

ECKHART TOLLE
MEGSZÓLAL A CSEND

Budapest, 2003

A mű eredeti címe: Stillness Speaks

Az eredeti mű kiadója: NAMASTE PUBLISHING INC. P O. Box 62084
Vancouver, British Columbia, V6J IZI, Canada és New World Library 14 Pamaron Way, Novato,
California 94949, U.S.A.

Copyright © Eckhart Tolle, 2003

Fordította: dr. Domján László

A fordítást lektorálta: Dunay Frank Szerkesztette: Sólyom Ildikó

© Agykontroll Kft., Budapest, 2003

ISBN 963 7959 85 8

Minden jog fenntartva, beleértve a könyv bármely részének bármilyen módon történő reprodukálását.

Borítóterv és nyomdai előkészítő munkák: B&B Grafikai Stúdió (www.bbgrafika.hu)

Készült: az IMIPrint Kft. nyomdájában, Nyíregyháza Felelős vezető: Nagy Imréné

Tartalom

Bevezetés

- 1. FEJEZET A CSEND ÉS A BELSŐ CSEND**
- 2. FEJEZET A GONDOLKODÓ ELMÉN TÚL**
- 3. FEJEZET AZ EGÓS ÉN**
- 4. FEJEZET A MOST**
- 5. FEJEZET AKI VALÓJÁBAN VAGY**
- 6. FEJEZET ELFOGADÁS ÉS MEGADÁS**
- 7. FEJEZET A TERMÉSZET**
- 8. FEJEZET KAPCSOLATOK**
- 9. FEJEZET A HALÁL ÉS AZ ÖRÖKKÉVALÓ**
- 10. FEJEZET A SZENVEDÉS ÉS A SZENVEDÉS VÉGE**

A szerzőről

Bevezetés

Az igazi spirituális tanítónak a szó hagyományos értelmében nincs tanítanivalója. Nincs semmije, amit neked átadhatna, amit átnyújtva te többé válhatnál: új információja, hite vagy viselkedési szabálya. Az ilyen tanító egyetlen szerepe: segíteni megszabadulni attól, ami elválaszt téged valódi önmagad igazságától és a lényed legmélyén már régóta meglévő tudástól. A spirituális tanító azért jelenik meg, hogy felfedje és megmutassa neked a belső mélység ezen dimenzióját, ami más néven: lelki béke.

Ha azért fordulsz egy spirituális tanítóhoz - vagy ehhez a könyvhöz -, hogy ösztönző gondolatokra, elméletekre, hitekre és intellektuális eszme-futtatásokra találj, akkor csalódní fogsz. Más szóval: ha mentális táplálékot (gondolkodnivalót) keresel, arra itt nem lesz, s ilyen hozzáállással épp a tanítás lényegéről maradsz le. Az ugyanis nem a szavakban, hanem benned rejlik. Olvasás közben hasznos ezt szem előtt tartanod, erre ráhangolódnod. A szavak csupán jelzőtáblák. Amit jeleznek, az nem a gondolat birodalmában található, hanem egy olyan, benned lévő dimenzióban, ami mélyebb és végtelenszer hatalmasabb, mint a gondolat. Ezen dimenzió egyik jellemzője: a sugárzóan eleven béke. Tehát e könyv olvasása során valahányszor a lelkibéke-érzés fölerősödését tapasztalod, a mű betöltötte tanítói küldetését: emlékeztet valódi önmagadra, és jelzi a hazafelé vezető utat.

Ez nem olyan könyv, amit érdemes egy szuszra végigolvasni, majd a polcra tenni. Élj vele! Vedd gyakran kézbe! S ami még fontosabb: gyakran tedd le! Vagy: hosszabb ideig tartsd a kezében, mint ameddig olvasod! Sok olvasó természetes késztetést érez majd arra, hogy egy-egy szakasz után megálljon, szünetet tartson, elmerengjen az olvasottakon, lecsöndesedjen. Mindenkor hasznosabb és fontosabb e könyv olvasását abbahagyni, mint folytatni. Engedd meg, hogy e könyv betöltse küldetését! Engedd meg tehát, hogy kibillentsen rögzült, ismétlődő és kondicionált gondolkodásod kerékvágásából!

Tekinthetjük e könyv formáját a spirituális tanítások legősibb írott közlési módja, az ősi indiai szutrák újkori megfelelőjének. A szutrák aforizmákkal vagy rövid szövegekkel, s csupán minimális fogalmi magyarázattal mutatnak rá az igazságra. A védők, az upanisádok és Buddha tanításai azok az ősi, szent tanok, amelyeket szutrák formájában rögzítettek. Jézus mondásai és példabeszédei is tekinthetők szutráknak, ha kiemeljük őket narratív (elbeszélő jellegű) szövegek környezetükből. A *Tao Te Chingben*, a bölcsesség ősi kínai könyvében olvasható, mély tanítások is tekinthetők szutráknak. A szutraforma előnye: a tömörség. A gondolkodó elmét csak a minimálisan szükséges mértékben vonja be a folyamatba. Amit nem mond el - amire csupán rámutat - az jelentősebb annál, mint amit elmond. E könyv szövegeinek szutrajellege legmarkánsabban az első fejezetben mutatkozik meg („Csend és belső csend”), ahol kizárólag rövid mondatok olvashatók. Az első fejezet tartalmazza az egész könyv lényegét, és meglehetősen egyes olvasóknak annyi elég is. A későbbi fejezetek azok számára íródtak, akiknek néhány további „jelzőtáblára” is szükségük van.

Ahogy az ősi szutrák, úgy e könyv szövegei is szentek, s olyan tudatossági állapotból származnak, amelyet belső csendnek nevezhetünk. Az ősi szutrától eltérően azonban egyetlen valláshoz vagy spirituális hagyományhoz sem kötődnek, s így az egész emberiség részére azonnal hozzáférhetőek. A helyzet sürgető. Az emberi tudatosság átalakulása immár nem „úri allűr”, ami csupán néhány, elszigetelt személy számára elérhető valami, hanem parancsoló szükség, ha az emberiség nem akarja magát elpusztítani. A pillanatnyi helyzet: a régi tudatosság egyre abnormálisabb, s az új tudatosság megjelenése egyre gyorsabb. Paradox módon a helyzet egyszerre rosszabb és jobb. A rossz azonban szembetűnőbb, mert nagyobb „zajjal” jár.

E könyv természetszerűen szavakat tartalmaz, amelyek olvasás során az elmédben gondolatokká válnak. Azok a gondolatok azonban már nem szokványos gondolatok. Tehát nem ismétlődőek, zajosak, önzőek és figyelmet követelőek.

Valamennyi valódi spirituális tanítóhoz és ősi szutrához hasonlóan e könyv gondolatai sem azt mondják, hogy „nézz rám!”, hanem azt, hogy „nézz rajtam túl!” Mivel az itt olvasható gondolatok a belső csendből származnak, erejük van. Erejük ahhoz, hogy visszajuttassanak abba a belső csendbe, amelyből előemelkedtek. Az a csend egyúttal: a lelki béke. S az a csend és béke: lényed lényege.

A belső csend fogja megmenteni és átalakítani a világot.

Eckhart Tolle

1. FEJEZET

A CSEND ÉS A BELSŐ CSEND

Lényegi természeted a belső csend. Mi a belső csend? Az a belső tér vagy tudatosság, amelyben az itt olvasható szavakat észleled, s ahol azok gondolatokká válnak. Ezen tudatosság nélkül nem lenne észlelés, nem lennének gondolatok, nem lenne világ.

Te ez a tudatosság vagy - személynek álcázva.

Amikor elveszíted kapcsolatodat a belső csenddel, elveszíted kapcsolatodat önmagaddal. Amikor elveszíted kapcsolatodat önmagaddal, elveszíted magadat a világban. Önmagad legbelsőbb érzékelése, valódi valód érzékelése, elválaszthatatlan a belső csendtől. Ez az ÉN VAGYOK, aki több a névnel és a formánál.

A külső zaj megfelelője a gondolkodás belső zaja. A külső csend megfelelője a belső csend.

Valahányszor körülvesz egy kis csend, figyelj rá! Ez azt jelenti: csak vedd észre! Szentelj neki figyelmet! A csendre figyelés fölébreszti benned a belső csend dimenzióját, mert csak a belső csenden keresztül ébredhetsz a csend tudatára.

Vedd észre, hogy a téged körülölelő csend megfigyelésének pillanatában nem gondolkozol! Éber vagy, mégsem gondolkozol.

Amikor a csend tudatára ébredsz, azonnal megjelenik a belső csend ébersége. Jelen vagy. Kiléptél az emberiség több ezer éves, kollektív kondicionáltságából, programozottságából.

Nézz egy fára, egy virágra, egy növényre! Hagyd, hogy tudatosságod megpihenjen rajta! Milyen csöndesek! Milyen mozdulatlanok! Milyen mélyen gyökereznek a Létfben! Hagyd, hogy a természet csendre tanítson!

Amikor ránézel egy fára, és észleled annak csendjét, te magad is elcsöndesülsz. Nagyon mély szinten azonosulsz vele. Egységet érzel mindennel, amit a belső csendben, és amit azon keresztül észlelsz. A szeretet: érezni a mindennel való egységet.

Hasznos a külső csend, de a belső csend megtalálásához nincs rá szükséged. Még zajban is tudatában lehetsz a zaj mögötti csendnek, annak az űrnek, amiben a zaj megjelenik. Ez a tiszta tudatnak, magának a tudatosságnak a belső tere.

Tudatára ébredhetsz a tudatosságnak: az valamennyi érzékszervi észlelésed, minden gondolkodásod *háttere*. A tudatosság tudatára ébredés: a belső csend megjelenése.

Bármilyen zavaró zaj ugyanannyit segíthet, mint a csend. Ha felhagysz a zajjal szemben kialakult belső viszolygásoddal, ha hagyod azt olyannak lenni, amilyen, akkor ez az elfogadás is eljuttat a lelki béke birodalmába, ami a belső csend.

Valahányszor mélyen elfogadod a jelen pillanatot olyannak, amilyen - bármilyen formában is mutatkozzék -, nyugodt vagy, lelki békét érzel.

Figyelj a szünetekre! A gondolatok, a beszélgetésben elhangzó szavak közti rövid, néma szakaszokra, a zongora- vagy furulyahangok közötti űrökre, vagy a be- és kilégzés közötti időrésekre!

Amikor figyelsz ezekre az időrésekre, akkor a „valamire” irányított tudatosság helyébe a tiszta tudatosság lép. A tiszta tudatosság forma nélküli dimenziója jelenik meg benned, és átveszi a formával való azonosultság helyét.

Az igazi intelligencia hangtalanul működik. A kreativitást és a problémák megoldását a belső csendben találd meg.

A belső csend tán csupán a zaj és a tartalom hiánya lenne? Nem. Az maga az intelligencia. Az a mögöttes tudatosság, amelyből minden forma keletkezik. És ugyan miként lehetne az más, mint aki te valójában vagy? Az a forma, akinek önmagadat hiszed, ebből a tudatosságból keletkezett, s az tartja azt fenn.

Ez a tudatosság valamennyi galaxisnak és fűszálnak a lényege; minden virágnak, fának, madárnak és valamennyi egyéb formának az esszenciája.

A belső csend az egyetlen dolog ebben a világban, aminek nincs formája. Valójában az nem is „valami”, nem egy „dolog”, és nem e világból származik.

Amikor belső csendben egy fára vagy egy emberre nézel, akkor vajon ki néz? Nem a személy. Annál több, annál mélyebb valami vagy valaki. Ilyenkor a tudatosság nézi a teremtményét.

A Bibliában azt olvassuk, hogy Isten megteremtette a világot, és látta, hogy az jó. („Isten látta, hogy nagyon jó mindaz, amit alkotott.” (Teremtés könyve 1:31) A fordító megj.) Ezt látod, amikor gondolat nélkül, a belső csend állapotából nézel.

Több tudásra van szükséged? Megmenti-e a világot a több információ vagy a gyorsabb számítógépek megalkotása, a több tudományos és intellektuális elemzés? Hát nem inkább bölcsességre van most az emberiségnek szüksége?

De mi a bölcsesség, és hol találjuk azt? A bölcsesség az elcsöndesedés képességéből fakad. Csak nézz, és csak figyelj! Többre nincs is szükség. A belső csendben levés, a nézés és a figyelés, aktiválja a benned lévő, fogalommentes intelligenciát. Hagyd, hogy szavaidat és tetteidet a belső csend irányítsa!

2. FEJEZET A GONDOLKODÓ ELMÉN TÚL

Az emberi állapot: a gondolatban elveszettség állapota.

