



MARGITICS FERENC
KERY ERVIN

A TUDAT EBREDESE

SPIRITUÁLIS ÚTMUTATÓ
ÖNMAGADHOZ



MINDANNYIAN VÁNDORÚTON VAGYUNK.

A SZÜLETÉSSSEL KEZDŐDIK ÉS A HALÁLLAL, A SEMMIBE
VALÓ TOVATŰNÉSSEL ÉR VÉGET.

ÉLETÜNK TRAGIKOMÉDIA, DRÁMA – EGY SZEMÉLYES
TÖRTÉNET. S A SZEMÉLYES TÖRTÉNETEN TÚL, AZT
MEGELŐZŐEN VAN EGY REJTELMES TUDATOSSÁG – AMI
A VALÓDI ÉN-ÜNK.

EZ A KÖNYV ERRŐL A VÁNDORÚTRÓL SZÓL.
ÚTMUTATÓ ÖNMAGADHOZ, A SZEREPEKEN,
ÁLARCOKON TÚLI VALÓDI ÉN-EDHEZ.

MIRE VÁRSZ? UGORJ BELE ÖNMAGAD REJTÉLYÉBE!

A TARTALOMBÓL:

* VÁNDORÚTON * AZ AZONOSULÁSOK MO-
CSARÁBAN * AZ EGO * AZ ELME LEGMÉLYEBBEN
GYÖKEREZŐ JÁTÉKAI * A GONDOLATOK ÉS AZ
ÉRZELMEK BÖRTÖNÉBEN * AZ ÉLET ISKOLÁJA *
AZ ÉBRENLET KAPUJÁBAN * A JELENLET KAPUJA
* A TUDAT TERÉBEN * A TUDAT ÉBREDÉSE * A
MEDITÁCIÓ MŰVÉSZETE * AZ ÉBERSÉG GYAKOR-
LATAI * A VÁNDORÚT VÉGE * SPIRITUÁLIS ÚTI-
KALAUZ ÖNMAGADHOZ * A TUDAT ÜZENETE *



9 789789 630882

Ára: 2850 Ft

Margitics Ferenc - Kery Ervin

A tudat ébredése

Spirituális útmutató önmagadhoz



Minden jog fenntartva.

A könyv – a szerzők írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, elektronikus vagy mechanikus módon, az információörögzítés semmilyen formájában és értelmében.

*Copyright (c) 2013, dr. Margitics Ferenc - Kery Ervin,
ISBN: 978-963-08-8089-3*

Nyomta: MNA Group Kft, Budapest
Kiadta: Kery Ervin



www.kery.org

TARTALOM

BEVEZETŐ.....	8
----------------------	----------

VÁNDORÚTON

A VÁNDORÚT KALANDJA	16
A VÁNDORÚTRA LÉPÉS MOTIVÁCIÓI	17

AZ AZONOSULÁSOK MOCSARÁBAN

AZ EGO	24
AZ ELME LEGMÉLYEBBEN GYÖKEREZŐ JÁTÉKAI.....	29
AZ ELME EGOERŐSÍTŐ PSZICHOLÓGIAI FORTÉLYAI..	37
SPIRITUÁLIS „FEJLŐDÉSÜNK” ELME ALAPÚ	
FORGATÓKÖNYVE	48
A SPIRITUÁLIS EGO TRÜKKJEI	53
ÉRETLEN VS. ÉRETT EGO.....	61
A VONZÁS TÖRVÉNYE	68

GONDOLATOK ÉS ÉRZELMEK BÖRTÖNÉBEN

76

AZ ÉLET ISKOLÁJA	78
ÉNKÉP KICSIT MÁSKÉPP.....	82
GONDOLATFELHŐK SZÜRKE FÁTYLA.....	89
A POZITÍV GONDOLKODÁS HATALMA.....	92
GONDOLAT ALKÍMIA	98
A FÉLELEM ÉS HARAG TRANZMUTÁLÓ TŰZE	103
VÁMPÍROK ALKONYA	106

AZ ÉBRENLÉT KAPUJÁBAN

110

MIT KERESÉK ÉN ITT?	111
----------------------------------	------------

A JELENLÉT KAPUJA	117
MESTER, SEGÍTS!	127

A TUDAT TERÉBEN **131**

KERTÉSZ LEHETSZ	133
A TUDAT ÉBREDÉSE	138
A MEDITÁCIÓ MŰVÉSZETE	142
UGORJ FEJEST ÖNMAGADBA!	150
AZ ÉBERSÉG GYAKORLATAI.....	158

A VÁNDORÚT VÉGE **177**

A VÁNDORÚT VÉGÉN	179
SPIRITUÁLIS ÚTICALAUZ ÖNMAGADHOZ	188

A TUDAT ÜZENETE **201**

A TUDAT ÜZENETE	203
------------------------------	------------

A SZERZŐKRŐL **216**

DR. MARGITICS FERENC.....	216
KERY ERVIN.....	219

Bevezető

Mindannyian vándorúton vagyunk. A születéssel kezdődik és halállal, a Semmibe való tovatűnéssel ér véget. Életünk tragikomédia, dráma – egy személyes történet. S a személyes történeten túl, azt megelőzően van egy rejtelmes tudatosság – ami a valódi Én-ünk.

