előtted, amikor jelen vagy.

Elképzelhető vajon, hogy ez a megnevezhetetlen lényeg és a jelenléted egy és ugyanaz a dolog?

Vajon létezhetne-e a jelenléted nélkül?

Merülj e kérdés mélyére! Találd meg a választ önmagad!

A SZÍNTISZTA TUDAT FÖLISMERÉSE

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

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

Ez azt jelenti, hogy teljesen lakod a testedet. Hogy figyelmednek egy része mindig a tested belső energiamezejére irányul. Úgy is mondhatom, hogy belülről érzed a testedet. A testtudatosság a jelenben tart, a mostban horgonyoz le.

Látható és megérintható tested nem juttathat el a Léthe. Ám ez a látható s tapintható test valójában csupán egy külső héj, vagy még inkább: egy mélyebb realitás korlátozott és torzított érzékelése. A Léttel való természetes összekapcsolódottságodban minden pillanatban érezheted ezt a mélyebb valóságot láthatatlan, belső testként, éltető jelenlétként. Lakni a testet annyit jelent, hogy belülről érzed a testedet, érzed az életet a testedben, és ily módon rájössz, hogy fölötte állsz a külső formának.

Amíg az elméd foglalja le a teljes figyelmedet, addig el vagy vágva a Léttől. Ilyenkor - és a legtöbb embernél folyamatosan ez a helyzet - nem vagy a testedben. Az elme minden tudatosságodat magába szívja, és elmeüggé alakítja. Nem tudod abbahagyni a gondolkodást. Ahhoz, hogy a Lét tudatára ébredj, vissza kell igényelned tudatodat az elmédtől. Spirituális utadnak ez az egyik legalapvetőbb feladata! Ennek hatására hatalmas mennyiségű tudatosság válik majd szabaddá benned, amely addig a haszontalan és kényszeres gondolkodás csapdájába volt bezárva. Ezt a „visszaigénylést” például úgy teheted meg igen hatékonyan, ha figyelmed fókuszát gondolataid helyett a testedre irányítod, ahol láthatatlan energiamezőként - amely az általad fizikai testnek érzékelt részedet élteti - a Lét már az első alkalommal is érezhető.

ÖSSZEKAPCSOLÓDNI BELSŐ TESTEDDEL

Kérlek, próbáld ki most! Hasznos, ha ehhez a gyakorlathoz behunyod a szemed. A „testben levés” idővel természetessé és könnyűvé válik, s akkor már nyitott szemmel is végezheted. Irányítsd figyelmedet a testedre! Érezd azt belülről! Eleven-e? Van-e élet a kezekben, a karokban, az alsó végtagjaidban, a lábfejedben, a hasadban, a mellkasodban?

Érzed-e a finomenergia-mezőt, amely áthatja egész testedet, és vibráló eleveenséget visz minden szervedbe és sejtvedbe? Képes vagy-e tested minden részében egyszerre, egyetlen, egységes erőterként érezni azt?

Néhány pillanattal összpontosíts belső tested érzésére! Ne kezdj el gondolkozni róla! Csak érezd!

Minél több figyelmet irányítasz rá, az érzés annál tisztábbá és erősebbé válik. Úgy fogod érezni, mintha minden sejtved elevenebbé válna, s ha erősen vizuális ember vagy, akkor testedet szinte fénylőnek érezheted. Az ilyen belső kép ugyan átmenetileg segíthet, mégis

inkább az

Először is gondoskodj arról, hogy ne zavarjon semmi, tehát például telefon vagy látogatók. Ül le egy székre, de ne dőlj hátra. Húzd ki magad! Ez segít abban, hogy éber maradj. Ha azonban úgy tetszik, választhatsz magadnak ettől eltérő meditációs testhelyzetet is. Fontos, hogy a tested ellazuljon! Hunyd be a szemed! Vegyél néhány mély lélegzetet! Úgy lélegezz, mintha a levegő a hasad aljába is eljutna! Figyeld meg, ahogyan a be- és kilégzéssel hasad kidomborodik, illetve behorpad! Ezt követően tudatosítsd magadban tested egész energiamezejét! Ne gondolkozz róla, hanem érezd! Ily módon tudatosságot vonsz vissza az elmétől. Ha korábban hasznosnak találtad, vizualizáld a fényt, ahogyan azt már említettem! Amikor már tisztán, egyetlen, összefüggő energiamezőként érzed a belső testedet, akkor viszont lehetőleg eressz szélnek minden vizualizált képet, és kizárólag az érzésre összpontosíts! Ha képes vagy rá, akkor lehetőleg minden, a fizikai testeddel kapcsolatos, mentális képet is engedj el, amely esetleg még lelki szemeid előtt lebeg! Így már csupán a jelenlét, a „vanság” mindent körülölelő érzése marad meg, és belső testedet határtalannak érzed.

Ekkor irányítsd a figyelmedet még mélyebben ebbe az érzésbe! Válg egygyé vele! Olvadj össze az energiamezővel úgy, hogy immár ne érzekeld a megfigyelő és a megfigyelt kettősségét! Ekkor már a külső és a belső közötti különbség is föloldódik, eltűnik, így nincs többé belső test. Mélyen a testedbe merülve, immár túlléptél a testen.

Maradj a tiszta Lét ezen birodalmában, ameddig jólesik, majd tudatosítsd újra fizikai testedet, légzésedet és testi érzékeléseidet, végül nyisd ki a szemed! Néhány percre vedd szemügyre a környezetet, ám meditatív módon, tehát anélkül hogy gondolatilag érzésre figyelj jobban, mint az esetleg fölbukkanó képre! A mentális kép, bármilyen szép és erőteljes is, formája által már meghatározott, és így kevésbé teszi lehetővé, hogy mélyre hatolj.

MÉLYEN A TESTBE MERÜLNI

Ahhoz, hogy mélyebbre merülj a testben, próbáld meg a következő meditációt. Tíz-tizenöt perc „óraidő” elegendő. bármit is megcímkéznél, és közben is folyamatosan érezd a belső testedet. Rendkívül fölszabadító élmény, hogy immár be tudsz jutni ebbe a formáktól mentes birodalomba! Megszabadulsz így a forma és a formával való azonosulás kötöttségétől. Nevezhetjük ezt a Megnyilvánulatlan, minden dolog láthatatlan Forrásának, a minden létezőben lévő Létnek is. Ez a mély nyugalom, a csönd és a béke birodalma, de ugyanakkor az öröme és az intenzív elevensége is. Amikor csupán jelen vagy, bizonyos mértékig „áttetszővé” válsz a fény számára, az ezen Forrásból kiáradó, tiszta tudatosság számára. Azt is fölismered, hogy a fény nem különül el lényedtől - Létedtől -, hanem éppen az a valódi lényeged. Amikor tudatodat kifelé irányítod, megjelenik az elme és a világ. Amikor befelé irányítod, az fölismeri saját Forrását, és hazatér a Megnyilvánulatlanba. Amikor ezt követően tudatod visszaérkezik a megnyilvánult világba, újra magadra öltöd azt a formaidentitást, amelyet átmenetileg föladtál. Rendelkezel névvel, múlttal, élethelyzettel, jövővel. Egy lényeges szempontból azonban már nem vagy ugyanaz, mint aki előtte voltál: magadban immár bepillantást nyertél egy olyan valóságba, amely nem „e világi”, de mégsem különül el ettől a világtól, ahogyan tőled sem.

Szellemi gyakorlatod ez legyen:

Ne engedd át teljes figyelmedet a külső világnak és az elmédnek! Tarts meg belőle valamennyit belül!

Hétköznapi tevékenység végzése közben is érezd a belső testet, különösen ha az emberekkel vagy a természettel kapcsolatos a cselekvésed. Érezd a nyugalmat és a csöndet annak mélyén, belül! Tartsd nyitva a kaput!

Lehetséges gyakorlatilag folyamatosan tudatában lenni a Megnyilvánulatlanak. Mély békességként érzed azt - őt - valahol a háttérben. Olyan csöndes nyugalomként, amely sohasem hagy el, történjék bármi is odakinn. Hiddá válsz a Megnyilvánulatlan és a megnyilvánult között, Isten és a világ között.

A Forrással való összekapcsolódottságnak ezt az állapotát nevezzük megvilágosodásnak.

ERESSZ MÉLY, BELSŐ GYÖKEREKET!

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

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

Kérlek, vizsgáld meg, hol van a figyelmed éppen most! Hallgatsz engem, illetve olvasod a szavakat a könyvben. Ez figyelmed fókusza. Periferikusan azonban környezetednek, más embereknek stb. is a tudatában vagy. Ezenkívül lehet még egyéb elmeaktivitásod is, például gondolatban megjegyzéseket fűzöl ahhoz, amit tőlem hallasz, illetve olvasol.

Am e tevékenységek egyike sem szívja magába teljes figyelmedet! Figyelmed egy részét tartsd belül! Ne hagyd, hogy elfolyjon, ne engedd, hogy egész figyelmed kifelé áramoljon! Érezd az egész testedet belülről, egyetlen energiamezőként! Ez majdnem olyan, mintha az egész testeddel figyelnél vagy olvasnál. Gyakorold ezt az elkövetkező napokban és hetekben!

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

Kérlek, ne csupán elfogadd vagy elutasítsd azt, amit mondok. Próbáld is ki!

JELENLÉTED CSÖNDJÉBEN FELBUKKAN A SZÉPSÉG

AZ IMMUNRENDSZER MEGERŐSÍTÉSE

Létezik egy egyszerű, de igen hatásos öngyógyító meditáció, amelyet bármikor használhatsz, ha úgy érzed, hogy immunrendszered erősítésre szorul. Különösen hatékony, ha a betegség első tüneteinek jelentkezésekor alkalmazod, de ha gyakran és intenzíven összpontosítva végzed, akkor olyan betegségeknél is beválik, amelyek már mélyen beásták magukat a szervezetedbe. Azt is megakadályozza, hogy a negativitás egyes formái fölszakítsák az

energiameződet.

A pillanatról pillanatra testedben élés gyakorlatát azonban nem helyettesíti! Anélkül hatása csak átmeneti lesz. Ezek után lássuk hát a módszert!

Amikor néhány percre ráérsz - különösen este, közvetlenül elalvás előtt, valamint reggel, közvetlenül fölébredés után -, „áraszd el” a testedet tudatossággal! Hunyd be a szemed! Feküdj a hátadra! Először rövid ideig figyelj tested különböző részeire: kezedre, lábfejedre, karodra, alsó végtagjaidra, hasadra, mellkasodra, fejedre stb.! Olyan intenzíven érezd az élet-energiát ezekben a testrészekben, amilyen intenzíven csak tudod! Úgy tizenöt másodpercig időzz egy-egy testrésznél!

Utána fuss át néhányszor figyelmeddel a testeden, akár egy hullám, tetőtől talpig, majd vissza! Ez körülbelül egy percet vesz igénybe. Ezt követően érezd át a belső testedet teljes egészében, egyetlen, összefüggő energiamezőként! Tartsd meg ezt az érzést néhány percig!

Ez idő alatt légy intenzíven jelen tested minden sejtjében!

Ne aggasszon, ha az elmédnek egyszer-egyszer sikerül elvonnia a figyelmedet a testedről, és valamilyen gondolatba keveredsz! Amint észreveszed, hogy ez történt, egyszerűen irányítsd vissza figyelmedet a belső testre!

AZ ELME KREATÍV HASZNÁLATA

Ha elmédet valamilyen konkrét célra kell használnod, belső testeddel összekapcsolódva tedd! Csak akkor tudod az elmédet kreatívan használni, ha képes vagy gondolatmentesen tudatos lenni. A legkönnyebben a testeden keresztül juthatsz ebbe az állapotba.

Valahányszor válaszra, megoldásra vagy kreatív ötletre van szükséged, egy pillanatra hagyj abba a gondolkodást oly módon, hogy figyelmedet belső energiameződre irányítod!

Tudatosítsd a nyugalmat és a csöndet!

Ahogy újra gondolkozni kezdesz, az már remekül, frissen és kreatívan fog menni! Minden gondolati tevékenységnél tedd szokásoddá, hogy néhány másodpercenként váltogatod a gondolkozást és a befelé figyelést, a belső csöndbe merülést)

Úgy is fogalmazhatok, hogy ne csak a fejjel gondolkozz, hanem az egész testeddel!