A legtöbb ember az egész életét saját gondolatainak rácsa mögé zárva éli le. Soha nem lép túl a szűk elme teremtette éntudatán, amely a múlt által programozott és egyénre szabott.

Pedig benned is - mint minden emberben - ott él a tudatosságnak egy olyan dimenziója, ami sokkal mélyebb, mint a gondolat. Ez lényed legmélyebb lényege. Nevezhetjük jelenlétnek, tudatnak, kondicionálatlan tudatosságnak. Az ősi tanítások szerint: ez a benned élő Krisztus, illetve ez Buddha-természeted.

Ezen dimenzió előhívása megszabadít téged és a világot attól a szenvedéstől, amit magadnak és másoknak okozol, amikor csupán az elme alkotta „kicsi ént” ismered, és az irányítja életedet. A szeretet, az öröm, a kreatív kiteljesedés és a tartós lelki béke kizárólag a tudatosság kondicionálatlan dimenzióján keresztül jelenhet meg az életedben.

Ha - legalább időnként - képes vagy csupán gondolatoknak látni az elméden keresztülhaladó gondolatokat; ha meg tudod figyelni saját mentális és érzelmi működésed reaktív mintáit, akkor azon tudatosságként, amelyben a gondolatok és az érzelmek történnek, már az említett dimenzió bukkan benned felszínre. Az az időtlen belső tér, amelyben életed tartalma kibontakozik.

A gondolatáramlásnak hatalmas a sodrása, s így az könnyen magával ragadhat. Minden gondolat úgy tesz, mintha rendkívül fontos lenne. Azt akarja, hogy teljesen magára vonja a figyelmedet.

Íme egy új spirituális gyakorlat: ne vedd a gondolataidat túl komolyan!

Milyen könnyen is esnek bele az emberek fogalmaik csapdájába!

Az emberi elme, arra vágyva, hogy tudjon, értsen és irányítson, összekeveri véleményét és nézőpontját az igazsággal. Azt mondja: íme, így van. A gondolatnál nagyobbak kell lenned, hogy észrevedd: bárhogy is értelmezed „életedet” vagy bárki más életét, viselkedését, bárhogy is minősítesz egy helyzetet, az csupán nézőpont, a lehetséges perspektívák egyike. Nem több, mint egy csokor gondolat. A valóság azonban egységes egész, amibe minden dolog beleszővődik, ahol semmi sem létezik önmagában és egyedül. A gondolkodás részekre töri a valóságot. Fogalmi darabokra aprózza azt.

A gondolkodó elme hasznos és hatásos szerszám, ám ha teljesen átveszi életed irányítását, és nem veszed észre, hogy az csupán csöppnyi aspektusa annak a tudatosságnak, aki valójában vagy, akkor az bizony rendkívül korlátozó valamivé válhat.

A bölcsesség nem gondolati produktum. A mély *tudás* - ami a bölcsesség - azon egyszerű cselekedetkor jelenik meg, amikor valakinek vagy valaminek a teljes figyelmedet szenteled. A figyelem az őszintelligencia. Maga a tudatosság. Földoldja a fogalmi gondolkodás alkotta gátakat, ami megszüli a fölismerést: semmi sem létezik önmagában és egyedül. A tudatosság egyesítő terében összekapcsolja az észlelőt és az észleltet. Az elkülönülés gyógyszere: a figyelem.

Valahányszor elmerülsz a kényszeres gondolkozásban, elkerülsz azt, ami van. Nem akarsz ott lenni, ahol vagy. Az itt és mostban.

A dogmák - vallásiak, politikaiak, tudományosak abból a tévhitből erednek, hogy a gondolat magában foglalhatja a valóságot *vagy* az igazságot. A dogmák kollektív, fogalmi börtönök. Az a furcsa a dologban, hogy az emberek imádják a börtöncellájukat, mert az biztonságérzetet és az „én tudom” hamis eszméjét adja nekik.

Az emberiséget semmi sem sújtotta jobban, mint a dogmái. Igaz ugyan, hogy minden dogma előbb-utóbb megdől, mert a valóság végül leleplezi hamisságát, ám - amíg ki nem derül alapvető illúziótermészete - a helyét újabb dogmák veszik át.

Mi az alapvető illúzió? A gondolattal való azonosulás.

A spirituális fölébredés: fölébredni a gondolat álmából.

A tudatosság birodalma sokkal hatalmasabb annál, mint amit a gondolat megragadni képes. Amikor többé már nem hiszel el mindent, amit gondolsz, akkor kilépsz a gondolatból, és tisztán látod, hogy te nem a gondolkodó vagy.

Az elme a „nem elég” állapotában létezik, és ezért kapzsi módon - mindig többre vágyik. Ha azonosulsz az elmével, akkor nagyon könnyen unatkozni kezdesz, és nyugtalanra válsz. Az unalom azt jelenti, hogy az elme ingerre, további gondolati „harapnivalóra” éhes, és az éhségét nem elégítették ki.

Ha unatkozol, kielégítheted elmédet azzal, hogy fölkapsz egy magazint, telefonálsz valakinek, bekapcsolod a tévét, „szörfözöl” az interneten, elmész vásárolni, vagy - és ez nem ritka jelenség - a hiány és a *többre* vágyás mentális érzését átviszed a testedre, és kis időre úgy elégíted azt ki, hogy többet eszel.

De megteheted azt is, hogy továbbra is unatkozol és nyugtalanra érzed magad, és megfigyeled, milyen érzés unatkozni és nyugtalanra lenni. Amint tudatosságot irányítasz az érzéshez, körülötte hirtelen megjelenik valamekkora űr és vele együtt a belső csend. Eleinte csak kicsi, ám ahogy a belső tér érzete erősödik, az unatkozás érzésének intenzitása és jelentősége csökken. Tehát még az unalom is megtaníthat arra, hogy valójában ki vagy, s ki nem!

Rájössz, hogy valójában te nem „unatkozó ember” vagy. Az unalom csupán egy benned zajló, kondicionált energiaáramlás. Ugyanígy haragos, szomorú vagy féltő ember sem vagy. Az unalom, a

harag, a szomorúság vagy a félelem nem a „tied”, azok nem a személyedhez kötött dolgok. Azok az emberi elme állapotai. Fölbukkanó és elmúló dolgok.

Semmi olyan nem lehetsz, ami fölbukkan és elmúlik.

„Unatkozom.” Ki tudja ezt?

„Haragszom, szomorú vagyok, félek.” Ki tudja ezt?

Te a tudás vagy, s nem a tudott állapot.

Bármilyenfajta előítélet azt jelzi, hogy azonosulsz a gondolkodó elmével. Azt jelenti, hogy már nem látod a másik embert, csak az órála kialakított fogalmadat. Egy másik ember létezését pusztán fogalomra redukálni: az erőszak egy formája.

Az a gondolkodás, amelyik nem a tudatosságban gyökerezik, önzővé és hibássá válik. A bölcsességtől mentes okosság rendkívül veszélyes és romboló. Az emberiség zöme pillanatnyilag ebben az állapotban leledzik. A gondolat tudományként vagy technológiaként való fölerősítése - bár lényegükben azok se nem jók, se nem rosszak - szintén destruktív, mert a gondolkodás, amelyből azok születtek, nem gyökerezik a tudatosságban.

Az emberi evolúció következő lépése: túllépni a gondolaton. Ez most sürgős feladatunk. Ez nem azt jelenti, hogy többé ne gondolkozzunk, csupán azt, hogy ne azonosuljunk teljesen a gondolattal, hogy ne legyünk a gondolat megszállottai.

Érezd belső tested energiáját! A mentális zaj azonnal lecsökken vagy elül. Érezd azt a kezekben, a lábfejekben, a hasadban, a mellkasodban! Érezd az életet, aki te valójában vagy, az életet, ami eleve van a testedben!

A test így mintegy „kapu” lesz a hullámzó érzelmeid és a gondolkodásod mögött meghúzódó, mélyebb létezéshez.

Létezik benned egy olyan létezés, amit egész lényeddel érezhetsz, s nem csupán a fejveddel. Abban a jelenlétben, amelyben nem kell gondolkodnod, minden sejtved eleven. Ám, ha ebben az állapotban valamilyen praktikus ok miatt - gondolatra van szükséged, az megjelenik. Az elme továbbra is képes működni, és gyönyörűen funkcionál, amikor az a hatalmasabb intelligencia, aki te valójában vagy, használja, és rajta keresztül kifejezi önmagát.

Talán észre sem vetted azokat a rövid időszakokat, amikor „gondolat nélküli tudatosság” jellemez téged, holott azok természetes és spontán módon előfordulnak az életedben. Talán kétkezi munkát végzel, vagy átsétálsz a szobán, vagy sorban állva várakozol, és közben olyan teljes mértékben jelen vagy, hogy a gondolatok szokásos mentális zaja elül, s azt tudatos jelenlét váltja föl. Vagy azon kapod magad, hogy az eget nézed, vagy hogy mindenféle belső, mentális kommentár nélkül hallgatsz valakit. Az észlelésed kristálytisztává válik, nem felhőzi be azt gondolat.

Az elme számára mindez jelentéktelen, mert neki „fontosabb” dolgokról kell gondolkoznia. Továbbá: nem is emlékeztet, ezért is kerülhet el a figyelmedet, holott megtörténik az életedben.

Az igazság az, hogy ez a legjelentősebb dolog, ami csak *történhet* veled. Ez ugyanis a gondolkodásból a tudatos jelenlétbe váltás kezdete.

Barátkozz meg a „nem tudás” állapotával! Ez az elmén túlra juttat el, az elme ugyanis mindig következtetéseket igyekszik levonni, és értelmezni próbál. Az elme fél a nem tudástól. Amikor tehát lazán tudod kezelni a nem tudást, már túlléptél az elmén. Ebből az állapotból egy mélyebb, már nem fogalmi jellegű tudás emelkedik elő.

A művészi alkotás, a sport, a tánc, a tanítás, a pszichoterápia - vagy bármilyen egyéb tevékenység - mesteri szintjén az elme már vagy nem kap szerepet, vagy csupán másodlagos. Ilyenkor egy olyan erő és intelligencia veszi át az irányítást, ami nagyobb nálad, s ugyanakkor lényegében veled mégis

egy. Többé már nem zajlik döntéshozatali folyamat; a megfelelő tettek spontán módon történnek meg, s azokat nem „te” teszed. Mesteri szinten élni az életet: a kontrollálás ellentétje. A nagyobb tudatosságra hangolódsz. Az cselekszik, az beszél, az végzi el a munkákat.

A veszély pillanata átmenetileg megszakíthatja a gondolkodás folyamatát, s így megízleltetheti veled, milyen jelenlevőnek, ébernek, tudatosnak lenni.

Az igazság sokkal többet ölel át, mint amit az elme valaha is meg tudna érteni. Egyetlen gondolat sem képes magában foglalni az igazságot. Legjobb esetben rámutat. Mondhatja például: „Minden dolog lényegében egy.” Ez azonban csak rámutatás, s nem magyarázat. Ezen szavak megértése azt jelenti, hogy mélyen *érzed* magadban azt az igazságot, amire azok rámutatnak.

3. FEJEZET AZ EGÓS ÉN

Az elme nem csupán gondolkoznivaló „eledelt” keres szüntelen; olyan „harapnivalót” is, ami identitását, éntudatát táplálja. Így jön létre az ego, s így teremti önmagát folyamatosan újra.

Amikor magadra gondolsz *vagy* magadról beszélsz, amikor azt mondod: „én”, valójában általában az „én és a történetem”-re utalsz. Ez a kedveléseid és az ellenszenveid, a félelmeid és a vágyaid „én”-je, az „én”, amelyik tartósan sohasem elégedett. Ez az elme alkotta tudata annak, aki *vagy*, akit a múltad kondicionált, s aki kiteljesedését a jövőben keresi.

Látod-e, hogy ez az „én” csupán tűnékeny, időleges formáció, akár a hullámfodrozódás a víz felszínén?

Ki az, aki ezt látja? Ki az, aki *tudatában* van a te testi és pszichológiai formád mulandóságának? Az ÉN VAGYOK. Ez a mélyebb „én”, akinek semmi köze a múlthoz és a jövőhöz.

Mi marad majd mindazon félelmeidből és vágyaidból, amelyek nap mint nap fölemésztik figyelmed zömét a problémás élethelyzeteidben? Egy kötőjel. Az a néhány centiméteres vonalka a sírköveden, ami születési és elhalálozási évszámodat összeköti.

Az egós én számára ez nyomasztó gondolat. Számodra: felszabadító.