Ez a könyv a Vándorutunk krónikája. Útmutató önmagadhoz, a szerepeken, álarcokon túli valódi Én-edhez.

Életünk nem más, mint egy kötőjel a születési és elhalálózási dátumunk között, s e kötőjelben ott rejlenek személyes létünk titkai, drámái, tragikomédiái. Úgy belefeledkezünk ebbe a színjátékba, hogy elfeledjük: kik is vagyunk valójában.

Születésünk és halálunk közt íródik *a személyes történetünk* könyve, amiben mi vagyunk a főszereplők, a számtalan társadalmi maszkot magára öltő “én”: az örülő, a szenvedő, a szerető, a gyűlölő, a múlton töprengő és a jövőtől féltő kis én. Életünk tragikomikus forgatókönyvét, vándorutunk krónikáját mi írjuk, ahol a vándorút nyomvonalát gondolataink, elképzeléseink, vágyaink és az elvárásoknak való megfelelni akarásunk jelöli ki.

Szenvedünk. Életünk egy szélesebb száguldás egy örült hullámvasúton, ahol kételyeink, aggodalmaink és apró örömeink kábulatában merülünk. Mélységesen szenvedünk. Már nem tudjuk azt, hogy kik vagyunk, mit is akarunk igazából és mi értelme az életünknek. S ha a

szenvedéseinket felismerjük, akkor a társadalmi elvárások megkérgesedett maszkján túli valódi önmagunk felkutatására indulunk: a spirituális vándorút ösvényeire tévedünk.

A kis én, az ego indul spirituális vándorútra. Az a személy, aminek látjuk, gondoljuk és érezzük magunkat – egy elképzelt "én". Vándorútra indul, mert felismerte, hogy az ego élete silány, s az egón túl mély misztériumok rejtőznek.

Mi az ego? Mi a személyiség? Melyek az elme legmélyebben gyökerező játéakai? Hogyan tudja az egós elme elhittetni velünk, hogy mindaz a sok társadalmi szerep, amelyeknek a mocsarában fuldoklunk, mi vagyunk? Milyen lelki fortélyokat vet be az elme, hogy az egót, a kis ént erősítse? -ezek a nagy kérdések, amelyekkel a vándorút kezdetén találkozunk s e könyvben ezekre keressük a választ. S amikor a vándorúton előrehaladtunk, már valamiféle spirituális cél bűvöletében élünk, egy újabb hatalmas akadály tornyosul előttünk: *a spirituális ego*, ami fejleszti önmagát, gyakorlatokat végez, nyugalomra és békességre éhes, el akarja érni az önmegvalósítást, megvilágosodást. Az éretlen ego tele van vágyakkal, ambíciókkal, célokkal, elképzelésekkel, amelyek elérésére kitartóan törekszik. Az érett ego azonban felteszi önmagának a kérdést: Mi is akarok valójában az élettől? Tudja, hogy meg akarja találni valódi önmagát, hogy maradéktalanul élvezhesse a létezés örömeinek nektárját.

A vándorút során behatol a fejében csacsogó vagy zsarnokoskodó hang mögé és felismeri, hogy ez nem

“*valaki*”, hanem sokkal inkább egy elme-folyamat, “elmzés”, *egy működési módja az elmének*. A tudatunk terében létrejött nagy köteg elképzelés, gondolat és érzélem hitette el hamisan, hogy személyes énünk létezése valós, nem csupán egy társadalmi melléktermék. A fejünkben számtalan gondolat zúg, sok hitet és elképzelést, elgondolást magunkévá tettünk s végül elhittük, hogy valódi önmagunk nem más, mint az életutunk, a karrierünk, ambícióink: hogy honnan jöttünk, milyen személyes és szakmai életutat jártunk be és mivé akarunk válni. “Tudod, ilyen szakember vagyok, férj vagy feleség, ennyi gyerek apja, anyja, ezt tettem az életem során és oda akarok eljutni” – egy hosszú, talán véget nem érő mesét mondunk és hiszünk el önmagunkról, ennek varázsában és bűvöletében pörgünk. Pörgünk és pörgünk, megállíthatatlanul, mígnem e pörgésben valódi középpontunkból úgy kiröpülünk, hogy alig találjunk vissza önmagunk forrásához.