HAGYD, HOGY LÉLEGZETED VEZESSEN A TESTBE!

Ha bármikor nehezedre esik kapcsolatba lépni a belső testtel, általában megkönnyíti az ügyet, ha először a légzésedre összpontosítasz. A tudatos légzés — amely már önmagában is erőteljes meditáció — fokozatosan érintkezésbe hoz a testtel.

Kövessd figyelemmel a légzésedet, ahogy a levegő ki- és beáramlik! Szívj be a levegőt a testedbe, s érezd, ahogy a hasad kidomborodik, majd behorpad, ahogy be-, illetve kilélegzel!

Ha könnyen vizualizálsz, hunyd be a szemed, és lásd magad, amint fény vesz körül, vagy valami ragyogó anyagba — a tudatosság tengerébe — merülsz! Ezután lélegezd be ezt a Fényt! Érezd, ahogy ez a csillogó szubsztancia feltölti testedet, amely ennek hatására szintén ragyogni kezd.

Ezt követően egyre jobban összpontosíts az érzésre! Ekkor a testedben vagy. Ne ragadj hozzá

semmilyen belső képhez! Hozzáfértél a most hatalmához.

MÁSODIK RÉSZ

A KAPCSOLAT MINT SPIRITUÁLIS GYAKORLAT

*A szeretet a Lét állapota. Szereteted
nem kívül található, hanem mélyen,
a bensődben. Sohasem veszítheted el,
és az sem hagyhat el téged soha.
A szeretet nem függ valaki mástól,
valami külső formától.*

HATODIK FEJEZET

A FÁJDALOMTEST FÖLOLDÁSA

Az ember fájdalmainak zöme fölösleges. Amíg az őrizetlen elme irányítja az életedet, addig a fájdalom generálódása elkerülhetetlen. A most létrehozott fájdalmad mindig az el nem fogadás valamilyen formája, valamilyen tudattalan ellenállás azzal szemben, ami van.

A gondolat szintjén az ellenállás az ítélkezés valamilyen formája. Az érzelmek szintjén az ellenállás a negativitás valamilyen formája. A fájdalom intenzitása a jelen pillanattal szemben kialakult ellenállás mértékétől függ, az pedig attól, hogy mennyire azonosulsz az elméddel.

Az elme törekvése mindig a most elutasítására és a most-bál való elszökésre irányul.

Más szóval: minél jobban azonosulsz az elméddel, annál többet szenvedsz. Vagy úgy is fogalmazhatok: minél inkább képes vagy elfogadni és értékelni a mostot, annál szabadabb vagy a fájdalomtól, a szenvedéstől - annál szabadabb vagy az egós ehető!

Egyes spirituális tanítások azt állítják, hogy minden fájdalom végső soron illúzió. Így Igaz. A kérdés az, hogy igaz-e ez számodra is? A pusztá hit még nem teszi azzá. Akarsz-e fájdalomban élni életed végéig, miközben továbbra is azt mondogatod, hogy az illúzió?

Megszabadít-e ez téged a fájdalomtól? Amivel mi itt foglalkozunk, az az, hogy miként tudod realizálni ezt az igazságot, vagyis megvalósítani az életedben.

Amíg az elmével azonosulsz, addig a fájdalom elkerülhetetlen, mert - spirituálisan szólva - öntudatlan vagy. Itt elsősorban az érzelmi fájdalomról beszélek, amely a testi fájdalomnak és a betegségnek is a legfőbb oka. A neheztelés, a gyűlölet, az önsajnálát, a büntudat, a düh, a depresszió, az irigység stb., még a legkisebb ingerültség is, a fájdalom megnyilvánulásai. És minden élvezet vagy érzelmi feldobottság magában hordozza a fájdalom magját is, a tőle elválaszthatatlan ellentétét, amely idővel szintén megnyilvánul.

Aki valaha is kipróbált már valamilyen drogot, hogy feldobódjon, az pontosan tudja, hogy a „hegyet” elkerülhetetlenül „völgy” követi, hogy az élvezet végül a fájdalom valamilyen formájává alakul át. Sokan tudják saját tapasztalatukból, milyen könnyen és gyorsan változhat át egy bensőséges kapcsolat az élvezet forrásából a fájdalom forrásává. Magasabbról nézve, mind a negatív, mind a pozitív polaritás ugyanannak a mágnesnek a két oldala. Mindkettő annak a háttérben meghúzódó fájdalomnak a része, amely elválaszthatatlan az elmével azonosuló, egós állapottól.

A fájdalmadnak két szintje van: az a fájdalom, amelyet most hozol létre; illetve a múltból származó fájdalom, amely még mindig az elmédben és a testedben él.

Amíg nem tudsz hozzáférni a most erejéhez, addig minden érzelmi fájdalmad, amelyet csak

átélsz, részben tovább él benned. Egybeolvad a múltban fölgülemlett, már benned lévő fájdalommal, s betelepszik elmédbe és testedbe. Ez természetesen a gyermekként elszenvedett fájdalmadra is vonatkozik, amelyeket annak a világnak a tudattalansága okozott, amelybe beleszülettél.

Ez a fölgülemlett fájdalom negatív energiamező, amely elfoglalja testedet és elmédet. Ha ezt láthatatlan, ám teljes jogú lénynek tekinted, akkor meglehetősen közel jársz az igazsághoz. Ez az úgynevezett érzelmi fájdalomtest.

Két létformája van: szunnyadó és aktív. A fájdalomtest egy-egy ember élettartamának akár kilencven százalékában is szunnyadó formában, „kikapcsolt” állapotban lehet, míg egy mélységesen boldogtalan embernél az idő akár száz százalékában is aktív, „bekapcsolt” formában. Egyes emberek szinte kizárólag a fájdalomtestükön keresztül élik életüket, míg mások csak bizonyos helyzetekben — például szerelmi kapcsolataikban, továbbá múltbéli veszteséggel vagy elhagyással, illetve testi vagy érzelmi bántalmazással összefüggő helyzetekben — tapasztalják meg azt.

A fájdalomtest aktiválódását bármi kiválthatja, különösen, ha az esemény összecseng a múltban már átélt fájdalommintáddal. Ha készen áll arra, hogy szunnyadó állapotából fölébredjen, akkor még egy gondolat vagy akár egy hozzád közel álló ember ártatlan megjegyzése is képes működésbe hozni.

NE AZONOSULJ A FÁJDALOMTESTTEL!

A fájdalomtest nem akarja, hogy megfigyeld, és olyannak lásd, amilyen. Amint szemügyre veszed, érzed magadban energiamezejét, és rá irányítod figyelmedet, nem azonosítod magad vele.

Egy magasabb tudatosság Jelenik meg, amelyet jelenlétnek nevezek. Immár fájdalomtested tanúja vagy megfigyelője lettél. Ez azt jelenti, hogy többé nem használhat ki úgy téve, mintha azonos volna veled, nem töltődhet föl általad. Megtaláltad legbelsőbb erődöt.

Némely fájdalomtest kellemetlen, de viszonylag ártalmatlan, hasonlóan egy gyermekhez, aki nem hagyja abba a nyafogást. Mások gonosz, romboló szörnyetegek, igazi démonok.

Akadnak fizikailag erőszakos fájdalomtestek, és még több az érzelmileg erőszakos. Vannak olyanok is, amelyek a körülötted lévő vagy a hozzád közel álló embereket támadják meg, mások esetleg házigazdájukat, tehát téged, magadat. Utóbbi esetben az életeddel kapcsolatos gondolataid és érzéseid mélységesen negatívvá és önrombolóvá válnak. Gyakran így jönnek létre a betegségek és a balesetek. Akadnak olyan fájdalomtestek is, amelyek gazdájukat öngyilkosságba kergetik.

Azt hiszed, ismersz valakit, és hirtelen szembe találsz magad az ő - számodra idegen - kellemetlen fájdalomtestével. Nos, sokkoló megrázkódtatás ér... Fontosabb azonban önmagadban megfigyelni ezt a jelenséget, mint másokban!

Figyeld meg magadban a boldogtalanság legkisebb jelét is, bármilyen formában nyilvánuljon is meg, mert a fájdalomtested ébredéséről árulkodhat! Ez megjelenhet ingerültség, türelmetlenség, komor hangulat, sérteni vágyás, harag, düh, depresszió, a kapcsolatodban némi dráma iránti vágy stb. formájában. Kapd el a fájdalomtestedet szunnyadó állapotából való fölébredése pillanatában!

A fájdalomtest életben akar maradni, mint minden létező lény, és csak úgy képes erre, ha rávesz, hogy tudattalanul azonosulj vele. Akkor aztán fölkelhet, átveheti fölötted a hatalmat, „ő lesz te”, és rajtad keresztül élheti világát.

Csak rajtad keresztül szerezheti meg „táplálékát”. Minden élménye hizlalja, ami saját

energiafajtájával rezonál, bármi, ami valamilyen formában további fájdalmat hoz létre: a harag, a destruktivitás, a gyűlölet, a gyász, az érzelmi dráma, az erőszak, sőt még a betegség is. Eluralkodása esetén a fájdalomtest tehát olyan helyzeteket hoz létre az életedben, amelyek saját energiafrekvenciáját tükrözik vissza, hogy ezekből a helyzetekből táplálkozhasson. A fájdalom kizárólag fájdalomból táplálkozhat. A fájdalom nem táplálkozhat örömből. Számára az emészthetetlen.

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

A fájdalomtest, amely az ego vetette sötét árnyék, valójában retteg tudatod fényétől. Azt akarja, hogy ne láss át a szitáján. Életben maradása ugyanis csakis azon múlik, hogy tudattalanul azonosulsz vele, s hogy - ugyancsak tudattalanul - félsz szembenézni a benned élő félelemmel. Ha azonban nem nézel szembe vele, ha nem irányítod tudatosságod fényét a fájdalomra, akkor arra kényszerülsz, hogy újra és újra átéld azt.

A fájdalomtest veszélyes szörnyetegnek tűnhet számodra, amelyre rá se bírsz nézni, ám biztosíthatlak arról, hogy valójában csak egy jelentéktelen fantom, aki képtelen megbirkózni Jelenléted erejével.

Amikor elkezded elkülönülni a fájdalomtesttől, és megfigyelővé válsz, a fájdalomtest egy ideig még működni fog, és megpróbál majd trükkökkel rávenni, hogy ismét azonosulj vele. Bár azonosulásoddal már nem energetizálsz őt, mégis rendelkezik egy adag lendületi energiával, akárcsak egy pörgő kerék, amely a meghajtómotor leállítását után is egy ideig még tovább forog. Ebben a stádiumban különféle testi fájdalmakat is okozhat, ám azok nem lesznek tartósak.

Maradj a jelenben, maradj tudatos! Légy belső tered örökké éber őre! Eléggé jelen kell lenned ahhoz, hogy közvetlenül figyelhesd meg a fájdalomtestet, és érezhesd annak energiáját. Így már nem képes uralni gondolkodásodat.

Abban a pillanatban, hogy gondolkodásod újra alkalmazkodik a fájdalomtest energiamezejéhez, ismét azonosulsz vele, és gondolataiddal újra táplálsz őt. Ha például a fájdalomtested domináló energiarezgése a harag, és te dühös gondolatokkal egyre azon rágódsz, hogy X. Y. mit is tett veled, s hogy te mit teszel majd vele, akkor ezzel tudattalanná váltál, és a fájdalomtested lettél „te”. Ahol harag van, amögött mindig fájdalom húzódik meg.

Ha borongós hangulatod támad, és negatív gondolatmintákba keveredve, egyre azon keseregsz, milyen rettenetes is az életed, akkor gondolkodásod a fájdalomtestre hangolódik, s máris tudattalanná és így a fájdalomtest támadásával szemben sebezhetővé váltál.

A „tudattalan” szót itt abban az értelemben használom, hogy azonosulsz bizonyos mentális vagy érzelmi mintákkal. Ez pedig a megfigyelő, avagy őrteljes hiányára utal.