Amikor minden egyes gondolat teljesen leköti a figyelmedet, az azt jelenti, hogy teljesen azonosulsz a fejedben lévő hanggal. Így a gondolatot éntudattal ruházzuk fel. Ez az ego, az elme teremtette „én”. Ez a mentálisan konstruált én tökéletlennek és ingatagnak érzi magát. Ezért él benne domináló érzelmeként és hajtóerőként a félelem és az akarás.

Amikor rájössz, hogy egy hang szól a fejedben, ami igyekszik magáról elhíttetni, hogy te ő vagy, és be nem állja szájába, akkor fölébredszen abból az állapotodból, ahol magadat - öntudatlanul - a gondolatfolyammal azonosítottad. Amikor észreveszed ezt a hangot, akkor rájössz, hogy te nem a hang - a gondolkodó vagy, hanem az, aki a hang tudatában van.

A hang mögötti tudatosságként ismerni magadat: szabadság.

Az egós én folyton folyvást keres. Többet akar ebből vagy abból, mert azokból hozzá akar adni önmagához, hogy teljesebbnek érezhesse magát. Ez a magyarázata annak, hogy az ego miért foglalkozik kényszeresen a jövővel.

Valahányszor tudatára ébredsz annak, hogy a következő pillanatért élsz, máris kiléptél az egós elmemintából, és ezzel egyidejűleg megjelenik a lehetőség, hogy úgy dönts: teljes figyelmedet a jelen pillanatra szenteled.

Ha teljes figyelmedet a jelen pillanatra szenteled, az egós elménél sokkal hatalmasabb intelligencia lép be az életedbe.

Ha az egódon keresztül élsz, a jelen pillanatot mindig egy cél felé vezető eszközzé redukálod. A jövőért élsz, s amikor eléred a céljaidat, azok nem elégítenek ki, vagy csak rövid ideig.

Amikor több figyelmet fordítasz a cselekvésre, mint annak várt, jövőbeli eredményére, akkor megszakítod a régi, egós kondicionálást. Ekkor a cselekvésed nem csupán sokkal hatékonyabbá válik, hanem végtelenszer kielégítőbbé és örömtelibbé is.

Szinte valamennyi egóban található - legalább részben - „áldozatidentitás”. Egyes emberek énképe oly nagymértékben áldozatkép, hogy az az egójuk központi magjává válik. A sértődöttség és a neheztelés éntudatunk esszenciális részét képezi.

Még ha teljesen „indokolt” is sértettséged, azzal akkor is börtönszerű identitást konstruáltál magadnak, amelynek a rácsai gondolatformákból állnak. Vedd észre, hogy mit művelsz magaddal! Pontosabban fogalmazva: vedd észre, hogy mit művel veled az elméd! Érezd az érzelmi kötődést, ami az áldozati történetedhez fűz, és vedd észre a kényszert, ami arra ösztönöz, hogy arról gondolkodj és beszélj! Belső állapotod figyelő jelenléteként légy ott! Nem kell semmit sem *tenned*. A tudatossággal automatikusan együtt jár az átalakulás és a szabadság.

A panaszkodás és a reaktivitás kedvelt elméminták, amelyekkel az ego megerősíti önmagát. Sok ember mentális-érzelmi tevékenységének nagy részét az tölti ki, hogy erről-arról panaszodik, hogy mindenre reagál. Ezt téve másokat vagy egy helyzetet „rossznak” minősítesz, magadat pedig „jónak”. „Jó” lévén magasabb rendűnek érzed magad, s magasabb rendűnek érezve magadat megerősíted éntudatodat. Valójában persze csak az ego illúzióját erősíted meg.

Képes vagy-e megfigyelni ezeket a gondolatmintákat önmagadban, és a fejedben panaszkodó hangot való mivoltában érzékelni?

Az egós éntudatnak konfliktusra van szüksége, mert a különálló identitása azáltal erősödik meg, ha harcol ezzel vagy azzal, s így demonstrálja: ez „én” vagyok, az pedig nem „én”.

Nem ritkán egy-egy törzs, nemzet vagy vallás abból merít erősebb, kollektív identitást, hogy neki ellensége van. Ki lenne a „hívő” „hitetlen” híján?

Eberekkel érintkezve, észreveszel-e velük kapcsolatban magadban csöppnyi fölényérzést vagy kisebbségi érzést? Ekkor az egót látod, aki összehasonlításokban él.

Az irigység az ego mellékterméke, mert ő kevesebbnek érzi magát, ha valami jó történik valaki mással, vagy ha valakinek többje van, mint neked, vagy többet tud, vagy többre képes, mint te. Az ego identitása az összehasonlítástól függ, és őt a „*többet!*” gondolata hajtja. Mindenbe belekapaszkodik, amibe csak tud. Ha semmi egyéb nem akad, akkor jobb híján **azzal** erősítheted fiktív éntudatodat, ha úgy látod, hogy **az** élet *nagyobb* mértékben bánt igazságtalanul veled, mint X. Y-nal, vagy hogy te *betegebb* vagy, mint X. Y

Melyek azok a történetek, melyek azok a fikciók, amelyekből az éntudatodat származtatod?

Az egós énbe mélyen beépítve ott él az igény az ellentmondásra, az ellenkezésre és a kirekesztésre, hogy fennmaradjon az elkülönülésnek az az érzete, amelytől az ego további fennmaradása függ. Tehát van egy „én” a „másik”-kal, s „mi” az „ők”-kel szemben.

Az egónak szüksége van arra, hogy valamivel vagy valakivel konfliktusban álljon. Ez magyarázza meg, hogy noha békét, örömet és szeretetet keresel, azokat mégsem viseled el túl hosszú ideig. Azt mondd, hogy boldogságra vágysz, ám valójában függőségi állapotban élsz a boldogtalansággal.

Boldogtalanságod végső soron nem életkörülményeiből fakad, hanem elméd kondicionáltságából.

Hurcolsz-e magaddal büntudatot valamivel kapcsolatban, amit a múltban tettél, vagy éppenséggel nem tettél? Tény: akkori tudatosság szintednek - vagy pontosabban szólva: tudatalanság szintednek - megfelelően cselekedtél. Ha éberebb, tudatosabb lettél volna, másképp cselekedtél volna.

A büntudatot az ego másik próbálkozása, hogy identitást, hogy éntudatot teremtsen. Az egónak nem számít, hogy az én pozitív vagy negatív. Amit tettél vagy nem tettél, az tudatalanságod - az emberi tudatalanság - megnyilvánulása volt. Az ego azonban személyesre veszi a figurát, és azt mondja: „én tettem”, s ezért önmagadról a „rossz” ember énképét hordozod.

A történelem folyamán az emberek számtalan erőszakos, kegyetlen és fájdalmas dolgot műveltek egymással, s továbbra is ezt teszik. Valamennyiüket el kell ítélnünk? Valamennyien bűnösök? Vagy azok a tettek csupán a tudatalanság kifejeződései, egy olyan evolúciós fázis velejárói, amelyből épp most nővünk ki?

Jézus szavai - „Atyám, bocsáss meg nekik, hisz nem tudják, mit tesznek” - önmagadra vonatkoztatva is érvényesek! (Lukács 23:34 - A fordító megj.)

Ha önmagad megszabadítása, jobbítása vagy fontosságtudatodatod erősítése végett egós jellegű célokat tűzöl magad elé, azok nem fognak kielégíteni, még ha el is éred őket.

Tűzz ki magad elé célokat, ám tudd, az elérésük valójában nem oly fontos. Amikor valami jelenlétből születik, az azt jelenti, hogy ez a pillanat nem valami cél elérésének az eszköze: a cselekvés önmagában kiteljesítő, minden egyes pillanatban. Így többé már nem alacsonyítod le a mostot valami vég eszközzévé, ami az egós tudatosság.

„Nincs én, nincs probléma” - felelte a buddhista mester, amikor megkérték, magyarázza el a buddhizmus mélyebb jelentését.

4. FEJEZET

A MOST

Felszínesen nézve úgy tűnik, mintha a jelen pillanat csupán a sok-sok pillanat egyike lenne. Életed minden napja látszólag sok ezer pillanattól áll, amelyekben különféle dolgok történnek. Ha azonban mélyebbre nézel, hát nem azt látod, hogy valójában mindig is csak egy pillanat létezik? Hát az élet nem mindenkor „ez a pillanat”?

Ez az egy pillanat - a most - az egyetlen dolog, ami elől soha nem menekülhetsz el, ez életed egyetlen állandó tényezője. Nem számít, hogy mi történik, nem számít, hogy mekkorát változik az életed, egy dolog biztos: mindig most van.

Mivel a most elől nem lehet elszökni, miért ne üdvözlöd, miért ne barátkoznál meg vele?

Ha összebarátkozol a jelen pillanattal, otthon érzed magad, bárhol is legyél. Ha nem érzed magad otthon a mostban, bárhová is menj, nyugtalanságot viszel magaddal.

A jelen pillanat olyan, amilyen. Mindig. Tudod-e lenni hagyni?

Az élet múltra, jelenre és jövőre osztása az elme műve, és végső soron illúzió. A múlt és a jövő csak gondolatforma, mentális absztrakció. A múltra csak most emlékezhetünk. Amire emlékszel, az olyan esemény, ami a mostban történt, és amire most emlékszel. A jövő, amikor elérkezik, most lesz. Az egyetlen valódi tehát, az egyetlen olyan dolog, ami van, az a most.

Ha figyelmedet a mostra irányítod, az nem azt jelenti, hogy letagadod életed szükségleteit. Azt jelenti: fölismered, hogy mi az elsődleges. Ezt követően már nagyon könnyen tudod kezelni a másodlagos dolgokat. Nem azt mondod, hogy „többé már semmivel sem foglalkozom, mert csak a most létezik.”

Nem. Találd meg először az elsődlegesét, és tedd a mostot a barátoddá, s ne az ellenségeddé! Ha életed alapja és elsődleges szempontja a most, akkor az életed már könnyedén kibontakozik.

Helyükre tenni az edényeket, fölvezetni egy üzleti stratégiát, megtervezni egy utazást - mi a fontosabb: a cselekvés vagy az eredmény, amit a cselekvés révén el akarsz érni? Ez a pillanat vagy valamelyik jövőbeli pillanat?

Úgy kezeled-e ezt a pillanatot, mintha az egy leküzdendő akadály lenne? Úgy érzed-e, hogy egy elérendő, jövőbeli pillanatot fontosabb, mint a mostani pillanatot?

Ideje legnagyobb részében szinte mindenki így él. Mivel a jövő sohasem érkezik el, legfeljebb jelenként, ezért hibás, diszfunkcionális dolog így élni. Ez a nyugtalanság, feszültség és elégedetlenség állandó, tompa moraját teremti meg. Ez a hozzáállás nem tiszteli az életet, ami *most* zajlik, és sohasem máskor.

Érezd testedben az élettelséget! Ez tart téged a mostban.

Végső soron nem vállalsz felelősséget az életért, amíg nem vállalsz felelősséget *ezért a pillanatért - a mostért*. Ugyanis a most az egyetlen hely, ahol az élet föllelhető.

Felelősséget vállalni ezért a pillanatért azt jelenti: belsőleg nem ellenkezni a most „ilyensége” miatt, nem vitatkozni azzal, ami van. Azt jelenti, hogy összhangban vagy az élettel.

A most úgy van, ahogy van, mert nem lehet másképp. A fizikusok manapság megerősítik azt, amit a buddhisták mindig is tudtak: nem léteznek elszigetelt dolgok vagy események. A felszíni megjelenés mögött valamennyi dolog összefügg egymással. Része azon kozmosz teljességének, amely előidézte a formát, amelyet ez a pillanat fölvesz.

Amikor igent mondasz arra, ami van, magának az életnek az erejével és intelligenciájával kerülsz összhangba. Csak ekkor válhatsz a világban a pozitív változás elősegítőjévé.

Egy egyszerű, ám radikális spirituális gyakorlat: elfogadni azt, ami a mostban megjelenik, bármi is legyen az - belül is, kívül is.

Amikor figyelmed a mostra irányul, éber vagy. Olyan érzés, mintha álomból ébrednél. A gondolat álmából, a múlt és a jövő álmából. Oly érthető, oly egyszerű! Nem marad hely a problémagyártásra. Csak ez a pillanat van, úgy ahogy van.

Ha figyelmeddel a mostba lépsz, azonnal rájössz, hogy az élet szent. Amikor jelen vagy, megszenteltséget találsz mindenben, amit csak észlelsz. Minél inkább a mostban élsz, annál jobban érzékeled a Lét egyszerű, ám mégis mély örömét, és az egész élet megszenteltségét.