Mit gondolok önmagamról? Milyen szeretnék lenni? Mások (szüleim, tanáram, férjem, feleségem, gyermekem, főnököm, stb) szerint milyennek kellennem? Milyen embernek látnak engem? – ezekre a kérdésekre adott válasz mutat rá az “*énkép*”-ünkre, az *önmagunkról alkotott gondolati képre*.

Ha teleírunk egy hatalmas papírt mindazzal, amit magunkról vélünk és amivé válni szeretnénk, s mikor már minden önmagunkról alkotott elképzelést leírtunk, akkor egy pillanatra döbbenet állunk meg. Fogalmak, mondatok tengerét látjuk egy nagy fehér lapon. Látjuk a sok-sok leírt gondolatot, a gondosan agyonfoltozott

gondolati képet és meglátunk másvalamit is. Azt, hogy *ez az életünk: egy fehér lap, amelyekre gondolatokat vésünk.*

Egy tiszta, fehér lappal érkezünk e világra, személyes életünk során teleírkáljuk sok-sok színes gondolattal, míg végül – a személyes történet végén – e testi forma halálával a sok gondolat semmivé foszlik, s nem marad más, mint a fehér lap.

Egy fehér lap emelkedett ki a létezésre, a létezés során íródott rá a személyes utunk krónikája. A spirituális önkutatás során ezt a fehér lapot keressük. Szellemi önmagunkat, aki a gondolatok előtt van és meghaladja a gondolatokat - transzcendálja. Azt az önmagát keresi, amelyben a gondolatok megjelennek és amelyben továtűnnek, mint felhők az égen. Önmagát, az ég kék terét keresi, amelyben a gondolatok (önmagunkról és a világról kialakított képünk) létrejönnek, amely tud a gondolatokról. Azt a tudatot keresi, amelyet egyes hagyományok szellemnek, léleknek vagy Isteni önvalónak neveznek.

Mi az én valódi természetem? Mi az, ami világra jöttömtől fogva velem marad életem végéig? Ki vagyok én? Ki az a rejtélyes szellem, aki megbúvik testem gépezetében?

Az elmélyült meditáció vagy ima ennek az Én-keresésnek az egyetlen, hatékony módja. Amikor hagyjuk elcsendesedni a gondolatainkat és érzelmeinket, a gondolatok-érzelmelek kavargó mocsarából kilépünk. Figyelmünket kitartóan befelé fordítjuk, s egy laza, könnyed éberséggel figyelünk. Figyeljük önmagunkat és figyeljük a világot. S amikor így, éber figyelemmel

fürkésznünk, akkor döbbenünk rá, hogy valódi Én-ünk egy megfoghatatlan, leírhatatlan, éber, élő “üresség”. Nem egy halott tér, hanem élettől vibráló szellemi “valami”. *Egy rejtélyes, megfigyelő tudatosság szemléli önmagát és a teremtett világot.*

Mert ha elveszíted önmagad, akkor megtalálod Önmagad. Ha elveszíted az önmagadról alkotott minden elképzeléseidet, megtalálod a benned rejtőző, a testedben lakozó szellemi Én-ed.

Mi ez a rejtélyes valami, ami benned él? Ki az a rejtélyes “Vagyok” érzet? Mi történik akkor, ha a megfigyelő tudatosságot is elengeded? Fejest ugorsz önmagadba, egy szédítő, titokzatos Valamibe, könnyedén lebegve önmagad mélységeibe utazol, hogy választ találj a végső kérdésekre. Számos gyakorlat van, amellyel az éberség fokozható, amellyel átalakul az életed – ilyeneket is bemutatunk e könyvben. Technikák, módszerek, amelyeknek ugyanaz a lényegük: az éber figyelemhez való visszatalálás, önmagad tudatára való ébredés.

A mély meditáció során hazaérkezel, megtalálod szellemi lényedet sugárzó, élő tudatosságként, majd kinyitod a szemed és megtapasztalod a világ csodáját. Óh mily’ gyönyörű és páratlanul egyedi minden! Óh’ mily’ csodás a szélben lágyan ringó fűszál, a kék égen sugárzó Nap, egy káprázatosan sokszínű, illatos virág, egy hatalmas, földben gyökerező fa.

Az égen bárányfelhők, a tudat terében pedig gondolatok úsznak. Hagyod úszni a benned levő gondolatokat, mert te nem a gondolat vagy, hanem a gondolat megfigyelője.