TUDATOSSÁGGÁ TRANSZMUTÁLNI A SZENVEDÉST

A tudatos figyelem fenntartása megszakítja a kapcsolatot fájdalomtested és gondolkodási folyamatod között, s így megtörténik a transzmutáció, az átalakulás. Olyan ez, mintha a fájdalom olajjá válna tudatosságod lángja számára, amely ennek eredményeként aztán még

fényesebben ég.

Ez az alkímia ősi művészetének ezoterikus értelme: a közönséges fémet arannyá, a szenvedést pedig tudatossággá transzmutálni. A belső szakadás begyógyul, és újra teljessé válsz. Ettől kezdve már a te felelősséged, hogy ne teremts újabb fájdalmat.

Összpontosítsd figyelmedet a benned lévő érzésre! Tudd, hogy ez a fájdalomtest! Fogadd el a tényt, hogy az ott van! Ne gondolkozz róla, ne hagyd, hogy az érzés gondolattá alakuljon! Ne értékeld, ne elemezd! Ne azonosítsd vele önmagadat! Maradj jelen, és továbbra is megfigyelőként észleld, ami benned történik!

Ne csak az „érzelmi fájdalmadat” tudatosítsd magad-kin, hanem „azt is, aki figyel”, a csendes figyelőt! Ez a most ereje, saját tudatos jelenléted ereje. Aztán figyelj, mi történik!

AZ EGO AZONOSULÁSA A FÁJDALOMTESTTEL

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

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

Figyeld meg magadban az ellenállást! Figyeld meg ragaszkodásodat a fájdalomhoz! Légy nagyon éber! Figyeld meg azt a különös örömet, amelyet a boldogtalanságból merítesz! Figyeld meg a kényszerítő erőt, amely arra indítana, hogy beszélj vagy gondolkozz róla! Ha tudatossá teszed, az ellenállás megszűnik.

Ezt követően figyelmedet már a fájdalomtestre irányíthatod, tanúként jelen maradhatsz, és így elindíthatod annak transzmutációját.

Csak te teheted ezt meg! Senki más nem képes megtenni neked. Ha azonban szerencsés vagy, és találsz valakit, aki nagyon tudatos, s ha lehetőséged van vele lenni, és csatlakozni hozzá a jelenlét állapotában, akkor ő segítségedre lehet, és fölgyorsíthatja a folyamatot. Saját fényed így gyorsan fölerősödik majd.

Ha az épp csak lángra lobbant farönköt egy már hatalmas lángokkal égő társa mellé helyezik, majd egy idő után elhúzzák mellőle, akkor az első farönk is sokkal hevesebben lángol majd. Végső soron ugyanaz a tűz ég mindkettőben. A spirituális tanító egyik feladata, hogy ilyen tűz legyen. Egyes terapeuták szintén képesek lehetnek ellátni ezt a funkciót, feltéve, hogy túlléptek már az elme szintjén, és képesek a veled töltött időben létrehozni és fenntartani az erőteljes, tudatos jelenlét állapotát.

Ne feledd: amíg a fájdalomdból származtatod identitásodat, nem vagy képes megszabadulni a

szenvedéstől. Amíg éntudatod egy része érzelmi fájdalmad megteremtésében érdekelt, öntudatlanul is ellenállsz minden próbálkozásnak, hogy ez a fájdalom megszűnjön. Elszabotálod.

Hogy miért? Egyszerűen, mert meg akarod őrizni épségedet, és a fájdalom lényeges részeddé vált. A folyamat öntudatlanul zajlik, és csak egyetlen módon szabadulhatsz meg tőle: tudatossá teszed.

JELENLÉTED HATALMA

Sokkoló élmény lehet hirtelen szembenézni azzal, hogy valójában ragaszkodsz a fájdalomhoz. De abban a pillanatban, hogy ezt felfogtad, már meg is szakítottad ezt a kötődést.

A fájdalomtest energiamező, szinte Önálló entitás benned, amely ideiglenes tanyát vert belső terebben. Csapdába esett életenergia, amely immár nem áramlik benned.

A fájdalomtest természetesen azért van ott, mert bizonyos dolgok megtörténtek veled a múltban. Ez a benned élő múlt, amellyel azonosítod magad. Az áldozat identitása az a hiedelem, hogy a múlt erőteljesebb, mint a jelen. Pont fordítva van. Ez a hit azt sugallja, hogy mások, az, amit más emberek veled alakítottak ilyenné, teremtették meg érzelmi fájdalmadat, vagy azt, hogy képtelen vagy megtalálni valódi énedet.

Pedig az igazság az, hogy az egyetlen erő, az egyetlen hatalom ebben a pillanatban rejlik. Ez jelenléted ereje. Mihelyt ezzel tisztában vagy, arra is rájössz, hogy belső tereddért csakis te vagy felelős, senki más, és hogy a múlt nem diadalmaskodhat a most hatalmával szemben.

A tudattalanság megteremti, a tudatosság pedig azzá alakítja, ami. Szent Pál gyönyörűen fogalmazza meg ezt az egyetemes alapelvet: „Minden megmutatkozik, amikor a fény ráveti sugarát, és bármi, amire a fény ráveti sugarát, maga is fénné változik.”

Ahogy a sötétséggel, úgy a fájdalomtesttel sem tudsz harcba szállni. Ennek megkísérlése csak belső konfliktust, ezáltal további fájdalmat szülne. Elég, ha pusztán megfigyeled. A megfigyelés azt is jelenti, hogy elfogadod a pillanatnyi valóság részeként.

HETEDIK FEJEZET

ÚT A FÜGGŐSÉGI KAPCSOLATTÓL A MEGVILÁGOSODOTT KAPCSOLATIG

SZERETET/GYŰLÖLET KAPCSOLATOK

Amíg nem állsz rá a jelen „tudathullámhosszára”, addig minden — különösen minden bensőséges — kapcsolatod mélyen elhibázott, és végső soron rosszul funkcionál. A kapcsolat egy ideig tökéletesnek tűnhet, például amikor „szerelmes” vagy, ám ez a látszólagos tökéletesség idővel — kivétel nélkül minden esetben — elporlad, ahogy egyre gyakrabban jelentkezik vita, összezörrenés, elégedetlenség és érzelmi vagy akár testi erőszak is.

Úgy tűnik, a legtöbb „szerelmi kapcsolat” viszonylag gyorsan „szeretet/gyűlölet kapcsolattá” válik. A szeretet ilyenkor egyetlen szempillantás alatt vad támadásba, ellenséges érzésbe vagy a vonzódás teljes eltűnésébe fordulhat át. Ezt normálisnak tartják.

Ha kapcsolatodban a „szeretetet” és annak ellentétét is — így a támadást, az érzelmi

erőszakot — megtapasztalod, akkor valószínű, hogy összetéveszted az ego ragaszkodását és a függő csimpaszkodást a szerelemmel, illetve a szeretettel. Nem szeretheted igazán a párodat az egyik pillanatban, ha a következőben már támadod! A valódi szeretetnek nincs ellentéte! Ha a te „szeretetednek” mégis van, akkor az nem szeretet, hanem az ego intenzív igénye arra, hogy teljesebben és mélyebben érzékelje önmagát. Egy olyan szükséglet, amelyet az adott személy — a „szerelmed” — ideiglenesen kielégít. A szerelem az ego „megváltáspótléka”, amely rövid időre valóban a megváltás élményét megközelítő érzést nyújt.

Ám elérkezik a pillanat, amikor társad ilyen-olyan tette, viselkedése már nem elégíti ki igényeidet, pontosabban fogalmazva: nem elégíti ki az egód igényeit. Ismét a felszínre bukkan a félelem, a fájdalom és a hiányérzet, amelyek az egótudat szerves részei, ám amelyeket a „szerelmi kapcsolat” ideiglenesen elfedett.

Csakúgy, mint a többi függőség vagy szenvedélybetegség esetén is: feldobódsz, amikor hozzájutsz a droghoz, ám mindenkinél elérkezik az a pillanat, amikortól a szer már nem kábít, már nem hat.

Amikor a fájdalmas érzések újra megjelennek, azokat a korábbinál még intenzívebben érzed, s ráadásul úgy véled, a rossz érzéseket a párod okozza! Tehát kívülre vetíted azokat, és fájdalmad minden vad dühét rázúdítod a társadra.

Ez a támadás fölébresztheti az ő saját fájdalmát, és hatására visszatámadhat. Ezen a ponton az ego még öntudatlanul abban reménykedik, hogy támadása vagy manipulációs kísérletei elegendő büntetésül szolgálhatnak ahhoz, hogy hatására a másik megváltoztassa viselkedését, s így újra visszaállhasson a régi állapot, amely jótékonyan elfedi fájdalmadat. Minden függőség vagy szenvedélybetegség oka az, hogy az illető nem hajlandó szembenézni saját fájdalmaival, és nem akar azokon keresztül menni, nem akarja érezni azokat. Minden függőség fájdalommal kezdődik, és fájdalommal végződik. Bármilyen legyen is az addikciód, **szenvedélybetegséged tárgya — alkohol, étel, legális vagy illegális drog, egy személy —, azt arra használod, hogy elfedd vele fájdalmadat.**

Ez a magyarázata a szerelmi kapcsolatokban a kezdeti eufória elmúlása után tapasztalható tengernyi fájdalomnak és boldogtalanságnak. Nem maga a kapcsolat okozza a fájdalmat és a boldogtalanságot. Az csupán felszínre hozza azt a fájdalmat és boldogtalanságot, amely már eleve benned volt! Minden függőség ezt teszi. Minden szenvedélybetegségnél elérkezik egy pillanat, amitől kezdve a dolog már nem működik, és akkortól a fájdalmat intenzívebben érzed, mint valaha.

Ez az egyik oka, hogy a legtöbb ember állandóan megpróbál elmenekülni a jelen pillanattól, és a jövőben keres valamiféle megváltást. Ha figyelmüket a mostra összpontosítanak, első dologként saját fájdalmukkal találkoznak. Éppen ettől félnek... Ó, ha tudnák, milyen könnyű is hozzá férni a mostban, a jelenlétben rejlő erőhöz, amely föloldja a múltat és annak fájdalmát! Milyen egyszerű is eljutni ahhoz a realitáshoz, amely véget vet az illúzióknak! Bárcsak tudnák, milyen közel is állnak saját valóságukhoz, milyen közel is vannak Istenhez! Ám az sem megoldás, ha a fájdalom elkerülése érdekében távol tartod magad a kapcsolatoktól! A fájdalom attól még nem tűnt el. Három, kudarcra végződő kapcsolat, ami, mondjuk, három évig tart, nagyobb valószínűséggel kényszerít rá a fölébredésre, mintha három évig a sivatagba vagy szobád magányába vonulnál vissza. Ám ha egyedüllétedbe intenzív jelenlétet tudsz vinni, akkor az szintén járható útnak bizonyulhat.

A FÜGGŐSÉGI KAPCSOLATTÓL A MEGVILÁGOSODOTT KAPCSOLATIG

Akár egyedül élsz, akár kapcsolatban, továbbra is ez a kulcs: jelen lenni, és felerősíteni

jelenlétedet azzal, hogy figyelmedet még mélyebben összpontosítod a mostra.

A szeretet akkor virágozhat, ha jelenléted fénye elég erős ahhoz, hogy a gondolkodó elme, illetve az érzelmi fájdalomtest ne vehesse át fölötted az uralmat, és ne téveszthesd össze ezeket azzal, aki valójában vagy.

A szabadság, a megváltás és a megvilágosodás azt jelenti, hogy önmagadat a gondolkodó elme mögött meghúzódó Létként, a mentális zaj mögötti csöndként s a fájdalom mögötti szeretetként és örömként ismered.

Úgy tudod fölszámolni azonosulásodat a fájdalomtesttel, ha jelenlétedet viszel a fájdalomba, és így transzmutálsz, átváltoztatod azt. Ahhoz, hogy függetlenítsd magad a gondolkodástól, válj gondolataid és viselkedésed csöndes megfigyelőjévé, őrévé. Különösen elméd ismétlődő mintáit és az ego által játszott szerepeket lesd éberen!

Ha elmédet többé már nem ruházod föl „énséggel”, akkor elveszíti kényszeres természetét.