Legtöbbször összekeverik a mostot azzal, ami a mostban *történik*, pedig a kettő nem ugyanaz. A most mélyebb annál, mint ami benne zajlik. A most a tér, amiben a történés lejátszódik. Ne keverd hát össze ezen pillanat tartalmát a mosttal! A most mélyebb, mint bármely tartalom, ami benne megjelenik.

Amikor belépsz a mostba, kilépsz elméd tartalmából. A gondolatok szüntelen áramlása lelassul. A gondolatok már nem kötik le teljes figyelmedet, nem szívnak be teljesen. Rések jelennek meg a gondolatok között: tágasság és belső csend. Kezded megérteni, mennyivel hatalmasabb és mélyebb vagy, mint a gondolataid.

Életed tartalmát gondolataid, érzelmeid, érzékeléseid és élményeid alkotják. Az „életem” az, amiből az éntudatodat származtatod, és az „életem” egyenlő annak a tartalmával - legalábbis ezt hiszed.

Folyamatosan szem elől téveszted a legnyilvánvalóbb ténytet: a legmélyebb „ÉN VAGYOK” érzésednek semmi köze ahhoz, hogy mi *történik* az életedben. Annak semmi köze a tartalomhoz. Ez az „ÉN

VAGYOK" érzés azonos a mosttal. Az mindig ugyanaz marad. Gyermekkorban és idős korban, egészségben és betegségben, siker és kudarc idején az „ÉN VAGYOK" a most tere -, annak legmélyebb szintjén, változatlan marad. A legtöbben ezt általában összetévesztik a tartalommal, s emiatt az „ÉN VAGYOK"-ot vagy a mostot csak halványan és közvetett módon, életük tartalmán keresztül tapasztalják meg. Más szóval: létezésed tudatát elhomályosítják a körülmények, a gondolataid folyama és ezen világ számos, ilyenolyan dolga. A mostot elhomályosítja az idő.

Emiatt pedig megfélemez a Létfen gyökereződésedről, isteni valóságodról, és elveszíted magadat a világban. Zavar, harag, depresszió, erőszak és konfliktus jelentkezik, amikor az emberek elfelejtik, hogy kik is ők valójában.

Pedig milyen könnyű is emlékezni az igazságra és így hazatalálni! Ehhez csak ennyit kell tudni:

Nem a gondolataim, az érzelmeim, az érzékszervi érzékeléseim és az élményeim vagyok. Nem az életem tartalma vagyok. Élet vagyok. Az a tér, amelyben minden dolog történik. Tudatosság vagyok. A most vagyok. ÉN VAGYOK.

5. FEJEZET AKI VALÓJÁBAN VAGY

A most elválaszthatatlan attól, aki a legmélyebb szinten vagy.

Az életedben sok dolog számít, de abszolút értelemben csak egy dolog lényeges.

A világ szemében számít, hogy sikeres vagy-e, vagy kudarcot vallasz. Számít, hogy egészséges vagy-e vagy nem, hogy tanult vagy-e vagy tanulatlan. Számít, hogy gazdag vagy-e vagy szegény - ez valóban befolyásolja életed alakulását. Igen, mindezek valóban számítanak, viszonylag jelentősek, ám abszolút értelemben, végső fokon nem.

Egy dolog jobban számít, mint a felsoroltak bármelyike: megtalálni a lényegét annak, aki rövid életű entitásod, személyessé tett éntudatod mögött valójában vagy.

Nem azzal lelsz lelki békére, ha átrendezed életkörülményeidet, hanem ha fölismered, hogy ki is vagy valójában, a legmélyebb szinten.

A reinkarnáció nem segít rajtad, ha a következő életedben sem tudod, hogy ki vagy.

A bolygó minden nyomorúsága az „én" és „mi" személyessé tett érzékeléséből származik. Ez eltakarja a lényegét annak, aki vagy. Amikor nem vagy tudatában ennek a belső lényegnek, akkor végül mindig nyomorúságot teremtessz. Ilyen egyszerű. Ha nem tudod, hogy ki vagy, akkor a gyönyörű, isteni lényed helyettesítésére egy elme alkotta ént teremtessz, és ragaszkodsz ehhez a félelemmel teli, nélkülöző, szűkölködő énedhez.

Ettől kezdve pedig ezen hamis éntudatod megvédése és erősítése lesz az elsődleges motiváló tényező.

Számos, gyakran használt kifejezés, és néha maga a nyelv szerkezete is elárulja a tényt, hogy az emberek nem tudják, kik is ők valójában. Azt mondod: „X.Y. életét vesztette" vagy „az életem", mintha az élet valami olyan lenne, amit birtokolhatsz vagy elveszíthetsz. Az igazság az, hogy neked nincs életed, te élet vagy. Az az egy élet, az az egy tudatosság, ami az egész univerzumot átítatja, és átmeneti formákat ölt, hogy megtapasztalja önmagát kőként, fűszálként, állatként, emberként, csillagként vagy galaxisként.

Érzed-e mélyen belül, hogy ezt te már tudod? Érzed-e, hogy te már ez vagy?

Az élet legtöbb dolgához időre van szükséged; hogy egy új készséget kifejlessz, fölépíts egy házat, valaminek a szakértőjévé válj, teát főzz... Az idő azonban haszontalan az élet leglényegesebb dolgához. Ahhoz az egyetlen dologhoz, ami valóban számít: az önmegvalósításhoz. Ahhoz, hogy tudd, ki vagy a felszíni éneken, tehát a neveden, a fizikai formádon, a történelmeden, a történeteden *túl*.

Nem találhatod meg önmagadat a múltban vagy a jövőben. Egyetlen helyen találhatod meg magadat: a mostban.

A spirituális útkeresők az önmegvalósítást, illetve a megvilágosodást a jövőben keresik. Ha kereső vagy, Ártetemeszerűen jövőre van szükséged. Ha így hiszed, **ez** igazzá válik számodra: valóban időre lesz szükséged, amíg rájössz, hogy nincs szükséged időre ahhoz, hogy az legyél, aki vagy.

Ha ránézel egy fára, tudatában vagy a fának. Ha valamilyen gondolatod vagy érzésed támad, tudatában vagy annak a gondolatnak vagy érzésnek. Ha kellemes vagy fájdalmas élményt élsz át, tudatában vagy annak az élménynek.

Ezek igaz és magától értetődő állításoknak tűnnek, ám, ha alaposabban szemügyre veszed őket, azt találsz, hogy bennük - alig észrevehetően - alapvető illúzió bújkol meg. Olyan illúzió, amelyik elkerülhetetlen, ha szavakat használasz. A gondolat és a nyelv látszólagos dualitást és különálló személyeket teremt ott, ahol valójában nincs dualitás és nincs különállás. Az igazság: te nem valaki vagy, aki tudatában van a fának, a gondolatnak, az érzésnek vagy az élménynek. Te az a *tudatosság* vagy, amiben és ami által ezek a dolgok megjelennek.

Életedet élve, képes vagy-e azon *tudatosságként* látni önmagadat, amelyben életed egész tartalma kibontakozik?

Azon túl nem létezik megismerhető, és ugyanakkor minden tudás mégis belőle ered. Az „én” nem képes önmagát a tudás, illetve a tudatosság *tárgyává* tenni.

Tehát nem válhatsz önmagad tárgyává. Éppen emiatt jött létre az egós identitás illúziója, ugyanis mentálisan önmagadat tárggyá tetted. „Ez én vagyok” mondod. Aztán pedig elkezded viszonyt kialakítani önmagaddal, és elmondod másoknak és önmagadnak a történetedet.

Ha azon tudatosságként ismered önmagadat, amelyben a jelenségi létezés zajlik, akkor már nem függsz a Jelenségektől, és megszabadulsz attól, hogy helyzetekben, helyeken és állapotokban keresd önmagad. Másként fogalmazva: már nem olyan fontos, hogy mi történik, vagy mi nem történik. A dolgok elveszítik súlyosságukat, komolyságukat. Játékosság költözik **az** életedbe. A világot kozmikus táncnak látod. A formák táncának. Nem többnek és nem kevesebbnek.

Azt mondod: „én ismerni akarom magamat”. Te vagy az „én”. Te vagy a tudás. Te vagy az a tudatosság, amely révén minden tudott. Az pedig nem *ismerheti* önmagát: az önmaga.

Ha tudod, hogy valójában ki vagy, akkor állandóan eleven békeérzés tölt el. Nevezheted örömmel is, mert ez az öröm vibrálóan eleven lelki béke. Ez az afölötti öröm, hogy tudod, maga az életesszencia vagy, mielőtt az még formát venne föl. Ez a Lét öröme. Az öröm, hogy az lehetsz, aki valójában vagy.

Ahogy a víz lehet szilárd, folyékony vagy gáz halmazállapotú, a tudatosság is megfigyelhető „megfagyott” formában: anyagként; „folyékony” állapotban: elmeként vagy gondolatként; illetve formamentesen: tiszta tudatosságként.

A tiszta tudatosság: manifesztálódás előtti élet, és ez az élet a „te” szemeiden keresztül nézi a formák világát, mert valójában te tudatosság vagy. Ha ekként ismered magad, akkor mindenben fölfedezed magadat. Ez a tökéletesen világos érzékelés állapota. Többé már nem olyan lény vagy, aki olyan nehéz múlttal rendelkezik, ami fogalmak alkotta szűrővé vált, s amin keresztül minden élményedet értelmezed.

Ha értelmezés nélkül észlelsz, érzékelni tudod azt, aki észlel. Erről szavakkal maximum annyi mondható, hogy létezik az éber nyugalomnak a tere, amelyben az észlelés történik.

A forma nélküli tudatosság „terajta” keresztül önmaga tudatára ébredt.

A legtöbb ember életét a vágy és a félelem irányítja.

A vágy: igény arra, hogy *hozzáadj* magadhoz valamit, hogy teljesebben *lehes* önmagad. Minden félelem: valami *elvesztésének* a félelme, ami által csökkensz, amitől kevesebb *leszel*.

E két mozgatóerő elhomályosítja aényt, hogy a Létet nem lehet adni vagy elvenni. A Lét, a maga teljességében, már eleve benned van, most.

6. FEJEZET ELFOGADÁS ÉS MEGADÁS

Amikor csak megteheted, „nézz” önmagadba, hogy lásd, vajon nem teremtesz-e tudattalanul konfliktust a külső és a belső, tehát az adott pillanat külső körülményei - ahol vagy, akivel vagy, vagy amit teszel -, illetve gondolataid és érzéseid között! Érzed-e, mennyire fájdalmas belül szemben állni azzal, ami van?

Amint fölismered ezt, arra is rájössz, hogy immár képes vagy fölhagyni ezzel a hiábavaló konfliktussal, ezzel a belső háborúzással.

Ha szavakba öntenéd belső, pillanatnyi valóságodat, naponta hányszor kellene azt mondanod, hogy „nem akarok itt lenni, ahol vagyok”? Milyen érzés, amikor nem akarsz ott lenni, ahol vagy? A forgalmi dugóban, a munkahelyeden, a vasúti váróteremben, s azokkal az emberekkel, akikkel vagy?

Persze, akadnak olyan helyek, ahonnan legjobb egyszerűen kisétni, és olykor ez a leghelyénvalóbb dolog a számodra. Számos esetben azonban a kísétni lehetősége szóba sem jön. Valamennyi utóbbi esetben a „nem akarok itt lenni” nem csupán haszontalan, de káros is. Téged és másokat is boldogtalaná tesz.

Azt mondják: bárhová is mész, ott vagy. Másként megfogalmazva: itt vagy. Mindig. Oly nehéz ezt elfogadni?

Valóban szükséged van arra, hogy minden érzékszervi érzékelést és élményt gondolatban címkével láss el? Valóban szükséged van arra, hogy reaktív, szeretem/nem szeretem viszonyban legyél az étellel, amelyben szinte folyamatosan konfliktusban állsz helyzetekkel és emberekkel? Vagy az csupán egy mélyen gyökerező, mentális szokás, amit meg lehet törni? Nem azzal, hogy valamit cselekszel, hanem megengedve ennek a pillanatnak, hogy legyen.

A szokásos és reaktív „nem” az egót erősíti. Formai identitásod, az ego, nem éli túl az önmegadást.

„Annyi a teendőm!” Igen, de milyen a tetteid minősége? Ahogy vezeted az autódat munkába menet, beszélsz a kliensekkel, dolgozol a számítógépeden, ügyeket intézel, kezeled a napi életedet alkotó, számtalan dolgot; mennyire teljesen teszed azt, amit teszel? Megadáson vagy nem megadáson a cselekvésed? Ez határozza meg életedben a sikerességedet, s nem az, hogy mekkora erőfeszítést teszel. Az erőfeszítésben stressz és megerőltetés van. Az a *kényszer*, hogy a jövőben egy bizonyos ponthoz eljuss, vagy egy bizonyos eredményt elérj.