Bevezető

Minden áramlik, folyamatos átalakulásban van. Óh, mily csodálatos ez az áramlás! Létezel, vagy s belevedet magad a létezés gyönyörűségébe. Látod a tudat gyönyörűséges virágait, a létezés eme páratlanul egyedi és gyönyörű formáit és amikor miriádnyi orcája mögé nézel, akkor meglátod a maszkok mögötti fényességet. Meglátod a szemekben izzó tudatosságot.

Ég benned a lámpás? Ég benned a tudatosság fénye?

*

E könyvben Dr. Margitics Ferenc egy tapasztalt pszichológus-pedagógus szerepében világít rá az elme, az ego titkaira, azokra a pszichológiai fortélyokra, amellyel az elme erősíti önmagát, s így egós életünk szenvedéssé válik, majd rámutat az elmén túli sugárzó tudatosságra. Margitics Ferenc nevet viselő tudatosságként tér vissza az íráshoz, hogy rámutasson az emberi szellem nagyszerűségére. Majd a Kery Ervin írói álnév mögött rejtőző ugyanaz a tudatosság pedig a meditáció mélységeibe vezet be, hogy a tudat tudatosságát felfedje.

Vesd bele magad a tudat rejtélyébe!

VÁNDORÚTON



A Vándorút kalandja

Mindannyian vándorúton vagyunk. Ez a vándorút mindenkinél a születéssel kezdődik és a halállal ér véget. Életünk nem más, mint egy kötőjel a születési és elhalálozási dátumunk között. Egy kötőjel, amelyben ott rejlenek személyes életünk titkai, drámái, tragikomédiái – miközben úgy belefeledkezünk ebbe a színjátékba, hogy elfeledjük: kik is vagyunk valójában.

A két végpont között íródik személyes történetünk könyve, amely ennek a vándorútnak a krónikája. A vándorút nyomvonalát gondolataink, elképzeléseink, vágyaink és az elvárásoknak való megfelelni akarásunk jelöli ki.

Ez a vándorút, ez a személyes történet egyénenként végtelenül változatos lehet. A formavilág magaslatain és mélységes, sötét völgyein törve keresztül végtelen örömmel és mérhetetlen bánattal töltheti el az úton járó vándort. Így a formavilágban íródó személyes történetünkkel azonosulva elkülönült egoként, egy mindenki mástól különböző egyéniségként éljük meg önmagunkat.

Az emberiség egy kis hányada azonban egyre kevésbé tud már azonosulni a személyes történetével. Bizonyos körülmények hatására látja és megérti, hogy ez a vándorút céltalan, csak körbe-körbe vezeti őt a formavilág különböző területein. Életről életre körbe-körbe járva ugyanazokat az elképzeléseket, ugyanazokat a vágyakat

A Vándorútra lépés motivációi

kergetjük. *Felismertük, hogy szenvedünk, a számtalan hit és elképzelés mocsarában fuldoklunk s e szenvedés arra sarkall, hogy önmagunk felfedezésére induljunk.*

Ennek a megértése az igazi VÁNDORÚT kezdete. Ez a Vándorút vezet ki bennünket a formák világából vissza a Tudat tágas térségeibe, a tudatosság formákkal való azonosulásoktól mentes állapotához.

Ez a könyv erről a Vándorútról szól.

A Vándorútra lépés motivációi

Mi motiválhat valakit arra, hogy a Vándorútra lépve megpróbáljon a Jelenlétben, az „itt és most”-ban lenni, hogy megpróbáljon túllépni a gondolatokon, az elmén?

A Vándorútra lépésre két ok készíthet valakit.

Az egyik ok az *igazi mély szenvedés*, amikor a vándor már felismeri a szenvedés forrását, az elmét és annak egós működését és így mindent felad (az ego-t is) csakhogy megszabaduljon a szenvedéstől (ez történt pl. Eckhart Tollevall is)

A Vándorútra vivő másik ok az *intuitív tudás*, amikor a személy spontán módon (tehát szenvedés nélkül) jut túl az elmén, felismerve annak a működési mechanizmusát. Ez a tudás azonban még önmagában kevés, mert léteznie kell emellett egy mély belső vonzásnak is, ami a Csend-be viszi az illetőt. Sokan ezt ösemlékezésnek nevezik. (ez történt Ramana Maharshival).

Minden más ok, ami a Vándorútra lépésre ösztönöz, az egoból ered, így inkább a formák világában körbe-körbe vivő vándorút részének, mint a Vándorút kezdetének tekintendő.

Az egyik ilyen elméből eredő ok a „szenvedgetés”. Ilyenkor a vándor csak a szenvedés élményétől szeretne megszabadulni, annak forrásától nem. A Jelenlétben való tartózkodás számára csak egy módszer, ami egy jövőbeli, szebb és jobb (tehát szenvedéstől mentes) állapothoz, vagy egy pozitívabb énképhez segítheti hozzá őt.