Ezen alapvetően az ítéletalkotás kényszerét s így értelemszerűen a vannal szembeni ellenállást értem, ami összeütközést, drámát és újabb fájdalmat teremt. **Valójában abban a pillanatban, ahogy az „ez van” elfogadásával felhagysz az ítélezéssel, máris függetlenítted magadat az elmédtől. Helyet teremtettél a szeretetnek, az örömmek és a békének.**

Hagyd abba önmagad és partnered bíráltságát! A legnagyobb mértékben azzal mozdíthatod elő kapcsolatod megváltoztatását, ha társadat teljesen olyannak fogadod el, amilyen, anélkül hogy megpróbálnád őt kritizálni vagy megváltoztatni.

Ez azonnal átemel az egón, s így vége minden elmejátszmának és függőségi csüngésnek. Nincs többé áldozat és elkövető, sem vádló és vádlott.

Ez egyúttal a kodependencia, a kölcsönös függőség végét is jelenti, amikor is belevonódtál a másik tudattalan játszmájába, és ily módon hozzájárultál annak fennmaradásához, folytatódásához. Előfordulhat, hogy elváltok egymástól — szeretetben —, de a válás alternatívája, hogy még mélyebbre merültök a mostba, a Létbe. Lehetséges, hogy ez ilyen egyszerű lenne? Igen, ilyen egyszerű.

A szeretet a Lét állapota. **Szerelmed nem kívül található, hanem mélyen, a bensődben.**

Sohasem veszítheted el, és az sem hagyhat el téged soha. Nem függ valaki mástól, valami külső formától.

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

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

A KAPCSOLAT MINT SPIRITUÁLIS GYAKORLAT

Mivel az emberek egyre inkább azonosulnak elméjükkel, a legtöbb kapcsolat nem a Létben gyökerezik, ezért fájdalom forrásává válik, és eluralkodnak benne a problémák és a konfliktusok.

Ha igaz, hogy a kapcsolatok energetizálják és fölnagyítják az elme egós működési sémáit,

valamint aktiválják az érzelmi fájdalomtestet, akkor mi lenne, ha elfogadnád ezt a tényt ahelyett, hogy menekülni próbálnál előle? Miért ne működj együtt ezzel a valósággal, ahelyett hogy elkerülnéd a kapcsolatteremtést, vagy hogy problémáid megoldása és kiteljesedésed reményében tovább kergetnéd az ideális társ ábrándját?

A tények elismerésével és elfogadásával bizonyos mértékig meg is szabadulsz tőlük!

Ha például tudod, hogy diszharmonia van köztetek, és ezt a „tudást” fejben tartod, akkor ez új tényezőként lép a képbe, és emiatt a diszharmonia már nem maradhat változatlan!

Amikor tudod, hogy nyugtalan vagy, hogy nincs benned harmóniaérzés, akkor ez a tudásod egy csöndes, nyugodt teret hoz létre, amely szeretőn és lágyan öleli körül nyugtalanságodat, és nyugalommá, békévé transzmutálja azt.

Ami a belső átalakulást illeti, azért semmit sem tehetsz. Nem tudod átalakítani önmagadat. A párodat vagy más embert pedig még annál is kevésbé. Mindössze annyit tudsz tenni, hogy teret hozol létre az átalakulás számára, amelybe a kegyelem és a szeretet beléphet.

Ezért valahányszor nem működik a kapcsolatod, valahányszor az „örült” éneteket hozza elő belőletek, örülj neki! Ugyanis ami addig tudattalan volt, az ezekben a pillanatokban éppen előbukkant, tehát tetten érhető.

Ez pedig lehetőség a megváltásra!

Minden pillanatban tartsd meg ennek a pillanatnak a tudását, különösen a belső állapotodra vonatkozóan! Ha harag él benned, tudd, hogy harag van benned! Ha féltékenység; késztetés a védekezésre vagy a vitatkozásra; igény arra, hogy neked legyen igazad; a belső gyermek szeretetet és figyelmet követel; bármilyen érzelmi fájdalom, akkor - bármi legyen is az - tudd az adott pillanat valóságát, és tartsd szem előtt ezt a tudást!

A kapcsolat így a te szádhanáddá, spirituális gyakorlatoddá válik. Ha tudattalan viselkedést veszel észre párodnál, tartsd azt tudásod szerető ölelésében, s így nem reagálsz rá! Tudattalanság és tudás sokáig nem létezhet egyszerre. Még akkor sem, ha a tudás csak a pár másik tagjában van jelen, tehát nem abban, aki a tudattalan cselekedetet megteszi. Az ellenségesség és a támadás mögött lévő energiaforma ugyanis abszolút túrhetetlennek találja a szeretet jelenlétét. Ha mégis reagálsz társad tudattalanságára, azzal te magad is tudattalan állapotra „kapcsolódsz” át. De ha ezt követően tudatosítod az előbbi reakciódat, akkor semmi sem veszett el!

Még soha nem voltak a kapcsolatok ennyire problémásak és konfliktussal terhelvek, mint napjainkban. Ahogy arra talán már magad is rájöttél, nem az a funkciójuk, hogy boldoggá vagy elégedetté tegyenek. **Ha továbbra is a meghitt kapcsolatban keresed a megváltást, akkor újra és újra ki fogsz ábrándulni. Ha azonban elfogadod, hogy a kapcsolat nem azért van, hogy boldoggá, hanem hogy tudatosítsa tegyen, akkor az már valóban a megváltás lehetőségét kínálja számodra, és összhangba kerülsz azzal a magasabb tudatossággal, amelyik bele akar születni ebbe a világba!**

Azokat, akik ragaszkodnak a régi mintákhoz, egyre több fájdalom, erőszak, zavarodottság és örület várja.

Hány ember kell ahhoz, hogy életed spirituális gyakorlattá váljon? Ne törődj azzal, hogy férjed nem működik együtt veled! Az épeszűség - a tudatosság - csak rajtad keresztül érkezik meg a világba! Ahhoz, hogy végre megvilágosodhass, nem kell megvárnod, hogy a világ épeszűvé vagy hogy valaki más tudatosítsa váljon! Különben ítéletnapig várhatnál.

Ne vádoljátok egymást tudatlansággal! Abban a pillanatban, ahogy vitatkozni kezdesz, máris egy mentális „hadállást” vettél fel, és azzal azonosultál. Onnantól kezdve már nemcsak ezt a pozíciót, hanem az éntudatodat is véded. Tehát az ego vette át az irányítást. Tudatlanná váltál. Olykor-olykor azért helyénvaló lehet rámutatni párod viselkedésének valamely aspektusára. Ha nagyon éber és jelenlévő vagy, akkor meg tudod ezt tenni anélkül, hogy abba egód bekapcsolódna, tehát hibáztatás, vádaskodás, társad tévedésének bizonygatása nélkül. Amikor partnered tudatlannul viselkedik, ne ítélezz! Az ítélezéssel vagy azt éred el, hogy valódi énje helyett az ő tudatlan viselkedésével azonosítod őt magadban, vagy saját tudatlanságodat vetíted ki rá, és azt kevered össze azzal, aki ő valójában.

A nem ítélezés nem azt jelenti, hogy adott esetben nem veszed észre a hibát és a tudatlanságot! Csupán azt, hogy a bírói szerep és a „reakció vagyok” helyett a „tudás vagyok” alternatíváját választod. Ily módon vagy teljesen mentes leszel a reakciótól, vagy reagálsz ugyan, ám mégis a tudás maradsz, az a tér, amelyben a reakciót figyeled és hagyod megtörténni. A sötétséggel való birkózás helyett lámpát gyújtasz. Ahelyett, hogy reagálnál a téveszmére, látod azt, de ugyanakkor keresztül is nézel rajta.

Ha a tudás vagy, akkor a szerető jelenlét tiszta terét hozod létre, amely mindennek és mindenkinek megengedi, hogy önmaga lehessen. Az átalakulást ennél hatékonyabban semmi sem katalizálhatja! Ha ezt rendszeresen teszed, párod nem maradhat tudatlannal a társaságodban.

Ha mindketten úgy döntötök, hogy kapcsolatokat spirituális gyakorlattá teszitek, annál jobb! Ez esetben rögtön elmondhatjátok egymásnak a gondolataitokat és az érzéseiteket, amint azok fölbukkannak, illetve amint egy reakció beindul. Ily módon nem hagytok időt arra, hogy egy-egy kimondatlan vagy beismeretlen érzélem vagy sérelem meggyűlhessen és „elgennyesedhessen”.

Tanuld meg hibáztatás nélkül kifejezni érzéseidet! Tanulj meg nyíltan, védekezés nélkül figyelni társadra!

Biztosíts teret párodnak, hogy kifejezhesse magát! Légy jelen! Így fölöslegessé válik a vádaskodás, a védekezés, a támadás, az Összes olyan minta, amely csak arra való, hogy megerősítse vagy megvédje az egót, illetve kielégítse annak szükségleteit. Létfontosságú, hogy teret adj másoknak, és persze magadnak is.

A szeretet nem virágozhat enélkül!

Amikor kiiktatod a kapcsolatokat romboló két tényezőt, tehát amint transzmutáltad - átváltoztattad - az érzelmi fájdalomtestet, s már nem azonosulsz elmédvel és mentális pozícióddal (álláspontoddal); továbbá amint partnered is megtette ugyanezt, akkortól kapcsolatodok gyönyörű kibontakozását fogod megtapasztalni! Fájdalmatok és tudatlanságodok egymásra történő lövöldözése, valamint függőségben élő egótok igényeinek kölcsönös kielégítése helyett a bennetek mélyen élő szeretetet sugározzátok majd egymásra. Azt a szeretetet, amely a minden létező dologgal való egységetek fölismeréséből származik. Ennek a szeretetnek nincs ellentéte!

Ha párod még mindig az elméjével és a fájdalomtestével azonosul, miközben te már felszabadultál ebből az állapotból, nos, az nagy kihívást fog jelenteni... Ám nem számodra, hanem társad számára! Nem könnyű ugyanis egy megvilágosodott emberrel élni. Pontosabban fogalmazva: annyira könnyű, hogy azt az ego rendkívül fenyegetőnek találja.

Emlékezz, az egónak problémákra, konfliktusokra és „ellenségekre” van szüksége ahhoz,

hogyan az elkülönültség érzését - amelytől identitása függ - megerősítse. A megvilágosulatlan partner elméjét mélyen frusztrálja, hogy megrögzött álláspontjai nem ütköznek ellenállásba, aminek következtében ingatagga és gyengévé válik. Még az a „veszély” is fönnáll, hogy teljesen összeomlik, ami adott esetben éntudata elvesztését jelentené.

Az érzelmi fájdalomtest ugyanis visszajelzést követel, ám ez esetben nem kapja meg. A vitatkozás, a „színház” és a konfliktusok iránti igény sem elégül ki.

ADD FÖL A KAPCSOLATOT ÖNMAGADDAL!

Akár megvilágosodott vagy, akár nem, mindenképpen férfinak vagy nőnek születél, így hát a formaidentitásod szintjén szükségszerűen nem vagy teljes. Egyik fele vagy az egésznek. A teljességnek ezt a hiányát férfi és nő közti vonzódásként, az ellentétes energiapolaritás felé húzó erőként érzed, tudatosságod mértékétől függetlenül. Ám a belső összekapcsolódottságnak ebben az állapotában ezt a vonzerőt valahol az életed felszínén, perifériáján érzed.

Ez nem jelenti azt, hogy kapcsolatod a többi emberrel vagy a pároddal felszínes lenne! Valójában csak akkor lehet minden emberi kapcsolatod mély, ha tudatában vagy a Létnek. Így ugyanis már átlátsz a forma fátylán. A Létben a férfi és a nő egyek. Formádnak továbbra is lehetnek szükségletei, a Létnek azonban nincsenek igényei. Az teljes és egész. Ha ezek a szükségletek kielégülnek, az nagyszerű, de mély, belső állapotod szempontjából közömbös, hogy ez megtörténik-e vagy sem.

Ezért abszolút lehetséges egy megvilágosodott embernél, hogy ha a férfiúi vagy a női polaritás iránti vágya nem teljesül, akkor lényének külső szintjén nem érzi magát teljesnek, és hiányérzete van, miközben belül teljes békét, elégedettséget és tökéletes teljességet érez.