Találod-e magadban akár csak nyomát is annak, hogy nem *akarod* azt tenni, amit teszel? Ez az élet tagadása, s az igazán sikeres kimenetel emiatt lehetetlen.

Ha képes vagy ilyent találni magadban, képes vagy-e arra is, hogy azt szélnek ereszd, és teljessé válj abban, amit teszel?

Egy Zen mester a Zen lényegét így foglalta össze: „egyszerre egy dolgot csinálni”.

Egyszerre egy dolgot csinálni azt jelenti, hogy teljesen teszed, amit teszel, hogy cselekvésednek a teljes figyelmedet szenteled. Ez a megadásos cselekvés az erőteljes cselekvés.

Ha elfogadod azt, ami van, akkor azzal mélyebb szintre jutsz, ahol belső állapotod és éntudatod már nem függ az elme „jó” vagy „rossz” minősítésétől.

Ha igent mondasz az élet „vanságára” azzal, hogy olyannak fogadod el ezt a pillanatot, amilyen, akkor magadban rátalálsz a tágasságérzésre, ami rendkívül békés érzés.

A felszínen továbbra is boldog lehetsz, ha süt a nap, s kevésbé boldog, ha esik; boldog lehetsz, amikor nyersz egymillió dollárt, és boldogtalan, amikor minden anyagi javadat elveszíted. Ám többé már sem a boldogság, sem a boldogtalanság nem fog oly mélyen érinteni. Azok csak fodrozódások lényed felszínén. A külső állapotod jellegétől függetlenül a benned, a háttérben lévő lelki béke-érzés zavartalan marad.

A „van”-ra adott igened olyan mély dimenziót tár föl benned, ami független a külső körülményektől és a gondolataid és érzelmeid állandóan hullámzó belső állapotaitól.

A megadás oly könnyűvé válik, amikor ráébredsz minden élmény mulandó természetére, és arra, hogy a világ semmi maradandót nem képes adni. Ekkor továbbra is találkozol emberekkel, továbbra is részt veszel eseményekben és tevékenységekben, ám már az egós én akarásai és félelmei nélkül. Más szóval: többé már nem követeled, hogy egy helyzet, személy, hely vagy esemény kielégítsen vagy boldoggá tegyen. Hagyod lenni annak múltó és tökéletlen természetét.

S a csoda: amikor már nem él benned a teljesíthetetlen elvárás, akkor minden helyzet, személy, hely vagy esemény nemcsak kielégítővé, hanem harmonikusabbá és békésebbé is válik.

Amikor teljesen elfogadod ezt a pillanatot, amikor többé már nem vitatkozol azzal, ami *van*, a gondolkodási kényszer csökken, s a helyét éber nyugalom veszi át. Teljesen tudatos vagy, ám az elméd már semmilyen módon sem címkézi ezt a pillanatot. A belső ellenállásmentességnek ez az állapota megnyit téged annak a kondicionálatlan tudatosságnak a számára, ami végtelenszer hatalmasabb, mint az emberi elmé. Ez az óriási intelligencia aztán már kifejezheti magát rajtad keresztül, s végre támogathat, belülről is, kívülről is. Ez a magyarázata annak, hogy ha szélnek eresztetted a belső ellenállásodat, akkor gyakran azt veszed észre, hogy körülményeid jobbá válnak.

Azt mondom talán: „Élvezd ezt a pillanatot! Légy boldog!”? Nem.

Csupán: engedd meg ennek a pillanatnak az „ilyenségét”! Ennyi elegendő.

A megadás: megadni magadat *ennek a pillanatnak*, nem pedig egy történetnek, amelyen keresztül *értelmezed* ezt a pillanatot, s utána megpróbálsz abba belenyugodni.

Például lerokkansz, s többé nem tudsz járni. Az állapot olyan, amilyen.

Történetet kreál-e belőle elméd? Mondván: „Hát ide jutottam. Tolószékben kötöttem ki. Az élet kegyetlenül és igazságtalanul bánt velem. Nem ezt érdemlem!”

El tudod-e fogadni ezen pillanat *vanságát*, - s nem kevered-e össze azt a *történettel*, amit az elme szőtt köré?

A megadás akkor következik be, amikor már nem kérdezed: „miért történik ez velem?”.

Még a legelfogadhatatlanabbnak és legfájdalmasabbnak tűnő helyzetben is valami *mélyebb jó* rejlik, és minden tragédiában megtalálható a kegyelem magva.

A történelemben számos példát látunk olyan nőkre és férfiakra, akik hatalmas veszteség, súlyos betegség, bebörtönzés vagy a közeli halál láttán elfogadták a látszólag elfogadhatatlant, és így „minden értelmet meghaladó békére” letek.

Az elfogadhatatlan elfogadása a kegyelem legnagyobb forrása ebben a világban.

Akadnak helyzetek, amelyekben semmilyen szó vagy magyarázat sem segít. Az életnek többé már nincs értelme. Vagy valaki, nagy bajban levő, hozzád fordul segítségért, és nem tudod, hogy mit tegyél vagy mondjál.

Amikor teljesen elfogadod a tényt, hogy nem tudod, mit tegyél vagy mondjál, akkor fölhogysz a próbálkozással, hogy a korlátozott, gondolkodó elméddel keress választ, és ekkor egy nálad hatalmasabb intelligencia kezdhet rajtad keresztül működésbe lépni. És ez történetesen még a gondolatnak is a hasznára válhat, mert a hatalmasabb intelligencia abba beleáramolhat, és inspirálhatja azt.

A megadás néha azt jelenti, hogy már nem próbálsz megérteni a dolgot, és elfogadod a nem tudást.

Ismersz-e olyanokat, akiknek a jelek szerint az életben az a fő elfoglaltságuk, hogy önmagukat és másokat nyomorulttá tegyenek, hogy boldogtalanságot terjesszenek? Bocsáss meg nekik, mert ők is az ébredező emberiséghez tartoznak! Játszott szerepük: fokozni az egós tudatosság, a nem megadás rémálmát. Semmi személyes sincs ebben az egészben. ők nem a valódi önmaguk.

Úgy is fogalmazhatunk, hogy a megadás: belső váltás az ellenállásból az elfogadásba, a „nemből” az „igenbe”. Amikor megadod magadat, akkor éntudatod átvált a reakcióval vagy a mentális ítélettel azonosulásból a reakció vagy az ítélet *körüli térre*. Ez váltás a formával - a gondolattal vagy érzellemmel való azonosulásból abba az állapotba, amikor fölismered, hogy nem forma, hanem tágas tudatosság vagy, s akként létezel.

Bármí, amit teljesen elfogadsz, eljuttat a béke állapotába, beleértve azt is, hogy elfogadod, hogy képtelen vagy elfogadni, hogy ellenállsz.

Hagyd békén az életet! Hagyd létezni!

7. FEJEZET A TERMÉSZET

Nem csupán fizikai életben maradásunk vonatkozásában függünk a természettől. Azért is szükségünk van rá, hogy az megmutassa a haza vezető utat, az elménk börtönéből kivezető ösvényt. Elvesztünk a cselekvésben, a gondolkodásban, az emlékezésben és a várakozásban - a komplexitás útvesztőjében és problémák világában.

Elfelejtettük, amit a kövek, a növények és az állatok még tudnak. Elfelejtettük, hogy miként létezzünk hogyan *legyünk* belül csendben, miként legyünk önmagunk, s hogyan legyünk ott, ahol az élet van: az itt és mostban.

Valahányszor bármilyen természetes dologra irányítod a figyelmedet, tehát bármí olyanra, ami emberi beavatkozás nélkül jött létre, kilépsz a fogalmi gondolkodás börtönéből, és bizonyos mértékig a Léttel való összekapcsolódottság állapotának részesévé válsz, amelyben minden természetes dolog létezik.

Ahhoz, hogy figyelmedet egy kőre, egy fára vagy egy állatra irányítsd, nem kell róluk *gondolkoznod*. Csupán érzékeled őket. A tudatodban tartod.

A tárgy vagy élőlény lényegéből akkor valami átadja magát neked. Érzed, hogy milyen csöndes és nyugodt, s eközben benned ugyanaz a belső csend ébred. Érzékeled, hogy milyen mélyen pihen a Létfen: teljesen egységben él azzal, ami ő, és azzal, ahol van. E fölfedezés hatására te is mélyen megpihensz önmagadban.

Amikor a természetben sétálsz vagy pihensz, fejezd ki e birodalom iránti tiszteletedet azzal, hogy teljesen ott vagy! Maradj nyugton! Nézz! Hallgass! Lásd, ahogy minden állat és növény teljesen önmaga! Ők az emberekkel ellentétben - nem hasítják magukat ketté. Nem egy önmagukról alkotott mentális képen keresztül élnek, s ezért nem kell azzal foglalkozniuk, hogy ezt a képet védjék és erősítsék. A szarvas önmaga. A nárcisz önmaga.

A természetben minden nemcsak önmagával van egységben, hanem a teljességgel is. A természet szereplői nem vonták ki magukat az egész szövetéből azzal, hogy elkülönített létet kiáltanak ki maguknak, nem osztják a világot „én”-re és a világ maradékára.

A természetben végzett elmélkedés megszabadíthat az „én”-től, a nagy bajkeverőtől.

Figyelj a természet számtalan halk hangjára: a levelek zizzenésére a szélben, az esőcseppek koppanására, egy-egy rovar zümmögésére, a hajnalban megszólaló első madárfüttyre! Add át magadat teljesen a hallgatás tevékenységének! A hangok mögött valami hatalmasabb rejlik: az a szentség, amit nem lehet gondolatokon keresztül megérteni.

Nem te teremtetted a testedet, s nem is tudod kontrollálni annak a funkcióit. Az emberi értelemnél hatalmasabb intelligencia tevékenykedik. Ugyanaz az értelem, ami az egész természetet fenntartja. Azzal juthatsz a legközelebb ehhez az intelligenciához, ha tudatában vagy saját energiamezőnek: ha érzed tested elevenségét, az ott lévő, éltető jelenlétet.

Egy kutya játékossága, feltétel nélküli szeretete és készsége, hogy bármely pillanatban ünnepelje az életet, gyakran éles ellentétben áll gazdája belső állapotával: deprimált, szorong, problémák terhe nyomja a vállát, elveszett a gondolatokban, s már nincs jelen az egyedül létező helyen és időpontban, vagyis az itt és mostban. Az ember elcsodálkozik: ilyen alak mellett vajon hogyan tud ez a kutya lelkileg ennyire egészséges, ilyen örömteli maradni?

Ha a természetet kizárólag az elmén, a gondolkodáson keresztül érzékeled, akkor nem tudod érezni annak elevenségét, „létségét”. Csak a formát látod, s nem vagy tudatában a formában rejlő életnek, a szent misztériumnak. A gondolat a természetet a profit, a tudás vagy egyéb, haszonelvű célok hajszolásában alkalmazott árucikké alacsonyítja le. Az őserdő fűrészárúvá, a madár tudományos kutatási projektté, a hegy pedig kibányászandó területté vagy meghódítandó tárggyá válik.

A természet észlelésekor engedj teret a gondolatmentességnek, az elme „üzemszünetének”! Ha így közeledsz a természethez, az válaszolni fog neked, és részt vesz az emberi és a planetáris tudatosság fejlődésében.

Vedd észre, hogy a virág mennyire a jelenben létezik, mennyire megadja magát az életnek!

Megnézted-e valaha is igazán a lakásodban lévő növényt? Megengedtéd-e ennek az ismerős, mégis titokzatos lénynek, amit növénynek nevezünk, hogy megtanítsa a titkaira? Észrevetted-e már, hogy milyen mély béke él benne? Miként veszi körül a csend és nyugalom tere? Amint tudatára ébredsz a növényből sugárzó nyugalomnak és békének, az a növény a tanítóddá válik.

Figyelj meg egy állatot, egy virágot vagy egy fát, és lásd, hogyan pihennek a Létfen! Ők önmaguk. Hatalmas méltóság, ártatlanság és szentség árad belőlük. Ahhoz azonban, hogy ezt lásd, túl kell

lépned a minősítés és a címkézés mentális szokásán. Amint felülemelkedsz a mentális címkéken, érezni fogod a természetnek azt a megfogalmazhatatlan dimenzióját, amit gondolattal nem lehet megérteni, s érzékszervekkel nem lehet érzékelni. Olyan harmónia és szentség ez, ami nem csak az egész természetet itatja át, hanem benned is él.

A belélegzett levegő: természet. Maga a légzés folyamata is az.