Egy másik ilyen elméből eredő ok a spirituális fejlődésre való törekvés. A vándor keresi azt a módszert, azt az utat, amely leginkább elősegítheti az ő (tehát az ego) spirituális fejlődését, jobb emberré való válását. Az ego transzmutálását, átalakítását akarja elérni a Jelenlét által.

Természetesen sok más ilyen elméből eredő ok létezik még, de mindegyikre az a jellemző, hogy előbb-utóbb kudarchoz vezetnek, a vándor nem tud megmaradni a Jelenlétben, sőt sokszor fel sem fogja, hogy a Jelenlét az teljesen mást jelent, mint pusztán a jelen pillanatra, az észleletekre és érzésekre való koncentráció (amit persze erőfeszítéssel nem lehet sokáig megtartani).

Azonban ezek a reakciók sem rosszak, mert végső soron a kudarcok és tapasztalatok által vagy a szenvedést, vagy az intuitív tudást növelik a vándorban, tehát kialakítják nála a helyes motivációs bázist.

Személyes történetünk utolsó fejezete

Személyes történet utolsó fejezete azzal kezdődik, hogy a vándor spirituális keresővé válik. A spirituális keresés első lépéseként a kereső elkezdi a formák világában (tehát saját magán kívül) keresni a megvilágosodást, az Önfelismerést, azt gondolva, hogy ezzel eléri a tartós boldogság állapotát. Keres egy olyan tant, egy olyan mestert, egy olyan felemelő, tudattágító spirituális élményt, ami mindezt megadhatja neki, ha nem is itt ezen a Földön, akkor a másvilágon valamelyik vallás mennyországában.

Az ego a spirituális keresés eszközeként az elmét használja. Az elmén keresztül próbálja megérteni azt, ami az elmén, a formán túl van. Így készíti el az elme a megvilágosodásnak, a keresésnek, a boldogságnak stb. gondolatképét.

Ezek a gondolatképek az elme megértése által születnek meg. A megértéshez azonban a vándornak mindig információra van szüksége, ezért a spirituális kereső szorgos hangyaként gyűjtögeti össze ezeket a spirituális információkat. A vallás és spiritualitás témában elolvasott könyvekből, a hallott előadásokból és beszélgetésekből megpróbálja kigyűjteni a számára érdekes információkat, ötleteket, véleményeket és elméleteket. Ugyanez történik a spirituális tapasztalatok területén is. Úgy gondolja, ha ezen a területen elég tapasztalatot gyűjt, akkor végül eljut valahová, növekszik a spiritualításban. Ez a felhalmozott tudás és tapasztalatanyag azonban mind a vándor spirituális egojának a részét képezi.

Ezek a gondolatképek motiválják a vándort arra, hogy erőfeszítéseket tegyen ezeknek a gondolatképeknek a hétköznapi megvalósítására, azokat tegye meg élete sarokköveivé. A spirituális célok elérése azonban csak pillanatnyi kielégülést okoz a kereső számára, így egy cél elérését követően rövidesen újra megjelenik a nyugtalanság a vándornál, ami további spirituális keresésre sarkallja őt. Így az elme újabb gondolatképeket készít önmaga számára és a keresés kezdődik előlről.

Így válik egyre terjedelmesebbé személyes történetünk utolsó fejezete. Egyeseknél ez a fejezet válik a személyes történet legjelentősebb fejezetévé egészen addig, amíg a halál be nem zárja ezt a könyvet.

Első lépés a Vándorúton

A személyes történetünk utolsó fejezetének a lezárását, a Vándorúton megtett első lépést a spirituális keresés hiábavalóságának a belátása jelenti.

A vándor megáll és abbahagyja a spirituális keresést. Rájön, hogy mindazokat a spirituális célokat, amelyeket eddig önmagán kívül keresett, csakis saját magában találja meg.

A megállás úgy következik be, hogy a vándor felismeri az elme tevékenységét és nem követi azt tovább. Rájön, hogy az elmével nem tud túljutni az elmén. Megtapasztalja, hogy a megállás, az az elme inaktív pillanata, a gondolatok közötti csend. Ebben a csendben tapasztalja meg a forma nélküli tudatosságot, ekkor ismeri fel, hogy ő tulajdonképpen ez a gondolatok nélküli Jelenlét.

Ebből a belső csendből kiindulva elkezd megfigyelni elméjének a működését és felhagy a spirituális tanítások felhalmozásával és az okok, valamint a magasztos spirituális élmények keresésével. A peremtől (az elme működése) a lénye középpontja felé fordul (megjelenik a tanúskodó Jelenlét).