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

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

De vajon kell-e egyáltalán kapcsolatban lenni önmagaddal? Miért ne lehetnél egyszerűen önmagad? Ha kapcsolatban állsz önmagaddal, akkor valójában kettévágtad magadat: „énre” és „magamra”, alanyra és tárgyra. Ez az elme teremtette kettősség a gyökere életed valamennyi szükségletlen bonyodalmának, gondjának és konfliktusának!

A megvilágosodottság állapotában te önmagad vagy, a „te” és az „önmagad” egybeolvad. Nem ítélsz magad fölött, nem sajnálsz magadat, nem vagy büszke magadra, nem szereted és nem gyűlölöd magadat stb. Az önmagadra reflektáló tudatosság okozta vágás begyógyult, annak átka levétetett rólad. Nincs már „magad”, akit védened, óvnod vagy táplálnod kellene. Ha megvilágosodtál, egy kapcsolatod megszűnik: a kapcsolat önmagaddal. Ha egyszer ezt föladtad, akkortól az összes többi kapcsolatod szeretetkapcsolat lesz.

HARMADIK RÉSZ

ELFOGADÁS ÉS MEGADÁS

Amikor megadod magadat annak, ami van, teljesen jelenlevővé válsz. A múlt ereje ennek ha-

tására semmivé foszlik! Többé már nincs szükséged rá. A jelenlét a kulcs. A most a kulcs. Megnyílik előtted a Lét birodalma, amelyet eddig az elme eltakart előled. Hirtelen mély csend és mérhetetlen béke születik benned. És a béke mélyén végtelen öröm. És az öröm mélyén a szeretet. És a legutolsó réteg alatt ott van valami szent és mérhetetlen. A MEGNEVEZHETETLEN.

NYOLCADIK FEJEZET

A MOST ELFOGADÁSA, A MULANDÓSÁG ÉS AZ ÉLETCIKLUSOK

A sikernek is vannak ciklusai. Időszakok, amikor bizonyos dolgok megjelennek az életedben, s te gyarapodsz; és időszakok, amikor eltűnnek dolgok az életedből vagy Megsemmisülnek, és neked el kell őket engedned ahhoz, hogy helyet teremts a fölbukkanó újaknak; hagynod kell, hogy megtörténhessen az átalakulás, a transzmutáció.

Ha ezen a ponton görcsösen kapaszkodsz vagy ellenállsz, az azt jelenti, hogy nem vagy hajlandó együtt úszni az élet áramlatával, s ezért szenvedés vár rád. Szükség van a szétesésre ahhoz, hogy valami új kezdhesen növekedni. Az egyik föltételezi a másikat.

A spirituális fölismeréshez nélkülözhetetlen a lefelé ívelő ciklus. Valamilyen szinten hatalmas kudarcot kell elszenvedned, illetve nagy veszteséget vagy fájdalmat kell átélned ahhoz, hogy a lelki dimenzió felé fordulj. Az is megtörténhet, hogy épp sikered válik számodra üressé és értelmetlenné, és így kudarcként szembesülsz vele.

Minden sikerben benne rejlik a kudarc, mint ahogy a kudarokban is ott lapul a siker.

Ebben a világban — a forma szintjén — előbb-utóbb természetesen mindenki „kudarcot vall”, és minden eredmény végül semmivé válik. Minden forma mulandó.

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

Egy-egy periódus időtartama néhány órától néhány évig terjedően bármennyi lehet. Vannak nagy ciklusok, és azokon belül kisebbek is. Sok betegség például abból születik, hogy az illető az alacsony energiájú ciklusával küzd, holott az létfontosságú a regenerálódása szempontjából. A cselekvés kényszere és a hajlam, hogy önértékelésedet és identitásodat olyan külsőségekből eredeztesd, mint az eredményeid, mindaddig elkerülhetetlen illúzió, amíg te az elméddel azonosulsz.

Ez nehézzé vagy lehetetlenné teszi számodra, hogy elfogadd a nehéz időszakokat, és azokat is létezni engedd. A szervezet intelligenciája ilyenkor önvédelemből átveheti az irányítást, és betegséget teremthet, hogy megállásra kényszerítsen, és így a szükséges regenerálódás megtörténhessen.

Amíg egy állapotot elméddel „jónak” ítélsz, akár valamilyen kapcsolatról, tulajdonról, társadalmi szerepről, helyről vagy a testedről van is szó, addig az elme rátapad arra, és azonosul vele. A dolog boldoggá tesz, hatására jó érzés keletkezik benned, és az részévé válhat annak, aki vagy, illetve akinek gondolod magad.

Ám semmi sem marad fönn ebben a dimenzióban, ahol mindent fölfal a moly és a rozsdá! Vagy véget ér, vagy megváltozik, vagy ellentétes pólusába fordul át. Ami tegnap vagy tavaly még jó volt, hirtelen vagy fokozatosan rosszá válik. Ugyanaz az állapot, amely boldogító volt, ettől kezdve boldogtalanná tesz. A ma bősége holnapra üres „fogyasztásizmussá” válik. A

boldog esküvő és nászút fájdalmas válásba vagy boldogtalan együttélésbe torkollik.

Vagy valami eltűnik az életedből, és annak hiánya tesz boldogtalanná. Az elme nem tudja elfogadni, ha egy olyan állapot vagy helyzet megváltozik vagy eltűnik, amelyhez hozzátapadt, s amellyel azonosult. Görcsösen fog kapaszkodni az eltűnő dologba, és ellenállni a változásnak. Számára ez majdnem olyan, mintha valamelyik végtagodat akarnák amputálni.

Ez azt jelenti, hogy boldogságod és boldogtalanságod valójában egy. Csupán az idő illúziója választja külön ezeket.

Ha nem állsz ellen az életnek, akkor a kegyelem, az ellazultság és a könnyűség állapotában vagy. Ez az állapot már nem függvénye annak, hogy miként mennek a dolgok, jól vagy rosszul.

Szinte paradoxon, mégis az tapasztalható, hogy ha megszűnik a formától való belső függésed, akkor életed általános feltételei — a külső formák — hajlamosak óriási mértékben javulni!
Azok a dolgok, emberek és helyzetek, amelyeket boldogságodhoz szükségesnek tartottál, immár küzdelem és erőfeszítés nélkül érkeznek meg életedbe, s te szabadon élvezheted és értékelheted őket — amíg tartanak.

Persze ezek a dolgok is elmúlnak, a ciklusok jönnek és mennek, de a függőség megszűntével már nem él benned félelem a veszteségtől. Az élet nyugodtan áramlik.

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

A NEGATIVITÁS FELHASZNÁLÁSA ÉS ELENGEDÉSE

Minden belső ellenállást a negativitás valamilyen megnyilvánulásaként tapasztalunk meg. Minden negativitás ellenállás. Ebben az értelemben a két szó majdnem rokon értelmű.

A negativitás az ingerültségtől vagy türelmetlenségtől a tomboló haragig, a nyomott hangulattól vagy bús sértettségtől az öngyilkos kétségbeesésig terjedhet. Az ellenállás olykor aktiválhatja az érzelmi fájdalomtestet; ez esetben valamilyen apróság olyan intenzív negativitást okoz, mint például a harag, a búskomorság vagy a mély bánat.

Az ego azt hiszi, hogy a negativitáson keresztül képes manipulálni a valóságot, és megszerezheti, amit akar. Úgy gondolja, hogy ezen a módon magához tud vonzani valami kívánt állapotot, illetve meg tud szüntetni ilyen-olyan nem kívántat.

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

Ha már azonosultál a negativitás valamilyen formájával, onnantól nem akarod elengedni azt, és egy mélyen tudattalan szinten valójában nem kívánsz pozitív változást! Az ugyanis fenyegetné az általad már kialakított, depressziós, haragos vagy keményszívű identitásodat.

Ettől fogva nem veszed észre, letagadod vagy szabotálod életedben a pozitív dolgokat. Ez gyakori jelenség.
Továbbá abnormális is.

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

A visszatérő, negatív érzelmek néha üzenetet hordoznak, ahogy a betegségek is. Ám minden változás, amelyet életedben eszközölsz - sikár a munkáddal, az emberi viszonyaiddal vagy a környezeteddel kapcsolatban -, végső soron csak szépítgetés lesz, ha nem a tudatosságod szintjének növekedéséből születik meg. Az utóbbi pedig csak egy dolgot jelenthet: jelenlévőbbé válsz. Amikor elértél egy bizonyos jelenléti szintet, onnantól kezdve már nincs szükséged negatívitásra ahhoz, hogy megtudd, mire is van szükséged az adott élethelyzetben.

Addig azonban használd a negatívitást! Használd egyfajta jelként, amely emlékeztet, hogy légy jelen!

Valahányszor azt veszed észre, hogy a negatívitás valamilyen formája megjelent benned, ezt ne tekintsd kudarcnak, hanem hasznos Jelzésnek, amely ezt mondja: „Ébredj föl!

Gyere ki az elmédből! Légy jelen!"

Még a legkisebb ingerültségnek is jelentősége van! Fontos azt beismerni és szemügyre venni, mert ellenkező esetben a figyelmen kívül hagyott reakciók fölgülemlenek.

Lehet, hogy a negatív reakciót azonnal el tudod eresztetni, amint rájössz, hogy nem óhajtasz ilyen energiamezőt magadban hordani, s hogy az teljesen haszontalan. Ám ez esetben ügyelj arra, hogy azt teljesen szélnek ereszsd! Ha nem tudod elengedni, egyszerűen fogadd el létezését, s ahogy azt már korábban javasoltam, vidd a figyelmedet az érzésbe!

A negatívitás eleresztésének alternatívája, ha elképzeled, hogy átlátszóvá válsz a reakció külső oka számára!

Azt javaslom, hogy ezt először apró, jelentéktelen ügyeken gyakorold! Tegyük fel például, hogy nyugodtan ülsz otthon. Hirtelen az utca túloldaláról megszólal egy autóriasztó éles hangja. Ingerültté válsz. Mi az ingerültség célja? Az égvilágon semmi. Miért hoztad létre? Nem te hoztad létre, hanem az elméd. A reakció teljesen automatikus, teljesen tudattalan volt.

Miért hozta létre az elme? Mert azt a tudattalan hitet hordozza magában, hogy ellenállása - amit negatívitásként vagy a boldogtalanság valamilyen formájaként élsz át - valahogy megszünteti a nemkívánatos helyzetet. Ez persze téveszme. Az így létrejött ellenállás - ez esetben az ingerültség vagy bosszúság - sokkal zavaróbb, mint az eredeti ok, amelyet megpróbál eltüntetni!

Mindezt átalakíthatod spirituális gyakorlattá.

Érezd úgy, mintha átlátszóvá válnál, elveszítve tested anyagi szilárdságát! Majd hagyd, hogy a zaj - vagy bármi, ami a negatív reakciót kiváltotta -egyszerűen áthaladjon rajtad!

Az benned már nem ütközik szilárd „falba”.

Ahogy mondtam, eleinte apró dolgokkal gyakorolj! Például autóriasztóval, kutyaugatással, gyermeksírással, közlekedési dugóval. Ahelyett, hogy az ellenállás fala lenne benned, amelyet folyamatosan és fájdalmasan olyan dolgok döngetnek, amelyeknek „nem lenne szabad megtörténniük”, hagyd, hogy minden egyszerűen keresztülmenjen rajtad!

Ha valaki durván vagy sértő szándékkal szól hozzád, ahelyett hogy tudattalan reakcióra és negativitásra kapcsolnál - például támadásra, védekezésre vagy visszahúzódsra -, hagyd, hogy az egyszerűen átsuhanjon rajtad! Ne állj ellen. Olyan ez, mintha nem is lenne ott már senki, akit bántani lehetne. Ez a megbocsátás. Ily módon sebezhetetlenné váltál!

Továbbra is megmondhatod az illetőnek, hogy viselkedése elfogadhatatlan, ha ezt akarod tenni. Őneki azonban így már nincs hatalma irányítani a te belső állapotodat! A magad ura vagy, nem valaki más uralkodik rajtad, és nem is az elméd. Akár autóriasztóról van szó, akár durva emberről, árvízről, földrengésről vagy minden tulajdonod elvesztéséről, az ellenállás működési mechanizmusa ugyanez.