Irányítsd figyelmedet a légzésedre, és vedd észre, hogy azt nem *csinálod!* Az a természet lélegzete. Ha emlékezned kéne arra, hogy lélegezz, akkor hamarosan meghalnál. S ha megpróbálnád leállítani a légzésedet, a természet azt nem hagyná és felülkerekedne.

A legbensőségesebb és leghatékonyabb módon úgy kapcsolódhatsz össze újra a természettel, ha tudatára ébredsz légzésednek, és megtanulod azon tartani a figyelmedet. Ez gyógyító hatású és a képességeket jelentősen megnövelő, erősítő gyakorlat. Tudatosságváltást hoz létre: a gondolat fogalmi világából a kondicionálatlan tudatosság belső birodalmába kapcsolsz át.

A természetre tanárként van szükséged. Tanárként, aki megtanít újra kapcsolatba kerülnöd a Léttel. De nem csak neked van szükséged a természetre. A természetnek is szüksége van rád.

Nem különülsz el a természettől. Mindannyian részei vagyunk annak az EGY ÉLETNEK, ami az egész világmindenségben számtalan formában fejezi ki önmagát. Olyan formákban, amelyek kapcsolatban állnak egymással. Amikor észreveszed azt a szentséget, szépséget, hihetetlen nyugalmat és méltóságot, amelyben a virág vagy a fa létezik, hozzáadsz valamennyit ahhoz a virághoz vagy fához. Fölismerésed, tudatosságod révén a természet is jobban megismeri önmagát. Rajtad keresztül ismeri meg saját szépségét és szentségét!

Hatalmas, csendes tér tartja ölelésében az egész természetet. Téged is.

Csak akkor tudsz belépni a kövek, növények és állatok lakta csend és nyugalom birodalmába, ha belső csendet teremtasz magadban. Csak akkor tudsz mély szinten összekapcsolódnival a természettel, s csak akkor tudod túllépni a túlzásba vitt gondolkodás teremtette elkülönülésérzést, amikor zajos elméd elcsitul.

A gondolkodás az élet fejlődésének egy állomása. A természet ártatlan nyugalomban létezik, ami megelőzi a gondolat ébredését. A fa, a virág, a madár, a kő nincsenek saját szépségük és szentségük tudatában. Amikor az emberi lények lecsöndesednek, túllépnek a gondolaton. A gondolaton túli csendben a kibővült tudás és tudatosság kitágult dimenziója lakozik.

A természet elhozhatja számodra a csendet. Az az ajándéka számodra. Amikor észleled a természetet, és a csendes nyugalom erőterében kapcsolódsz hozzá, azt az erőteret áthatja a te tudatosságod. Ez a te ajándékod a természet számára.

Rajtad keresztül a természet önmaga tudatára ébred. A természet évmilliók óta vár rád.

8. FEJEZET KAPCSOLATOK

Milyen gyorsan is alkotunk véleményt egy-egy emberről, s jutunk velük kapcsolatban ilyen-olyan következtetésre! Az egós elmét elégedettség tölti el, amikor címkét ragaszthat egy másik emberi lényre, hogy így fogalmi identitást adjon neki, amikor kinyilvánítja fölötte igaznak vélt ítéletét.

Minden emberi lényt arra kondicionáltak, hogy ilyenolyan módon gondolkozzon és viselkedjen. A kondicionáltság jellegét részben a gének, részben pedig a gyermekkori élmények és a kulturális környezet határozza meg.

Ők nem valódi önmaguk, csupán azoknak tűnnek. Ha valaki fölött ítélsz, akkor összetéveszted az illetőt jellemző, kondicionált elmémintákat a valódi lényével. Ennek megtétele önmagában is egy mélyen kondicionált és tudattalan minta. Fogalmi identitást adsz az illetőnek, és ez a hamis identitás nemcsak a számára válik börtönné, hanem a te számodra is.

Az ítélezéssel való felhagyás nem jelenti, hogy nem látnád, mit tesz. Csupán azt jelenti, hogy fölismered: viselkedése a kondicionáltság egy formája, s azt akként látod és akként fogadod. Nem konstruálsz abból egy identitást az illető számára.

Ez mindkettőtöket felszabadít a kondicionáltsággal, a formával, az elmével való azonosulás alól. A kapcsolataidat ettől kezdve már nem az ego irányítja.

Amíg életedet az ego irányítja, addig gondolataid, érzelmeid és cselekedeteid zöme vágyból vagy félelemből fakad. A kapcsolataidban ezért vagy akarsz valamit a másiktól, vagy félsz tőle.

Amit akarsz, az lehet: élvezet *vagy* anyagi haszon; elismerés; dicséret vagy figyelem; éntudatodnak összehasonlításra alapuló megerősítése, mert megállapíthatod, hogy te több vagy, többed van vagy többet tudsz, mint ők. Félni pedig attól félsz, hogy az említetteknek esetleg épp az ellenkezője igaz, ami csökkentené önértékelésedet.

Amikor a jelen pillanatot helyezed figyelmed középpontjába - ahelyett, hogy egy célhoz vezető folyamat eszközeként használnád azt -, akkor túllépsz az egón és azon a tudattalan kényszeren, hogy az embereket valamilyen végcél elérésének eszközeként használd. A végcél: önmagad mások árán történő megerősítése. Amikor a legteljesebb figyelmedet adod annak, akivel éppen együtt vagy, akkor a kapcsolatból kiveszed a múltat és a jövőt - leszámítva azon eseteket, amikor gyakorlati okok miatt azokra szükség van. Amikor mindenkivel teljesen jelenlevő vagy, akivel csak találkozol, akkor már nem használod azt a fogalmi identitást, amit a számukra alkottál - a te értelmezésedet arról, hogy ők kicsodák és mit tettek a múltban -, és képes *vagy* a vágy és a félelem egós műveletei *nélkül* interakcióba lépni másokkal. A kulcs: a figyelem, az éber nyugalom.

Milyen csodálatos is túllépni kapcsolataidban az akaráson és a félelmen! A szeretet semmit sem akar, és semmitől sem fél.

Ha az ő múltja a te múltad lenne, az ő fájdalma a te fájdalmad, s az ő tudatossági szintje a te tudatossági szinted, akkor pontosan úgy gondolkoznál és cselekednél, mint ő. Ennek felismerése szüli meg a megbocsátást, az együttérzést, a lelki békét.

Az ego nem szereti hallani ezt, mert ha nem tud többé reagáló és önelégült lenni, veszít erejéből.

Amint nemes vendégként fogadsz mindenkit, aki csak a most terébe belép; amint minden egyes embernek megengeded, hogy olyan legyen, amilyen; elkezdének változni.

Ahhoz, hogy egy másik ember lényegét megismerd, semmit sem kell tudnod *róla*, tehát nem kell ismerned a múltját, a történelmét, a történetét. Összekeverjük a valakiről vagy valamiről való tudást a mélyebb tudással, ami már nem fogalmi jellegű. Valakiről vagy valamiről tudni, illetve valóban *tudni*: két teljesen különböző dolog. Az első a formával törődik, míg a második a forma nélkülivel. Az egyik gondolatok révén történik, a másik a csend révén.

A valakiről vagy valamiről való tudás gyakorlati célok szempontjából hasznos. Ilyen vonatkozásban nem tudunk meglenni nélküle. Amikor azonban a kapcsolatokban ez az üzemmód játssza a főszerepet, akkor már korlátozó, sőt romboló hatásúvá válik. A gondolatok és a fogalmak mesterséges gátat emelnek, az emberi lényeket elválasztják egymástól. Emberi interakcióid az esetben már nem a Létfen gyökereznek, hanem elmealapúvá válnak. Fogalmi gátak nélkül a szeretet minden emberi interakcióban természetes módon van jelen.

A legtöbb emberi interakció a szavak cseréjére korlátozódik - a gondolat birodalmára. Létfontosságú némi csendet vinni a kapcsolataidba, különösen a szorosabb kapcsolataidba.

Egyetlen kapcsolat sem virágozhat a tágasság érzése nélkül, amit pedig a csend teremt meg. Meditáljatok, vagy töltsetek valamennyi időt együtt a természetben! Ha sétáltok, autóval utaztok vagy otthon tartózkodtok, szokjátok meg, hogy olykor csendben maradtok! A csendet nem lehet és nem kell megteremteni. Csupán légy fogékony a csendre, ami eleve ott van, csak rendszerint elfedi a mentális zaj!

Ha hiányzik a tágas csend, akkor kettőtök viszonyát az elme fogja uralni, és a kapcsolatot hamarosan problémák és konfliktusok jellemezhetik. Csend esetén azonban a kapcsolatban bármi szabadon megjelenhet.

A másik módja annak, hogy csendet vigyünk a kapcsolatba: a valódi figyelés. Amikor valóban odafigyelsz valakire, akkor megjelenik a csend dimenziója, és az a kapcsolatotok egyik alapelemévé válik. Az igazi odafigyelés azonban ritka képesség. A legtöbb ember figyelmének zömét általában a saját gondolkodása köti le. A legjobb esetben értékelik a szavaidat, vagy fölkészülnek a következő adag mondandójukra. Rosszabb esetben egyáltalán nem figyelnek rád, teljesen elvesznek saját gondolataikban.

A valódi figyelés sokkal több, mint meghallás. A valódi figyelés az éber figyelem megjelenése, ami a jelenlétnek azon tere, amelyben a szavak fogadtatnak. A szavak ekkor már másodlagossá válnak. Jelentőségteljesek lehetnek, vagy esetleg nincs értelmük. Maga a figyelés aktusa - a figyelés közben megteremtődő tudatos jelenlét - sokkal fontosabb, mint az, *amire* figyelsz. E tér az, amelyben a fogalmi gondolkodás egymástól elválasztó gátja nélkül találkozhat végre a másik emberrel: a tudatosság egyesítő tere. Ekkor a másik ember többé már nem „másik”. Ebben a térben egyetlen tudatként, egyetlen tudatosságként egyesültek.

Gyakran tapasztalsz-e ismétlődő drámát a hozzád közelállókval való kapcsolatodban? Kiváltanak-e a viszonylag jelentéktelen nézeteltérések is haragos vitákat és fájdalmas, érzelmi sérüléseket?

Ezen jelenség gyökerénél az alapvető egős minták húzódnak meg: az az igény, hogy neked legyen igazad - és persze, hogy a másoknak ne -, vagyis a mentális állásponttal való azonosulás. Ott van továbbá az ego azon igénye, hogy időnként konfliktusba kerülhessen valakivel vagy valamivel, annak érdekében, hogy erősítse az „én” és a „másik” közti különbség, az elkülönülés érzetét, ami nélkül az ego nem tudna életben maradni.

Továbbá: ott található az a múltban felhalmozódott fájdalom, amit - ahogy minden ember - belül te is magaddal cipelsz. Ez részben a személyes múltadból származik, részben az emberiség kollektív fájdalma, ami messzi, messzi időkbe nyúlik vissza. Ez a „fájdalomtest” olyan energiamező benned, ami időnként átveszi fölötted az irányítást, mert további érzelmi fájdalmat kell megtapasztalnia ahhoz, hogy táplálja és újra feltöltse magát. Megpróbálja kontrollálni a gondolkodásodat, igyekszik erősen negatívvá tenni azt. Imádja a negatív gondolataidat, mert azokkal harmonizál, s így belőlük tud táplálkozni. Továbbá: a hozzád közel állókból negatív érzelmi reakciókat fog kiprovokálni, különösen a partnereidből, hogy táplálkozhasson az azt követő „drámából” és érzelmi sérülésből.

Hogyan szabadíthatod meg magadat ettől a mélyen benned rejlő, tudattalan fájdalommal való azonosulástól, ami oly sok nyomorúságot okoz az életedben?

Ébredj létének tudatára! Vedd észre, hogy az nem a te valódi önmagad! Vedd észre, hogy az valójában a múlt fájdalma! Figyeld meg, ahogy fölbukkan a partnereidben vagy önmagadban! Amikor megszakad a vele való, tudattalan azonosulásod, amikor képes vagy azt megfigyelni magadban, akkor többé már nem táplálsz, s az fokozatosan elveszti energiatöltését.

Az emberi interakció lehet pokol. Ám nagyszerű spirituális gyakorlat is.

Amikor ránézel egy másik emberi lényre, és mély szeretetet érzel iránta, vagy amikor a természet gyönyörén merengsz, és bensődben valami intenzíven reagál rá, akkor egy pillanatra hunyd be a szemed, és érezd magadban annak a szeretetnek vagy szépségnek a lényegét, ami elválaszthatatlan tőled, mert az a valódi természeted! A külső forma csak átmeneti visszatükröződése annak, aki te

belül vagy, ami a lényeged. Ezért nem hagyhat el soha a szeretet és a szépség, míg a külső formák idővel mind elhagynak.