Ekkortól tudja a vándor az elméjét a rendeltetésének megfelelően használni. Rájön, hogy a spirituális tanítások csak annyit érnek, amennyiben azok igazságát saját maga is felismeri a saját életében. Ez a felismerés pedig nem az elme elemző működése révén jön létre, hanem a középpont, a belső csend által inspirált felismerésekből. Ezek a felismerések leginkább a látáshoz hasonlíthatóak (több spirituális tanítás ezért is nevezi az ilyen embereket látónak) és relevanciaszerűen hatnak.

Ekkor hagyja maga mögött a vándor magát a spirituális keresőt is, annak minden felhalmozott tudásával és minden magasztos spirituális élményével együtt és teszi meg első lépését a Vándorúton.

AZ AZONOSULÁSOK MOCSARÁBAN



Az ego

A vándort a vándorútja első szakaszán végigkíséri az ego. A következőben ezt a témakört próbáljuk meg körüljárni, mert az egós elme működésének és játékainak az ismerete alapfeltétele annak, hogy felismerjük azt, hogy a helyes irányban haladunk-e a vándorutunkon.

Mi az ego?

Első és talán legfontosabb kérdés ennek a tisztázása. Az ego mi magunk vagyunk, az a személy, akinek látjuk, gondoljuk és érezzük magunkat. A múltból építkezve a jövőre irányuló személyes történetünk központi figurája ő, akivel a tudatunk azonosítja magát, akinek képzeletbeli magát. Ő a tudat legmélyebb álma. Az ébredés jele, amikor kezdjük érezni azt, hogy ez az egóval azonosult állapot nagyon silány, szegényes és az életünk mögött mélyebb misztériumok húzódnak meg.

Hogyan keletkezett az ego?

Amikor megszülettünk, akkor még ártatlanok voltunk, nem volt egonk. Az ego a szüleink, nevelőink, a kultúra és az adott társadalom hatására alakult ki, egy társadalmi folyamat eredményeként. Egy kulturális hipnózis, a közös révület eredménye: amikor a nevelés hatására elhittük, hogy azok vagyunk, aminek a szüleink, nevelőink, tanáraink, papjaink mondták, hogy lennünk kell.

Az igazság ezzel szemben az, hogy az élet öltött bennünk testet, egy csoda folytán születünk ebbe a világba, s úgy elvesztünk a sok-sok tanításban, hogy a dogmáinkkal, meggyőződéseinkkel azonosultunk és elfeledkeztünk arról, hogy kik is vagyunk valójában, ki az, aki világra született általunk és ki az, aki megtapasztalja a létezést, ki az, aki magáévá teszi a sok-sok betanult elképzelést.

Szükségünk volt rá, hogy megjelenjen az egonk, mert különben nem tudtunk volna elhatárolódni a környezetünktől, nem jött volna létre az egyedi létezésünk, amely fontos lépcsőfok a tudat önmagára ébredésének az evolúciójában.

Az ego tehát társadalmi termék, egy kultúrális hipnózis, a környezetünkben élők programozták belénk gyermekkorunkban azt, hogy kik vagyunk mi, mondták meg, hogy hogyan neveznek bennünket, hogyan kell jól viselkednünk és hogyan kell megfelelnünk a többi ember elvárásainak. Így egy tudattalan folyamat eredményeként elkezdtünk azonosulni ezzel a mesterségesen létrehozott központtal, az egós elménkkal, vagyis az egonkkal.

Az ego a személyiség kis része

Ha meg akarjuk érteni az ego működését, akkor nem szabad figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy az ego csak a személyiségünk kis részét alkotja. Az ego a személyiség tudatos része, tartalmát pedig az adja, amit az érzékszerveinkkel észlelünk és amire emlékezünk (élettörténetünk és a tudás- és tapasztalatanyag, amit az életünk során felhalmoztunk). Az ego az, aki gondolkodik,

érez, érzékel. Az egónak azt a részét, amelyet a külvilág felé mutatunk, Carl G. Jung Personának, szerepszemélyiségnek nevezte el. Ez az ego-rész akkor kerül előtérbe, amikor más emberek társaságában vagyunk. Ez a különböző maszkjaink gyűjteménye.

A személyiség jelentős részét a tudattalan-én alkotja, amit Freud ösztön-énnek nevezett. Itt találhatóak az alapvető ösztöneink (táplálkozás, szexualitás stb.), valamint az az én-rész, amit C.G. Jung Árnyéknak nevez. Ezt a társadalom alakítja ki, a szerepszemélyiségünkkel szinte egyidejűleg. A gyermek - amikor meg akar felelni a szülei (és ezen keresztül a társadalom) elvárásainak - elkezd kialakítani ezeket a maszkokat. Ezek a maszkok olyanok, amilyenné a környezet formál minket. A környezet által elutasított késztetések, személyiségvonások a nevelőink nemtetszését váltják ki, így ha meg akarunk felelni az elvárásoknak, akkor ezeket elfojtjuk. Így alakul ki az árnyék-személyiségünk, amely azokat a vonásokat tartalmazza, amelyek ugyan meg vannak bennünk, de a neveltetésünk a tudattalanba száműzte őket.