Még mindig kívül keresed a valódi és tartós lelki békét, és nem tudsz kilépni a kereső „üzemmódból”. **„Talán a következő tanfolyam megadja a választ... Talán majd az új technika...” — mondd. Neked ezt ajánlom:**

Ne a békét keresd! Ne keress semmilyen más állapotot, mint amelyben most vagy, máskülönben belső konfliktust és tudattalan ellenállást hozol létre!

Bocsásd meg magadnak, hogy nem érted még el a tartós lelki béke állapotát! Abban a pillanatban, ahogy teljesen elfogadod békétlenségedet, az békévé változik! Minden, amit tökéletesen elfogadsz, az odajuttat: a lelki béke állapotába visz. Ez a megadás csodája.

Amikor elfogadod azt, ami van, akkor minden pillanat a legjobb. Ez a megvilágosodás.

AZ EGYÜTTÉRZÉS TERMÉSZETE

Túljutva az elme készítette ellentéteken, olyanná válsz, mint egy mely tó. Életed külső helyzete, és ami ott történik, a tó felszíne; néha nyugodt, néha szeles és viharos, a ciklusok és évszakok szerint. Azonban lenn, a mélyben a tó mindig nyugodt és zavartalan. Te az egész tó vagy, nem csak a felszín, és kapcsolatban állsz saját mélységeddel, amely tökéletesen nyugodt.

Nem állsz ellen a változásnak azzal, hogy mentálisan bármilyen helyzetbe is belecsimpaszkodnál. A lelki békéd nem azon múlik! A Létnen élsz - amely változatlan, időtlen és halál nélküli -, és már nem csüngsz az állandóan hullámozó formák külső világán, elégedettséget és boldogságot remélve. Örömet leled a formákban, játszol velük, új formákat alkotsz, és értékeled szépségüket, de nincs szükséged arra, hogy bármelyikükhöz hozzáragaszd magad.

Amíg nem vagy tudatában a Létnak, a többi ember valósága kikerül, mert még a magadét sem találtad meg. Az elméd vagy kedveli, vagy nem kedveli a formájukat, amely nemcsak a testüket, hanem az elméjüket is jelenti. Igazi kapcsolat csak akkor válik lehetségessé, amikor tudatában vagy a Létnak!

A Létből kiindulva, szinte csak paravánnak érzed a másik ember testét és elméjét, amely mögött az ő valóságát érzed, ahogy a magadét is. Ha tehát szembesülsz valaki szenvedésével vagy tudattalan viselkedésével, akkor maradj a jelenben és a Léttel összekapcsolódva. Így ugyanis át tudsz látni már a formán, és saját Léteden keresztül érezheted a másik ember sugárzó és tiszta Létét.

A Lét szintjén minden szenvedés illúzió. A szenvedés a formával való azonosulás következménye. Olykor csodás gyógyítások történnek e fölismerés révén! A gyógyító fölébreszti a beteg Léttudatát - ha az készen áll rá.

A szájalom annak tudata, hogy valami erős kötelék fűz össze mindennel, ami él. Legközelebb, amikor azt mondd: „Semmi közöm ahhoz az alakhoz”, jusson eszedbe, hogy nagyon is sok közös van bennetek. Néhány év múlva - lehet két év, lehet hetven, nem nagy különbség - mindketten rothadó holttestek lesztek, majd marék por, végül még az sem. Kijózanító felismerés, szerénnyé tesz. Nincs mire dicsekednünk.

Hogy ez negatív gondolat lenne? Nem. Ez tény. Miért dugd homokba a fejedet? Ebben az értelemben teljes egyenlőség van közted és minden más élőlény között.

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

Soha nem halt meg semmi valódi. Csak a nevek, a formák, az illúziók.

Ezen a mély szinten az együttérzés a legszelebb értelemben gyógyítóvá válik. Ebben az állapotban gyógyító hatásod elsősorban nem a tetteiden, hanem a létezéseden alapul! Bárkivel is kerülsz kapcsolatba, megérinti őt a jelenléted és a belőled áradó béke, akár tudatában van ennek, akár nem.

Ha teljesen jelen vagy, és a körülötted lévő emberek tudattalanul viselkednek, nem érzel majd késztetést, hogy reagálj a helyzetre, tehát nem adsz annak valóságot. Békéd olyan hatalmas és mély lesz, hogy minden, ami nem béke, az eltűnik benne, mintha soha nem is létezett volna. Ez megtöri a tett és az arra válaszként Jövő tett - akció és reakció - karmikus körforgását.

Az állatok, a fák, a virágok érezni fogják a békédet, és reagálnak majd rá. A létezéseddal, Isten békéjének demonstrálásával tanítasz.

A „világ világosságává” válsz, a szintiszta tudat kisugárzásává, és így az ok szintjén szünteted meg a szenvedést. Eltünteted a világból a tudatlanságot.

A MEGADÁS BÖLCSESSÉGE

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

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

A megadás az az egyszerű, de mély bölcsesség, hogy inkább átadod magadat az élet áramának, semmint ellenállnál neki. Az egyetlen pont, ahol megtapasztalhatod az élet áramlását, az a most. A megadás tehát a jelen pillanat feltétel és fenntartás nélküli elfogadása.

Lemondasz arról, hogy ellenállj annak, ami van.

A belső ellenállás azt jelenti, hogy - mentális ítélkezés és érzelmi negativitás útján - nemet mondasz arra, ami van. Különösen akkor válik ez kifejezetté, amikor a dolgok „rosszra fordulnak”. Ez azt jelenti, hogy szakadék választja el elméd igényeit és merev elvárásait attól, ami van. Ez a fájdalomszakadék.

Ha már elég hosszú ideje élsz, akkor tudod, hogy bizony gyakran „fordulnak rosszra” a dolgok. Pontosan ekkor érdemes gyakorolni a megadást, ha meg akarsz tisztítani az életedet a fájdalomtól és a bánattól! A van elfogadása azonnal megszabadít az elmével való azonosulástól, és így újra összekapcsol a Léttel. Az ellenállás az elme!

A megadás szintiszta belső folyamat, de ez nem azt jelenti, hogy külső szinten ne cselekedhetnél és változtathatnál a helyzeten!

Megadásoddal valójában nem az egész helyzetet kell elfogadnod, mindössze azt a kicsiny részt, amit mostnak nevezünk. Ha például valahol beleragadsz a sárba, nem mondd: „Rendben van, beletörődöm abba, hogy beleragadtam a sárba.” A beletörődés nem azonos a megadással!

Nem kell elfogadnod egy nemkívánatos vagy kellemetlen élethelyzetet! Azt sem tanácsolom, hogy becsapd magad, mondván: „Semmi rossz sincs abban, hogy beleragadtam a sárba...” Nem. Teljes mértékben fölismered, hogy ki szeretnél jutni a sárból. Ezt követően a jelen pillanatra összpontosítod medet, anélkül hogy gondolatban bármilyen címkét is akasztanál rá.

Ez azt jelenti, hogy nem ítéled meg a mostot, s így ellenállás és érzelmi negativitás sincs benned! Elfogadod a pillanat „vanságát”.

Azután pedig cselekszel, és minden téled telhetőt megteszel, hogy kikerülj a kátyúból. Az ilyen tettet nevezem pozitív cselekvésnek. Ez sokkal hatékonyabb, mint a negatív cselekvés, amely haragból, kétségbeesésből vagy frusztrációból ered. Amíg a kívánt eredményt el nem éred, tovább gyakorlod a megadást, oly módon, hogy tartózkodsz a most minősítésétől.

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

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

Az ellenállás hatására nemcsak pszichológiai, hanem fizikai formád, tehát a tested is keményné és merevé válik. A test különböző részein feszültség támad, és az egész test görcsössé válik. Az életenergia szabad áramlása a testben — ami az egészséges

működéshez alapvetően szükséges — nagymértékben korlátozottá válik.

A testmozgás és némely fizikai gyógymód segíthet ugyan az áramlás helyreállításában, de ha nem gyakorlod a megadást a mindennapi életben, akkor ezek a terápiák csak ideiglenes tünetmentességet eredményeznek, mert az ok — az ellenállási minta — nem szűnt meg.

Van benned valami, amire nem hatnak élethelyzeted ideiglenes körülményei, és amihez csak a megadáson át vezet az út. Ez pedig az életed, te magad, aki az időtlen jelen birodalmában örökké létezel.

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

A megadás tökéletesen összeegyeztethető a cselekvéssel, a változtatás kezdeményezésével és a kitűzött célok elérésével. Amikor megadtad magad, abban az állapotban már egy teljesen más, a megszokottól eltérő minőségű energia áramlik a tetteidbe. A megadás újra összekapcsol a Lét forrásenergiájával, márpedig ha a Lét behatol a cselekvésedbe, akkor az az életenergia boldog ünneplésévé válik, ami még mélyebben visz a mostba. Az ellenállás feladásán keresztül tudatosságod minősége — és ezért bármilyen cselekvésed, illetve teremtésed minősége is — mérhetetlenül javul! Az eredmények ekkor már garantáltan tükrözik ezt a minőségi ugrást. Akár „megadáson cselekvésnek” is nevezhetnénk az ilyen tevékenységet.

A megadás állapotában nagyon világosan látod, mit kell tenned, és cselekszel is. Méghozzá úgy, hogy egyszerre csak egy dolgot teszel, és egyszerre csak egy dologra figyelsz.

Tanulj a természettől! Figyeld meg, hogyan hajtja végre minden „feladatát” elégedetlenség és boldogtalanság nélkül, miként bomlik ki ennek eredményeként szemed láttára az élet csodája! Ezért mondta Jézus: „Nézzétek a mezők liliomait, hogyan nőnek; nem fáradoznak, nem szőnek-fonnak...”

Ha a helyzeted összességében nem kielégítő vagy kellemetlen, akkor különítsd el a jelen pillanatot a többitől, és fordulj megadással afelé, ami van! Ez elemlempád kódön áthatoló fénycsóvjája. Ennek hatására tudatod állapotát már nem a külső körülmények fogják megszabni. Már nem az ellenállás és a reagálás irányítja lépteid.

Aztán vizsgálj meg alaposan az adott helyzetet! Kérdezd meg magadtól: „Tehetek-e valamit, hogy megváltoztassam a helyzetet, hogy javítsak rajta, vagy lépjek ki belőle?” Ha úgy ítéled meg, hogy van lehetőség, akkor tedd meg a megfelelő lépést.

Ne figyelj egyszerre százféle dologra, amiket valamikor a jövőben — biztosan vagy esetleg — meg kell tenned! Koncentrálj arra az egy teendőre, amelyet most végzel! Ez nem jelenti azt, hogy ne tervezz! Meglehet, hogy épp a tervezés az egyetlen dolog, amelyet pillanatnyilag megtehetsz. De bizonyosodj meg arról, hogy nem vetíted ki magadat a jövőbe azzal, hogy arról szóló „mentális filmek” kezdesz vetíteni lelki szemeid elé, elveszítve így a mostot! Lehet, hogy cselekedetednek nem lesz azonnali gyümölcse. De amíg az beérik, addig se állj ellen annak, ami van!

Ha semmit sem tehetsz, és nem is léphetsz ki az adott helyzetből, akkor használd a szituációt arra, hogy még mélyebben menj bele a megadásba, a mostba, a Létbe!

Ha belépsz a jelen időtlen dimenziójába, a változás gyakran furcsa módon következik be, anélkül hogy túl sokat kellene tenned. Az élet segítőkésszé és együttműködővé válik. Ha olyan belső tényezők akadályoztak meg a cselekvésben, mint a félelem, a büntudat vagy a

lustaság, akkor tudatos jelenléted fényében azok elolvadnak, megsemmisülnek.

Ne keverd össze a megadást azzal a hozzáállással, hogy „engem többé már semmi sem fog bosszantani”, vagy hogy „engem többé már semmi nem érdekel”! Ha alaposabban szemügyre veszed az ilyen hozzáállást, akkor rájössz, hogy a mélyén valójában — rejtett megbántottság formájában — negativitás húzódik meg.

Megadáskor figyelj meg önmagad, és ellenőrizd, maradt-e benned akár csak nyomokban is ellenállás! Légy nagyon éber, amikor ezt teszed, mert valamelyik sötét sarokban egy gondolat vagy fel nem ismert érzelm formájában akár maréknyi ellenállás is megbújhat!