Mi a kapcsolatod a tárgyak világával, azzal a számtalan dologgal, ami körülvesz, és amit naponta kezelsz? A széssel, amin ülsz, a tollal, az autóval, a csészével? Azok csupán valami végcél eszközei számodra, vagy ráébredsz-e időnként - nem számít, milyen rövid időre is - a létezésük, a létük tudatára? Azzal, hogy észreveszed őket, és a figyelmedet nekik szenteled.

Amikor erősen kötődsz tárgyakhoz, amikor arra használod őket, hogy a saját magad és a mások szerinti értékedet növeld velük, akkor a tárgyi dolgokra fordított figyelmed könnyen átveheti az egész életed fölötti irányítást. Ha tárgyakkal azonosítod önmagadat, akkor nem azért értékeled őket, amik, hanem bennük valójában önmagadat keresed.

Ha egy tárgyat önmagáért becsülsz, ha mentális projekció nélkül tudod értékelni annak lényét, akkor képtelen vagy *nem* hálát érezni a létezéséért. Még azt is érezheted, hogy az a tárgy valójában nem élettelen, csupán az érzékszervek számára tűnik annak. A fizikusok a megmondható, hogy molekuláris szinten minden tárgy valójában lüktető energiamező.

A dolgok birodalmának egomentes értékelése révén a téged körülvevő világ oly módon megelevenedik, ami az elme számára teljesen fölfoghatatlan.

Ha találkozol valakivel, bármily rövid időre is, értékeled-e lényét azzal, hogy a teljes figyelmedet szenteled neki? Vagy holmi végeredmény elérésének eszközévé redukálod őt, pusztá funkcióvá vagy szereppé?

Milyen a kapcsolatod a nagy élelmiszerüzlet kasszájánál ülő hölgygel, a parkolóőrrel, a szerelővel, az „ügyféllel”?

Elég egy pillanatnyi figyelem. Ahogy rájuk nézel, vagy ahogy figyelsz rájuk, abban éber csend van - talán csak 2-3 másodpercre, talán hosszabb időre. Ez elegendő ahhoz, hogy valami *valódi*bb jelenjen meg, mint azok a szerepek, amelyeket játszunk, s amelyekkel azonosulunk. Minden szerep része annak a kondicionált tudatosságnak, ami az emberi elme. Ami a figyelés cselekedete révén jelenik meg, az a kondicionálatlan. Az, aki a neved és a formád mögött valójában és lényegében vagy. Ekkor már nem csupán egy forgatókönyvet jelenítesz meg. Ekkor már valódi vagy. Amikor ez a dimenzió előemelkedik belőled, akkor az a másik emberből is előhossa ugyanezt.

Végző soron persze, nem is létezik „másik”, s így valójában mindig önmagaddal találkozol.

9. FEJEZET A HALÁL ÉS AZ ÖRÖKKÉVALÓ

Amikor keresztülsétálsz egy olyan erdőn, amit emberi kéz még nem piszkált meg, akkor nem csupán burjánzó életet látsz mindenütt magad körül, hanem kidőlt fákat, odvasodó törzseket, rothadó leveleket és bomló anyagokat is. Bármerre is tekintesz, ugyanúgy látsz életet, ahogy halált.

Alaposabban szemügyre véve azonban a dolgokat, azt is fölfedezed majd, hogy a széteső fatörzsek és a rothadó levelek nem csak új életet szülnek, hanem *maguk is* tele vannak élettel. Dolgoznak a mikroorganizmusok. Átrendezik magukat a molekulák. Halált tehát valójában sehol sem találsz. Csupán az életformák átalakulása létezik. Mit tanulhatsz ebből?

A halál nem az élet ellentéte. Az életnek nincs ellentéte. A halál ellentéte a születés. Az élet örök.

A történelem során született számtalan monda és vers szól az emberi létezés álomszerű voltáról, ami látszólag szilárd és valóságos, ám mégis oly mulandó és tünékeny, hogy bármely pillanatban megszűnhet.

Halálod óráján az életed valójában a végéhez közeledő álomnak tűnik majd. Ám még az álomban is kell lennie valamilyen valós esszenciának. Kell lennie egy tudatosságnak, amelyben az álom történik. Máskülönben az nem létezhetne.

Azt a tudatosságot vajon a test teremti meg? Vagy a tudatosság teremti meg a test álmát, valakinek az álmát?

Vajon miért tűnik el szinte mindenki a halálfélelem, aki átélt már halálközeli élményt? Tűnődj el ezen!

Természetesen tudod, hogy egyszer meg fogsz halni. Ám ez csupán puszta gondolat marad, amíg „személyesen” nem találkozol a halállal: súlyos betegség vagy baleset kapcsán, ami veled vagy közeli hozzátartozóddal történik; tán szeretted halála kapcsán. A halál ekkor - saját halandóságod fölismerése formájában - beköltözik az életedbe.

A legtöbb ember félelemmel fordul el a haláltól. Ha azonban nem rettensz vissza, és szembenézel a ténnyel, hogy a tested mulandó, és bármely pillanatban megsemmisülhet, akkor valamennyire - még ha csak kismértékben is - kevésbé azonosulsz már a saját fizikai és pszichológiai formáddal, az „énedd”. Amikor meglátod és elfogadod minden életforma átmenetiségét, különös békeérzés jelenik meg benned.

A halállal való szembenézésen keresztül tudatosságod bizonyos mértékben megszabadul a formával való azonosulástól. Ez a magyarázat arra, hogy egyes buddhista közösségekben a szerzetesek rendszeresen meglátogatják a hullaházat, s a halottak között ücsörögve medítnak.

A nyugati kultúrában még mindig a halál tagadása a jellemző. Még az idős emberek is igyekeznek kerülni a témát, s a halál gondolatát, és a holttesteket gyorsan elrejtik a szemek elől. Az a kultúra, amelyik tagadja a halált, elkerülhetetlenül sekélyessé és felszínessé válik, s csak a dolgok külső formájával törődik. Ha a halált tagadjuk, az élet elveszíti a mélységét. A lehetőség, hogy tudjuk, kik is vagyunk a néven és a formán túl - más szóval: a transzcendens dimenzió ekkor eltűnik az életünkből, mert ennek a dimenzióknak a kapuja a halál.

Az emberekben minden véggel kapcsolatban némi rossz érzés él, mert minden befejeződés egy kis halál. Ezért mondjuk búcsúzásakor: „viszontlátásra”.

Valahányszor valamilyen élmény véget ér - baráti találkozó, nyaralás, gyermekeid hazalátogatása, - egy kis halált halsz. Egy „forma”, ami élményként megjelent a tudatosságodban, megszűnik. Ez gyakran ürességérzést hagy maga után, amit a legtöbb ember igyekszik nem érezni, amivel a legtöbbben igyekeznek nem szembenézni.

Ha képes vagy megtanulni elfogadni, sőt örömmel fogadni életedben a végeket, akkor megtapasztalhatod majd, hogy az az ürességérzés, ami kezdetben kellemetlen volt, idővel belső tágasságérzéssé alakul, ami már igen békés érzés.

Azáltal, hogy így megtanulsz naponta meghalni, megnyitod magadat az életnek.

A legtöbbben úgy érzik, hogy identitásuk - éntudatuk valami hihetetlenül értékes dolog, amit nem akarnak elveszíteni. Ezért félnek annyira a haláltól.

Elképzelhetetlennek és rémisztőnek tűnhet a gondolat: az „én” létezésem véget érhet. Csakhogy összetéveszted az értékes „én”-t a neveddel, a formáddal, és az ahhoz társított történettel! Az az „én” nem több, mint a tudatosság terében megjelenő, időleges formáció.

Amíg csupán ezt a formaidentitást ismered, nem vagy annak tudatában, hogy ezen kincs a te *lényeged*, az ÉN VAGYOK legbensőbb érzete, amely maga a tudatosság. Ez benned az örökkévaló és ez az egyetlen dolog, amit nem *tudsz* elveszíteni.

Valahányszor bármifajta jelentős veszteség ér - pl. valamilyen vagyontárgyadat, otthonodat, közeli kapcsolatodat, jó híredet, állásodat vagy testi épségedet veszíted el, -valami meghal benned. Úgy érzed, hogy kevesebb lettél. Némi elbizonytalanodás is jelentkezhet: „e nélkül... tulajdonképpen ki is vagyok?”

Amikor egy forma, amellyel - részedként - tudattalanul azonosultál, elszakad tőled vagy megsemmisül, az rendkívül fájdalmas lehet. Létezésed szövetében mintegy űrt hagy maga után.

Ha ez történik, ne tagadd le vagy ne bagatellizáld el a szomorúságot, amit érzel! Fogadd el, hogy az ott van! Óvakodj elméd próbálkozásától, hogy történetet építsen a szóban forgó veszteséged köré, amelyben teneked az áldozat szerepe jut! Félelem, harag, neheztelés vagy önsajnálát: ezek az érzelmek tartoznak ehhez a szerephez. Azt követően pedig vedd észre, hogy mi rejlik ezen érzelmek, valamint az elme alkotta történet mögött: lyuk, üres űr! Szembe tudsz-e nézni az üresség furcsa érzésével? El tudod-e azt fogadni? Ha megteszed, rájössz, hogy valójában az nem is olyan félelmetes. Meglepidhetsz azon, hogy abból valójában *lelki* béke árad.

Valahányszor valaki vagy valami meghal, valahányszor egy létforma megszűnik, Isten, a formamentes és megnyilvánulatlan, átragyog a föloldódott forma hagyta nyíláson. Az életben ezért a legszentebb dolog: a halál. Ezért érezheted meg Isten békéjét a halálon való elmélkedés, a halál elfogadása révén.

Mily rövid életű is minden emberi tapasztalás! Milyen tűnékeny is az életünk! Van-e bármi is, ami nincs kitéve a születésnek és a halálnak? Létezik-e bármi is, ami örök?

Tűnődj el a következőn: ha csupán egyetlen szín létezne, mondjuk a kék, és így az egész világ és abban minden kék lenne, akkor nem létezne a kék szín. Ugyanis ahhoz, hogy a kéket fölismerjük, szükség van valami nem kék színűre is; különben a kék nem „ugrik ki”, nem létezik.

Ugyanígy: vajon nem kell-e valami nem tűnékeny és nem mulandó ahhoz, hogy minden dolog tűnékenységét észrevegyük? Másként megfogalmazva: ha minden - magadat is beleszámítva - mulandó lenne, egyáltalán tudnál-e róla? Jelenthet-e mást a tény, hogy tudatában vagy minden forma - köztük önmagad - rövid életűségének, mint hogy van benned valami, ami nem pusztul el?

Húszéves korodban tudatában vagy annak, hogy a tested izmos és életerős. Hatvan évvel később: hogy tested legyöngült és öreg. Húszéves korod óta a gondolkodásmódod is megváltozhatott, ám a tudatosság, amely tudja, hogy a tested fiatal vagy öreg, *vagy* hogy a gondolkodásod megváltozott, az változatlan maradt. Nos, ez a tudatosság az örökkévaló benned: maga a tudatosság. Ez a formamentes, EGY ÉLET Elveszítheted ezt? Nem, mert az vagy.

Egyesek nagyon békéssé és szinte fénylővé válnak közvetlenül a haláluk előtt. Mintha a föloldódóban lévő formán valami átragyogna.

Néha az történik, hogy a nagyon beteg vagy nagyon idős emberek szinte „átlátszóvá” válnak életük utolsó néhány hetében, hónapjában vagy akár évében. Amikor rád tekintenek, olykor fényt láthatsz, ami a szemükön át kiragyog belőlük. Nem maradt bennük lelki szenvedés. Megadták magukat, s ezért a személy, az ego teremtette „én” már feloldódott. Ők „meghaltak a haláluk előtt”, és megtalálták azt a mély, lelki békét, ami: a bennük lévő haláltalanság fölismerése.

Minden balesetnek és csapásnak van egy potenciálisan megváltó dimenziója is, aminek azonban általában nem vagyunk a tudatában.

A teljesen váratlan, közelgő halál hatalmas sokkja úgy hathat rád, hogy következtében a tudatosságod teljesen felhagy a formával való azonosulásával. A testi halál előtti utolsó, néhány pillanatban, és meghalás közben, önmagadat formamentes tudatosságként tapasztalod meg. Hirtelen nincs többé félelem, csak lelki béke, és annak a tudása, hogy „minden rendben”, s hogy a halál csupán egy forma feloldódása. Ekkor rájössz, hogy a halál végső soron illúzió. Ugyanígy illúzió, mint a forma, amellyel azonosultál.