Freud szerint a személyiség harmadik fontos része *a Felettes én*. Ez azokat a személy által követendő társadalmi értékeket tartalmazza, amelyeket az a kultúra, amelyben felnőttünk fontosnak tart. Ezek egy bonyolult folyamat során beépülnek a személyiségbe és az ideális-énként (amilyenek lenni szeretnénk) és a lelkiismeretként nyilvánul meg. Ezek az értékek belsővé váltak és véleményként, meggyőződéseként jelennek meg a személyiségben.

A pszichológiai kutatások eredményei azt mutatják, hogy a személyiség működése több, mint 90%-ban tudattalanul történik. Teljesen tudattalanul működik az ösztön-én, az Árnyék, a Persona és a Felettes én nagy része. Az ego működése is nagyrészt tudattalan.

Az ego felelős a személyiség integritásáért, azért, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Ez nem kis feladat az ego számára, mert az ösztön-énből, az Árnyékból és a felettes énből állandóan tudattalan elvárások záporoznak felé, hogy miként kellene az adott helyzetben viselkednie. Ez szorongást kelt az egóban (tehát bennünk), ami diszkomfort érzétként realizálódik (rosszul érezzük magunkat). Az ego szabadulni akar a szorongástól, ezért szintén tudattalanul működő énvédő mechanizmusokat vet be a szorongás csökkentése érdekében. Egy ilyen például a projekció. Az ego az ösztön-énből az Árnyékból származó számára elfogadhatatlan vágyakat, személyiségvonásokat kivetíti magából és azt a környezetében élőknek tulajdonítja (pl. én nem vagyok agresszív, te vagy az agresszív). Ezek a tudattalanul működő énvédő, szorongáselhárító mechanizmusok alkotják a legtöbb később bemutatásra kerülő elmejáték alapját.

Az ego szülőméhe: az azonosulások

Az ego azonosulás útján alakul ki, azáltal, hogy azonosulunk a gondolatainkkal, érzéseinkkel, a testünkkel

stb. Ennek az azonosulási folyamatnak az eredményeként azt érezzük, hogy ezek vagyunk mi, ez az ego, ez az elme. Mint azt az előzőekben láttuk, az elmét és így az egót is – azt is, hogy mivel azonosulunk - az adott társadalom alakítja ki, amelybe beleszületünk. Így teljesen más alapú elmék és egók alakultak ki az évek során a Föld különböző területein, a különböző kultúráiban

A tudat jelenleg a legtöbb emberben ezzel a társadalom által kondicionált egós elmével azonosítja magát. Sok embernél olyan erős és mély az azonosulás, hogy nem is tudja, hogy a társadalom által kondicionált elméje irányítja az életét.

Ha valaki túl tud lépni az elmével való azonosuláson, akkor felismeri ezeket a kondicionáltságokat magánál és azokon is túl tud lépni. Már nem az elmével, hanem egyre inkább a tudattal (tanúskodó Jelenlét) azonosítja magát. Ez a Jelenlét így egyre inkább uralni tudja az elmét és meg tud nyilvánulni az elcsendesült elme által.

Az elme legmélyebben gyökerező játéakai

Az egós elme a mindennapi életben játsza saját szerepeit és létrehozza hozzá a azoknak megfelelő karaktereket és forgatókönyveket. Ezeknek a forgatókönyveknek a tartalmát a környezet, a neveltetés, tehát az a kultúra határozza meg, amiben felnövünk. Így teljesen más alapú forgatókönyvek alakulnak ki az évek során a Föld különböző kultúráiban.

Vándorutunk kezdetén –mint azt az előzőekben láttuk-ezekkel a forgatókönyvekkel azonosítjuk magunkat, ezek látnak el bennünket a szilárd identitás érzésével. Ezekben a forgatókönyvekben rögzült gondolatminták a hétköznapiak során különböző elmejátékokban realizálódnak.

A tudatossághoz vezető vándorutunk során nekünk nem arra kell törekednünk, hogy a pozitív karaktert és ezzel együtt járó kellemes forgatókönyvet hozzunk létre, hanem arra, hogy a minden forgatókönyv mögötti Létezőt találjuk meg. Az ehhez vezető első lépcső az, hogy megismerjük, a tudat fényébe állítjuk ezeket a forgatókönyveket, ezeket a kondicionált gondolat-mintákat.