AZ ELMEENERGIÁTÓL A SPIRITUÁLIS ENERGIÁIG

Kezdd azzal, hogy elismered, van benned ellenállás! Légy ott, amikor történik, amikor az ellenállás föltámad benned! Figyelj meg, hogyan hozza létre az elméd, hogyan minősíti a helyzetet, önmagadat és másokat! Vedd szemügyre a gondolkodási folyamatot! Érezd az érzelm energiáját!

Az ellenállás megfigyelése révén rájössz, hogy az valójában céltalan, haszontalan reakció. Teljes figyelmednek a mostra irányításával a tudattalan ellenállás tudatossá válik, és ezzel véget is ér.

Nem lehetsz egyszerre tudatos és boldogtalan, tudatos és negatív! A negativitás, a boldogtalanság vagy a bármilyen formában jelentkező szenvedés ellenállást jelez, és az ellenállás mindig tudattalan!

Akartál-e boldogtalan lenni? Ha nem akartál, akkor hogyan alakult ki mégis ez az érzés? Mi a célja?

Ki tartja életben?

Még ha tudatában is vagy boldogtalan érzéseidnek, az igazság az, hogy azonosulsz velük, és kényszeres gondolkodással tartod fenn a folyamatot. Mindez tudattalan! Ha tudatos lennél, vagyis teljesen a mostban tartózkodnál, minden negativitásod szinte azonnal megszűnne. A jelenlétedben nem tudna fönmaradni. Csakis a távollétedben képes életben maradni.

Jelenlétedben még a fájdalomtest sem képes sokáig fönmaradni. Azzal örzöd meg a boldogtalanságodat, hogy időt adsz neki. Ez számára a „vér”, az éltető elem. Intenzív jelen pillanati tudatossággal vedd el tőle az időt, és ő meghal! De vajon akarod-e, hogy meghaljon? Biztos, hogy elegend van belőle? Ki lennél nélküle?

Amíg nem kezded gyakorolni a megadást, addig a spiritualitás számodra olyasvalami, amiről olvasol, gondolkozol, beszélsz vagy éppen könyvet írsz, amivel kapcsolatban lelkesedsz, amiben hiszel - vagy éppenséggel nem. Egyre megy.

Amíg nem adod meg magad, addig a spiritualitás nem válik számodra élő valósággá!

Amikor viszont ezt megteszed, a belőled kiáradó és az életedet aztán irányító energia sokkal magasabb rezgésszámú lesz, mint az elmeenergia, amely ma még a világunkat kormányozza! A megadással a spirituális energia belép ebbe a világba. Nem okoz szenvedést sem neked, sem más embernek, sem a bolygón élő bármilyen más élőlénynek.

MEGADÁS A SZEMÉLYES KAPCSOLATOKBAN

Igaz, hogy csak a tudattalan ember próbál másokat kihasználni és manipulálni, de ugyanolyan igaz az is, hogy csak a tudattalan embert lehet kihasználni és manipulálni! Ha ellenállsz

mások tudattalan viselkedésének, és harcolsz velük, magad is tudattalanná válsz!

A megadás azonban nem jelenti azt, hogy megengeded magadnak, hogy tudattalan emberek kihasználhassanak téged. Egyáltalán nem! Abszolút lehetséges határozottan és egyértelműen nemet mondani valakinek, vagy kilépni egy helyzetből, és ugyanakkor a teljes, belső nem ellenállás állapotában lenni.

Amikor nemet mondasz valakinek vagy egy helyzetnek, akkor azt ne reakciószerűen, hanem meglátásod alapján, a pillanatnyilag helyes és helytelen lépés világos fölismerése birtokában tedd!

„Nem” válaszod ne „reaktív”, hanem „minőségi” legyen! Ne tartalmazzon negativitással, olyan válasz legyen, amely megelőzi a további, fölösleges szenvedés létrejöttét!

Ha nem tudod megadni magad, akkor azonnal cselekedj! Szólj, adj hangot álláspontodnak; vagy tegyél valamit, ami megváltoztathatja a helyzetet; vagy lépj ki a szituációból! Vállalj felelősséget az életedért!

Ne szennyezd negativitással gyönyörű, ragyogó, belső lényedet, sem a Földet. Semmilyen formájában se adj helyet magadban a boldogtalanságnak!

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

A megadás alapvetően fogja megváltoztatni a kapcsolataidat. Ha soha nem vagy képes elfogadni azt, ami van, akkor ebből az is következik, hogy senkit sem tudsz olyannak elfogadni, amilyen. Megítéled, kritizálsz, minősíted, visszautasítod vagy megpróbálsz megváltoztatni az embereket.

Továbbá, ha a mostot folyamatosan csak eszközként használod egy jövőbeli cél eléréséhez, akkor minden embert, akivel csak találkozol, és akivel kapcsolatba kerülsz, szintén egy jövőbeli cél elérését szolgáló eszközzé teszel. Ez esetben a kapcsolat - az emberi lény - másodlagos vagy teljesen lényegtelen lesz számodra. Az válik elsődlegessé, amit a kapcsolatból nyerhetsz: anyagi előny, a hatalom érzése, testi öröm vagy az ego ilyen-olyan kielégülése.

Hadd mutassam be egy példán, hogyan működhet a megadás az emberi kapcsolatokban!

Amikor vitába vagy konfliktusba keveredsz, például a pároddal vagy bárkivel, aki közel áll hozzád, kezd azzal, hogy megfigyeled, mennyire védekezel, ha „bástyáidat” megtámadják; illetve érezd saját agressziód erejét, amikor te támadod a másik ember álláspontját!

Figyeld meg a saját szempontjaidhoz és véleményedhez való ragaszkodásodat! Érezd a mentális, emocionális energiát, amely a mögött az igényed Mögött húzódik meg, hogy neked legyen igazad, és bebizonyosodjon, hogy a vitapartnered téved! Ez az egós elme energiája. Úgy tudatosíthatod, ha beismered, hogy létezik, és annyira átérzed, amennyire csak tudod. Aztán egy nap, egy vita kellős közepén hirtelen rájössz, hogy dönthetsz: ha akarod, képes vagy szélnek eresztani ösztönös reakciód! Ki is próbálsz, csak hogy megtudd, mi történik ilyenkor. Megadod magad.

De nem csak a szavak szintjén. Tehát nem arról van szó, hogy rálegyintesz, mondván: „jól van, igazad van”, miközben az arckifejezéseden ez látszik: „fölötte állok én ennek a gyerekes tudattalanságnak...” Ez csak azt jelenti, hogy az ellenállást egy másik szintre tolod át, miközben továbbra is az egós elme diktál, és felsőbbrendűséget követel magának. **Arról beszélek, hogy teljesen elengeded azt a mentális-emocionális energiamezőt, amely a hataloméért küzd.**

Arról beszélek, hogy teljesen elengeded azt a mentális-emocionális energiamezőt, amely a hataloméért küzd.

Az ego igen ravasz, ezért nagyon ébernek, nagyon jelenlévőnek és önmagaddal szemben teljesen őszintének kell lenned. Utóbbi azért lényeges, hogy tudd, valóban lemondta-e az

álláspontoddal — mentális pozícióddal — való azonosulásról, és függetlenítetted-e magadat az elméd-től.

Ha hirtelen nagyon könnyűnek és tisztának érzed magad, valamint mély békesség jár át, ez félreismerhetetlen jele annak, hogy valóban megadtad magadat. Ezt követően figyeld meg, mi történik a másik ember mentális pozíciójával így, hogy ellenállásoddal immár nem adsz neki energiát! Amint sikerül földadnotok mentális bástyáitokat, megkezdődhet a valódi kommunikáció.

Attól, hogy nem állsz ellen, még nyugodtan cselekedhetsz. Mindössze arról van szó, hogy tetted ne — tudattalan — reakció legyen! Gondolj a keleti harcművészek gyakorlatának alapját képező, mély bölcsességre: ne állj ellen az ellenfél erejének! Engedj neki, hogy legyőzhesd!

Az intenzív jelenlét állapotában a nem cselekvés rendkívül erőteljes átalakító és gyógyító hatást fejt ki helyzetekre és emberekre.

Gyökeresen különbözik ez a közönséges tudatállapotú — vagy inkább tudattalan — tétlenségtől, amely félelemből, tehetetlenségből vagy határozatlanságból ered. Az igazi „semmittevésre” a belső ellenállás hiánya és az intenzív éberség jellemző.

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

Az ego azt hiszi, hogy az ellenállásodban rejlik az erőd, holott igazság szerint az ellenállásod elszakít a Léttől, az egyetlen helytől, ahol valódi erő lakozik! Az ellenállás az erőt színlelő gyöngeség és félelem. Amit az ego gyöngeségnek vél, az valójában a lényed, teljes tisztaságában, ártatlanságában és erejében. Amit erőnek lát, az pedig nem más, mint gyöngeség. Így hát az ego folyamatosan ellenállás-üzemmódban működik, és hamis szerepeket játszik, hogy eltakarja „gyöngeségedet”, amely valójában éppenséggel az erőd! Amíg nincs megadás, az emberi kapcsolatok nagy része csak tudattalan szerepjáték. A megadásban nincs már szükséged az ego védekezésére és hamis álarcokra. Nagyon egyszerűvé, nagyon valódivá válsz. „Ez veszélyes! — mondja az ego. — Megsérülsz! Sebezhetővé válsz!”

Amit persze az ego nem tud, hogy csak az ellenállás feladásán keresztül, csak a „sebezhetővé” váláson át fedezheted fel valódi, lényedből fakadó sebezhetetlenségedet.

KILENCEDIK FEJEZET

A BETEGSÉG ÉS A SZENVEDÉS ÁTALAKÍTÁSA A BETEGSÉGBŐL A MEGVILÁGOSODÁSBA

A megadás a belső elfogadása annak, ami van. Mi itt az életedről beszélgetünk — erről a pillanatról —, s nem az életed körülményeiről vagy feltételeiről, tehát nem arról, amit én élethelyzetnek nevezek.

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

valódi lényed.

Mivel a mostban nincsenek problémák, ezért ott betegség sincs. A valaki által az állapotodra akasztott címkébe vetett hit tartja fenn az állapotot! Megerősíti azt, és egy átmeneti egyensúlyvesztésből így egy láthatólag tartós valóságot teremt. Nemcsak szilárdságot és valóságtartalmat ad neki, hanem olyan Időbeli folytonosságot is, amellyel addig nem rendelkezett.

Ha erre a pillanatra összpontosítasz, és tartózkodsz a mentális megcímkézéstől, akkor a betegség a következő egy vagy több tényezővé redukálódik: testi fájdalom, gyengeség, rossz közérzet, cselekvőképtelenség. Ennek adod meg magadat - most. Nem a „betegség” ideájának adod meg magad.

Hagyd, hogy a szenvedés a jelen pillanatba kényszerítsen, az intenzív, tudatos jelenlét állapotába! Használd fel ezt a megvilágosodáshoz!

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

Nem a betegség a probléma. Te vagy a probléma - amíg az egós elme uralkodik.

Ha beteg vagy rokkant vagy, egy pillanatig se hidd, hogy valahogy kudarcot vallottál volna! Ne érezd magad emiatt bűnösnek! Ne hibáztasd az életet, mondván, hogy igazságtalanul bánt veled, de ugyanígy magadat se! Mindez ellenállás.

Ha súlyos betegséged van, használd fel azt a megvilágosodáshoz! Bármi „rossz” is történik az életedben, használd fel azt a megvilágosodáshoz!

Vond meg az időt a betegségtől! Csöppnyi múltat vagy jövőt se adj neki! Hagyd, hogy intenzív jelenpillanati tudatosságba kényszerítsen, majd figyeld, mi történik!

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

Lehet, hogy súlyos betegségben szenvedsz, és szavaim tán földühítettek. Ha így lenne, ez egyértelműen azt jelzi, hogy a betegség éntudatod részévé vált, s hogy most véded az identitásodat - és egyúttal a betegségedet is.

A „betegségnek” jelölt állapotnak semmi köze ahhoz, aki valójában vagy!