A halál nem anomália vagy minden esemény legborzasztóbbika, amint azt a modern kultúra igyekszik veled elhitetni, hanem a világ legtermészetesebb dolga. Elválaszthatatlan az ellenpólusától, a születéstől, s épp oly természetes, mint az. Emlékeztess magad erre, amikor egy haldokló mellett ülsz!

Hatalmas kiváltság és szent cselekedet jelen lenni egy ember halálánál, tanúként és „résztevőként”. A haldokló mellett ülve ne zárkózz el az élmény egyetlen aspektusától sem! Ne tagadd le, hogy mi történik, s ne tagadd le a saját érzéseidet sem! Annak fölismerése, hogy semmit sem tehetsz, reménytelenné, szomorúvá vagy dühössé tehet. Fogadd el az érzésedet! Majd lépj egy lépéssel tovább: fogadd el, hogy semmit sem tehetsz, és fogadd el ezt is teljesen! Nem tudod irányítani a történéseket. Ez van. Add meg magad mélyen ezen tapasztalás minden aspektusának, az érzéseidnek ugyanúgy, mint bármely fájdalomnak vagy kényelmetlenségnek, amit a haldokló esetleg átél! A megadás tudatállapota és az azzal járó nyugalom óriási mértékben fogja segíteni a haldoklót, és megkönnyíti az étmenetelét. Ha szavakra lesz szükséged, azok a benned lévő csendből jönnek majd elő. Ám szerepük csak másodlagos lesz.

A belső csendet áldás kíséri: a lelki béke áldása.

10. FEJEZET A SZENVEDÉS ÉS A SZENVEDÉS VÉGE

Minden összekapcsolódik mindennel. A buddhisták ezt mindig is tudták, s most a fizikusok megerősítik ezt az állítást. Nem létezik elszigetelt esemény, legfeljebb olyan, ami annak tűnik. Minél inkább minősítjük és felcímkézzük, annál jobban elszigeteljük. Az élet egészét a gondolkodásunk teszi feldarabolttá. Azonban az élet teljessége hozta létre azt az eseményt. Része az összekapcsolódottság hálójának, azaz a kozmosznak.

Ez azt jelenti, hogy bármi, ami van, nem lehet másképp.

A legtöbb esetben föl sem foghatjuk, hogy egy látszólag értelmetlen esemény milyen szerepet kaphat a kozmosz teljességében. Ám annak fölismerése, hogy az óriási egészben az elkerülhetetlen, ez már lehet a való belső elfogadásának a kezdete, és így az élet egészével való, ismételt összehangolódás. A valódi szabadság és a szenvedés vége: úgy élni, mintha teljes egészében magad választottad volna azt az érzést, amit éppen érzel, azt az élményt, amit éppen átélsz.

Ez a belső összehangolódás a mosttal: a szenvedés vége.

Valóban szükség van a szenvedésre? Igen is, meg nem is.

Ha nem szenvedted volna el azt, amit elszenvettedél, akkor emberi lényként nem lenne mélységed, alázatod, együttérzésed. Akkor most nem olvasnád ezeket a sorokat. A szenvedés feltöri az ego páncélját, mely után elérkezik az idő, amikor már betöltötte küldetését.

A szenvedés addig szükséges, amíg rá nem jössz, hogy szükségtelen.

A boldogtalansághoz az elme teremtette „én” kell, történettel, fogalmi identitással. Szükség van időre: múltira és jelenre. Ha elveszed a boldogtalanságotól az időt, mi marad? A jelen pillanat „ilyensége”. Ez lehet borúság-, zaklatottság-, feszültség-, haragvágy akár émelygésérzés is. Az azonban nem boldogtalanság, s nem is személyes jellegű probléma. Az emberi fájdalomban nincs semmi, ami személynek szóló lenne. Az csupán egy intenzív nyomás vagy intenzív energia, amit valahol a testedben érzel. Azzal, hogy figyelmet szentelsz neki, az érzés nem alakul át gondolattá, s nem kelti újra életre a boldogtalan „én”-t.

Lám, mi történik csupán attól, hogy engedsz egy érzést létezni!

Sok szenvedés és boldogtalanság annak a következménye, hogy a fejedben fölbukkanó minden gondolatot igaznak vélsz. A helyzetek nem tesznek boldogtalanná. Okozhatnak ugyan fizikai fájdalmat, de nem tesznek boldogtalanná. A gondolataid tesznek boldogtalanná. Az értelmezéseid, az önmagadnak elmondott történeteid tesznek boldogtalanná.

„Az éppen most gondolt gondolataim boldogtalanná tesznek.” Ez a fölismerés megszakítja tudattalan azonosulásodat ezekkel a gondolatokkal.

Milyen szörnyű nap!

Még arra sem méltatott, hogy visszahívjon!

Cserben hagyott!

Apró történetecskék, amiket előadunk magunknak és másoknak, gyakran panasz formájában. Tudattalanul alakítjuk ki őket, hogy azok aztán növeljék a mi állandóan elégtelen, hiányos éntudatunkat azzal, hogy mindig nekünk van „igazunk”, és valami mindig „rossz”, vagy valaki mindig „hülye”. Az „igazunk van” az elképzelt felsőbbrendűség pozíciójába helyez minket, és így megerősíti hamis éntudatunkat, az egónkat. A jelenség továbbá egyfajta ellenséget is teremt. Igen, az egónak szüksége van ellenségre, hogy definiálja határait, és erre a célra még az időjárás is megteszi.

A szokássá vált mentális ítéletalkotás és érzelmi visszahúzódnás révén személyesre vett, reaktív viszonyod van az emberekkel és az életeseményeiddel. Ezek mind a magad teremtette szenvedés formái, ám nem akként ismered őket, mert kiszolgálják az egód igényeit. Az ego reaktivitáson és konfliktuson keresztül erősíti meg önmagát.

Milyen egyszerű is lenne az élet ezen történetek nélkül!

Esik.

Nem telefonált.

Én ott voltam. Ő nem.

Amikor szenvedsz, amikor boldogtalan vagy, akkor maradj teljesen azzal, ami a jelen pillanatban éppen van! A boldogtalanság vagy a problémák nem tudnak életben maradni a mostban.

Akkor kezdődik el a szenvedés, amikor gondolatban egy helyzetet valamilyen vonatkozásban nemkívánatosnak vagy rossznak nevezel el, illetve címkézel föl. Haragszol egy szituációra, és ez a haragod személyessé teszi azt, s behozza a képedbe a reaktív „én”-t.

A minősítés, a címkézés csupán szokás dolga, s a szokások megtörhetőek! Kezdd a „nem címkézés” gyakorlását apró dolgokkal! Ha lekésel egy vonatot, leejtesz és összetörsz egy poharat, vagy megcsúszol és elesel a sárban, képes vagy-e tartózkodni attól, hogy az adott élményt rossznak vagy fájdalmasnak nevezd? Képes vagy-e azonnal elfogadni az adott pillanat „vanságát”?

Ha valamit rossznak kiáltasz ki, akkor az érzelmi visszahúzódnást okoz benned. Amikor hagyod lenni, anélkül, hogy megcímkéznéd, hogy nevet adnál neki, hirtelen hatalmas erő áll a rendelkezésedre!

A visszahúzódnás elvág ettől az erőtől. Magának az életnek az erejétől!

Ők ettek a jó és a rossz tudása fájának gyümölcséből. („Az asszony látta, hogy a fa élvezhető, tekintetre szép és csábít a tudás megszerzésére. Vett tehát gyümölcséből, megette, adott férjének, aki vele volt, és az is evett belőle.”

Teremtés könyve 3:6 - A fordító megj.)

Lépj túl a jón és a rosszon azzal, hogy fölhogysz a „jó” és a „rossz” címkék ragasztgatásával! Amikor felülemelkedsz az ítélkezés szokásán, az univerzum ereje áramlik majd át rajtad. Amikor nem reaktív viszonyba kerülsz az élményekkel, akkor az, amit korábban „rossznak” nevezteél volna - sokszor nagyon gyorsan, ha nem éppen azonnal -, jóra fordul, magának az életnek az ereje révén.

Figyeld meg, mi történik, amikor nem minősíted valamely élményedet „rossznak”, s helyette inkább belsőleg elfogadod azt! Igent mondasz rá, és így hagyod azt olyannak lenni, amilyen.

Bármilyen is az élethelyzeted, hogy éreznéd magad, ha teljesen elfogadnád azt olyannak, amilyen az éppen most?

A szenvedésnek számos finom és nem finom formája létezik, amik annyira „normálisak”, hogy általában nem is tartják őket szenvedésnek. Sőt, az ego számára esetleg még kifejezetten élvezetesek is. Ilyen az irritáltság, a türelmetlenség, a harag, a valamivel vagy valakivel kapcsolatos bosszankodás, a sértődöttség, a panaszkodás.

Megtanulhatod megjelenésükkor fölismerni mindezeket a szenvedésformákat. És tudd: „ebben a pillanatban éppen szenvedést teremtek magamnak”.

Ha az a szokásod, hogy szenvedést teremtesz magadnak, akkor valószínűleg mások számára is szenvedést teremtesz. Ezek a tudattalan elméminták hajlamosak megszűnni egyszerűen attól, hogy tudatossá teszed őket, rögtön, ahogy megtörténnék.

Nem lehetsz tudatos és önmagadnak szenvedést teremtő egyszerre.

Íme a csoda: minden állapot, személy vagy helyzet mögött, ami, illetve aki „rossznak” vagy „gonosznak” tűnik, titokban egy mélyebb jó rejlik. Ez a mélyebb jó akkor mutatkozik meg - kívül is és belül is -, ha belül elfogadod azt, ami *van*.

A „ne álljatok ellent a gonosznak” az emberiség egyik legnagyobb igazsága. (Máté 5:39 – A fordító megj.)

Fogadd el azt, ami van!

Egyszerűen nem megy. Fölkavart a dolog, és haragszom miatta!

Akkor fogadd el azt, ami van!

Fogadjam el, hogy zaklatott és mérges vagyok? Fogadjam el, hogy nem tudom elfogadni?

Igen. Vigyél elfogadást a nem elfogadásba! Vigyél megadást a nem megadásba! Aztán nézd meg, mi történik!

A krónikus testi fájdalom az egyik legkeményebb tanító, ami csak létezik. A tanítása: „az ellenállás hiábavaló”.

Semmi sem normálisabb, mint idegenkedni a szenvedéstől. Ha azonban félreteszed ezt az idegenkedést, és helyette megengeded a fájdalomnak, hogy legyen, akkor egy finom, kis, belső elkülönülést veszel majd észre a fájdalomtól. Mintha úr keletkezne a fájdalom és közted. Ez a tudatos, beleegyezéssel történő szenvedést jelenti. Ha tudatosan szenvedsz, a testi fájdalom gyorsan elégetheti benned az egót, mert az ego nagyrészt ellenállásból áll. Ugyanez igaz a nagymértékű testi korlátozottságra is.

Ezt úgy is lehet mondani, hogy: „fölajánlod szenvedésedet Istennek”.

Nem kell kereszténynek lenned ahhoz, hogy megértsd a kereszt szimbolikus formájában rejlő mély és egyetemes igazságot.

A kereszt kízóeszköz. A legszélsőségesebb szenvedést, korlátozást és tehetetlenséget képviseli, ami csak egy embert érhet. Aztán az az emberi lény hirtelen megadja magát, beleegyezve szenved, tudatosan, amit ezekkel a szavakkal fejez ki: „De ne az én akaratom teljesüljön, hanem a tied.” (Lukács 22:42 - A fordító megj.). Ebben a pillanatban a kereszt, a kízóeszköz, megmutatja elrejtett arcát: szent jelkép is, az *isteni* szimbóluma.

Ami látszólag tagadta bármilyen transzcendentális életdimenzió létét, a megadás útján ezen dimenzió kapujává válik.

A szerzőről

Eckhart Tolle Németországban született, s ott töltötte élete első 13 évét. Miután az angliai University of London egyetemen diplomát szerzett, kutató tudós és szupervizor - szakmai felügyelő - lett a Cambridge-i Egyetemen. 29 éves korában egy mély lelki átalakulás gyakorlatilag föloldotta régi identitását, és gyökeresen megváltoztatta életútját.

A következő éveket az intenzív belső utazásának kezdetét jelző átalakulás megértésének, integrálásának és elmélyítésének szentelte.

Tanításával az ősi mesterek időtlen és tiszta hangján mondja el egyszerű, ám igen mély üzenetét: létezik a szenvedésből a lelki békéhez elvezető út.

1996 óta Kanadában, Vancouverben él, s időnként előadást tart a világ valamely nagyvárosában.