Ha tehát súlyos sorscsapás ér, vagy valami nagyon nagy „rossz” történik veled - súlyosan megbetegszel; lerokkansz; elveszíted otthonodat, vagyonodat vagy társadalmilag meghatározott identitásodat; elhagy a szerelmed; meghal vagy szenved egy szeretted; közeleg a halálad tudd, hogy van ennek egy másik oldala Is! Tudd, hogy ilyenkor csupán egyetlen lépés választ el valami hihetetlen, fantasztikus dologtól: a fájdalom és szenvedés férnének teljes, alkímiai arannyá transzmutálásától! Ezt az egy lépést megadásnak nevezik.

Nem azt mondom, hogy boldog leszel ebben a helyzetben. Nem leszel. De a félelem és a fájdalom olyan lelki békévé és higgadt derűvé alakul át, amely nagyon mélyről tör majd elő: magából a Megnyilvánulatlanból. Ez „Isten békéje, amely minden értelmet meghalad”. Ehhez képest a boldogság meglehetősen csekély valami.

Ezzel a sugárzó békével együtt jár a felismerés - nem az elme szintjén, hanem lényed mélyén -, hogy elpusztíthatatlan és halhatatlan vagy. Ez nem csupán hit. Olyan tökéletes bizonyosság, amelynek nincs szüksége semmiféle másodlagos forrásból származó, külső bizonyítékra.

A SZENVEDÉS BÉKÉVÉ ALAKÍTÁSA

Bizonyos szélsőséges helyzetekben még mindig képtelenség lehet számodra a most elfogadása. Am mindig kapsz egy második lehetőséget a megadásra.

Az első lehetőség: minden pillanatban megadni magadat az adott pillanat valóságának. Megértvén, hogy ami van, azt nem lehet visszacsinálni, mert az már van. Igent mondasz arra, ami van, illetve elfogadod azt, ami nincs.

Aztán pedig teszed, amit tenned kell, bármit is kívánjon az adott helyzet.

Ha az elfogadás ezen állapotában élsz, akkor többé már nem teremtesz negativitást, szenvedést és boldogtalanságot. Az ellenállás-mentesség - a kegyelem és könnyűség - állapotában élsz, megszabadulva a küzdelemtől.

Valahányszor nem tudod ezt megtenni, valahányszor elszalasztod ezt a lehetőséget - vagy azért, mert nem generálsz magadban elegendő tudatos jelenlétet ahhoz, hogy megelőzd egyes megszokott, tudattalan ellenállásmentésed aktiválódását; vagy azért, mert a helyzet annyira extrém, hogy az számodra teljesen elfogadhatatlan -, valamilyen formában fájdalmat és szenvedést teremtesz.

Úgy tűnhet ugyan, mintha a helyzet okozná a szenvedést, de végső soron nem erről van szó. Az ellenállásod teremti azt meg!

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

Amikor intenzív fájdalom jár át, hiábavaló és értelmetlen lenne minden szó a megadásról. Amikor iszonyú erős fájdalmat érzel, minden biztonnal sokkal erősebb késztetésed támad majd elmenekülni előle, mint megadni magad neki. Nem akarsz érezni, amit érzel. Mi lehetne ennél normálisabb?

De nincs menekvés, nincs kiút!

Sok hamis kiút, sok álmegoldás létezik - munka, ital, kábítószer, harag, kivetítés, elnyomás és így tovább -, de ezek nem szabadítanak meg a fájdalomtól. A szenvedés intenzitása nem csökken attól, hogy tudattalanná teszed! Ha letagadod az érzelmi fájdalmat, az megfertőzi minden tettetted, gondolatodat és kapcsolatodat. „Rádióadóként”, a belőled áradó energia formájában sugárod azt szét, és a körülötted levők tudat alatt veszik ezt az „adást”.

Ha tudattalanok, lehet, hogy szinte kényszerrel érznek majd, hogy valamilyen módon megtámadjanak vagy megbántsanak. Az is megtörténhet, hogy fájdalmad tudattalan kivetítésével te bántod meg őket. Mindig azt vonzod magadhoz, és azt manifesztálsz, ami összhangban van belső állapotoddal!

Ha már nincs kiút, akkor mindig létezik keresztülvezető út! Ne fordulj hát el a fájdalomtól! Nézz szembe vele! Érezd át teljesen! Érezd, ne pedig gondolkodj róla! Szükség esetén fejezd ki, de elmédben ne kanyaríts köré forgatókönyvet! Irányítsd teljes figyelmedet az érzésre, ne pedig a személyre, az eseményre vagy a helyzetre, aki, illetve ami azt látszólag okozta! Ne hagyd, hogy az elme arra használja a fájdalmat, hogy abból áldozatidentitást kreáljon számodra! **Ha sajnálsz magadat, lépten-nyomon elmeséled a történetedet, csak beleragadsz a szenvedésbe.**

Mivel lehetetlen az érzésből elmenekülni, az egyetlen esélyed a változtatásra, ha belemész abba. Máskülönből semmi sem fog változni.

Szenteld hát teljes figyelmedet annak, amit érzel, és ne aggass rá semmiféle mentális címkét!

Az érzésbe merülve légy nagyon-nagyon éber!

Eleinte úgy tűnhet, mintha egy sötét és rémisztő helyre érteztél volna. Ha késztetést érzel az elfordulásra, figyeld meg ezt a késztetést, de ne engedelmeskedj neki! Továbbra is tartsd figyelmedet a fájdalomon, érezd a bánatot, a félelmet, a retteget, a magányosságot, a szóban forgó bármilyen érzést!

Maradj éber, maradj jelen egész Lényeddel, tested minden sejtjével! Ahogy ezt teszed, fényt gyújtasz a sötétben. Ez tudatosságod lángja.

Ezen a ponton már nem kell foglalkoznod a megadással. Az már megtörtént. Hogyan? A teljes figyelemmel, amely teljes elfogadást, más szóval megadást jelent. **Azzal, hogy teljes figyelemmel fordulsz felé, a most erejét használod, amely jelenléted ereje.**

Ez az ellenállás legkisebb, bárhol megbúvó darabkáját is széttiporja. A jelenlét eltörli az időt. Márpedig idő nélkül semmilyen szenvedés, semmilyen negativitás sem maradhat életben.

A szenvedés elfogadása utazás a halálba. Amikor szembenézel a heves fájdalommal, hagyod, hogy legyen, és ráirányítod a figyelmedet, tudatosan lépsz a halálba. Amikor meghaltad ezt a halált, rádöbbsz, hogy nincs halál, s hogy nincs mitől félni. Csak az ego hal meg.

Képzeld el egy napsugarat, amely elfelejtette, hogy elválaszthatatlan része a Napnak! Abba a tévhitbe ringatja magát, hogy küzdenie kell a túlélésért, hogy teremtenie kell egy, a Napétól eltérő identitást, és görcsösen kapaszkodnia kell abba. Hát nem lesz eme téveszme halála hihetetlenül felszabadító?

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

A KERESZT ÚTJA - MEGVILÁGOSODÁS

A SZENVEDÉS ÁLTAL

A kereszt útja a megvilágosodáshoz vezető régi, ismert út, és az utóbbi időkig ez volt az egyetlen ösvény. Ám azért ne utasítsd el, és ne becsüld alá hatékonyságát! Ma is járható út. A kereszt útja a teljes irányváltás. Azt jelenti, hogy életed legnagyobb rossza, a kereszted, a legjobb dologgá válik, ami valaha történt veled, mert megadásra, „meghalásra” kényszerít. Arra, hogy olyan legyél, mint a semmi, olyan, mint Isten, mert Isten is „sem mi”*. *(Ez a szójáték csak angolul értelmes: a nothing jelentése 'semmi', de kettéválasztva: no thing már azt jelenti: 'nem dolog' - a Ford.)*

A szenvedésen keresztül elért megvilágosodás - a kereszt útja - azt jelenti, hogy rúgkapálva és üvöltve kényszerülsz belépni a mennyek országába. Végül megadod magad, mert már nem bírod elviselni a fájdalmat, de ez bizony hosszú és szenvedésteli út.

A tudatosan választott megvilágosodás azt jelenti, hogy nem kapaszkodsz már a múltba és a jövőbe, és életed középpontjába a mostot állítod.

Azt jelenti, hogy az idő helyett inkább a jelenlét állapotát választod „lakóhelyedül”.

Azt jelenti, hogy igent mondasz arra, ami van. Ekkortól már nincs szükség fájdalomra.

Mit gondolsz, mennyi idő kell még neked ahhoz, hogy képes legyél kijelenteni: „Nem hozok létre több fájdalmat és szenvedést”? Mennyi fájdalomra van még szükséged, mire meg tudod hozni ezt a döntést?

ELFOGADÁS ÉS MEGADÁS

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

A VÁLASZTÁS HATALMA

A választáshoz - a döntéshez - tudatosság, még hozzá magas szintű tudatosság szükséges. Anélkül nincs választás. Attól a pillanattól kezdve választhatsz csak, amikor elhatárolod magad az elmédől és annak kondicionált működési mintáitól; amikor jelenlévővé válsz.

Amíg el nem éred ezt a pontot, addig spirituális értelemben tudattalan vagy. Ez azt jelenti, hogy kénytelen vagy elméd feltételes reflexeinek megfelelően gondolkozni, érezni és cselekedni.

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

Hasonlóképpen, ha azok közé tartozol, akiknek problémájuk van a szüleikkel, ha valamilyen tettük, illetve elmulasztott tettük miatt még mindig neheztelsz rájuk, akkor jelenleg is azt hiszed, hogy volt választásuk, hogy másképp is viselkedhettek volna. Mindig úgy néz ki, mintha az embereknek lenne választásuk, de ez tévhit! Amíg a kondicionált sémákkal megtömött elméd irányítja az életedet, amíg azonos vagy az elméddel, ugyan mondd, milyen választási lehetőség van? Semmilyen. Ott se vagy! Az elmével azonosult állapot súlyosan zavart állapot. Ez az elmebetegség egyik válfaja!

Ilyen-olyan mértékben, de szinte mindenki szenved ettől a kórtól. Abban a pillanatban, ahogy erre ráébredsz, nem tudsz már többé neheztelni. Hisz hogyan lehetnél mérges valakinek a betegségére? Az egyetlen megfelelő válasz ilyenkor az együttérzés.

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

Amíg éntudatodat a múltból eredezteted, addig sem magadnak, sem másnak nem tudsz igazán megbocsátani. Csak akkor történik valódi megbocsátás, ha hozzájutsz a most erejéhez, amely a saját erőd. Ez erőtlenné teszi a múltat, és mélyen megérted, hogy semmilyen korábbi cselekedeted, és semmi, amit valaha is veled tettek, a legcsekélyebb mértékben sem érintheti meg valódi lényed ragyogó lényegét!

Amikor megadod magadat annak, ami van, teljesen jelenlévővé válsz. A múlt ereje ennek hatására semmivé foszlik! Többé már nincs szükséged rá. A jelenlét a kulcs. A most a kulcs.

Mivel az ellenállás elválaszthatatlan az agytól, az ellenállásról való lemondás — a megadás — véget vet az agy uralmának. A csaló, a hamis isten nem hazudhatja tovább azt, hogy azonos veled. Eltűnik minden ítélkezés, minden negativitás.

Megnyílik előtted a Lét birodalma, amelyet eddig az elme eltakart előled.

Hirtelen mély csend és mérhetetlen béke születik benned. És a béke mélyén végtelen öröm.
És az öröm mélyén a szeretet.
És a legutolsó réteg alatt ott van valami szent és mérhetetlen. A Megnevezhetetlen.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálás vagyok Victoria Ritchinek, Connie Kellough-nak, Marc Allennek és a New World Library stábjának, akik sokat segítettek, és kitűnően szerkesztették meg ezt a könyvet. Külön köszönet illeti mindazokat, akik a kezdetekben segítettek ismertté tenni A most hatalmát. Csak néhányukat tudom itt megemlíteni: Cathy Bordi, Marina Borusso, Randall Bradley, Ginna Bell-Bragg, Tommy Chan, Greg Clifford, Steve Coe, Barbara Dempsey, Kim Eng, Doug France, Joyce Franzee, Remi Frumkin, Wilma Fuchs, Stephen Gawtry, Pat Gordon, Matthew és Joan Greenblatt, Jane Griffith, Surati Haarbrucker, Marilyn Knipp, Nora Morin, Karen McPhee, Sandy Neufeld, Jim Nowak, Carey Parder....