Legelőször vegyük szemügyre a legmélyebben gyökerező és legátfogóbb elmejátékainkat.

Az ambíció

Ez talán a legátfogóbb elmejáték, amely az ego egyik legfontosabb gyökerét adja.

Minden ego alapvető törekvése a növekedés, hogy minél több, nagyobb, erősebb és szilárdabb legyen. Egyre magasabbra és magasabbra akar jutni a világ hierarchikus építményében és egyre nagyobb területeket akar a befolyása alá gyűrti.

Ambíciói egyre csak növekednek és egyre nagyobb területekre terjednek ki. Az ambíciókat pedig a szülők, nevelők ültetik el a gyermekben. Még meg sem születik a gyermek, a szülei máris úgy gondolnak rá, mint aki az ő esetleg meg nem valósított ambícióit fogja véghez vinni.

A jutalmazás és büntetés nevelési eszközeivel arra kondicionálják a gyermeket, hogy tűnjön ki a társai közül, ő legyen a legjobb, legszebb, legerősebb stb. Ha a gyermek megfelel a szülői, nevelői, ezáltal társadalmi elvárásoknak, akkor megjutalmazzák, ha nem, akkor megbüntetik. Így már igen korán megtanuljuk azt, hogy ambíciózusak legyünk.

Az ambíciók a múltból építkezve mindig a jövőre irányulnak. Egész életünkben illuzórikus célokat kergetünk, különböző ambícióinktól ösztönözve. Persze egy ambíciót ki lehet elégíteni, de rögtön ezután ezer más lép a helyére, mert oly sok területe van még az életnek, ahol még nem értük el a céljainkat.

Az elme legmélyebben gyökerező játéka

Így kergetünk értelmetlen célokat egészen a halálunkig, amikor ráébredünk arra, hogy ebből a világból mindenki üres kézzel távozik, az is, aki ambícióit kergetve a múlt és jövő káprázatában élte le az életét. *Nézz magadba és figyeld meg, hogy mi van most benned! Milyen ambíciók sodornak az élet tengerén és milyen irányba?*

A vándor éberén töltött minden percében két választás előtt áll: választania kell a múlt és jövő között feszülő ambíciók, vagy a most csendje, egyszerűsége, tisztasága és élettől vibráló üressége között. Azonban csakis ez utóbbi az, amely behozza az életébe a tanúskodó Jelenléte!

A valamivé válás elmejátéka

Ez az elmejáték szorosan összefügg az ambícióknak egy életen át történő hajszolásával és feltárja annak a mechanizmusát.

Az ego mindig törekszik valamire, mindig el akar érni valamit. Az elme erről alkot egy gondolati képet, egy ideált. Egy ideál azt jelenti, hogy még nem az vagy, aminek a jövőben lenned kéne.

Ezt az idealizált képet az ego kivetíti a jövőbe és feltárja a kép megvalósításához vezető utat. Ez a kép állandó feszültséget, szorongást és aggodalmaskodást okoz a vándor életében. Ha eléri, megvalósítja ezt a képet, vagy éppen feladja, mert az számára megvalósíthatatlannak tűnik, akkor rögtön alkot egy újabb képet, egy még ambiciózusabbat, vagy egy könnyebben elérhető, majd

még egy újat, és így folytatja ezt haláláig, vagy addig a pillanatig, *amíg be nem látja ennek a folyamatnak az értelmetlenségét.*

Így állandóan vándorúton vagyunk, egyik gondolati képtől vándorlunk a másikig, miközben ezekkel a képekkel azonosulunk és ezekből származtatjuk az identitásunkat.

Ha a spiritualitással kezdünk el foglalkozni, akkor az elme megalkotja nekünk azt a képet, amelyet meg kell valósítanunk, ha sikeresek akarunk lenni ezen a területen. Ez a kép arról szól, hogy Jelenlévővé kell válnunk, persze az elme elképzelései szerint. Ennek az ideálképnek az a lényege, hogy állandóan tudatosak legyünk, életünk minden kis részletében mindig és mindenkor Jelen legyünk.

Persze az ego tudja, hogy ezt az emberek többsége számára lehetetlen megvalósítani, ezért a vándorban gyakran az önvád és önmegvetés érzése alakul ki, hisz nem tud megfelelni ennek az ideálképnek (nem eléggé spirituális). Ez az érzés viszont jó alapot ad a büntudatkeltő elmejáték számára, amiről majd később esik szó.

A vándorutunk során rá kell arra ébrednünk, hogy már nem kell valamivé válnunk, *már most rendelkezünk minden adottsággal, amit egy gondolati képet kergetve a jövőben kerestünk eddig.* Csak az éber, tudatos figyelmünket kell áthelyeznünk a peremről (ego) a középpontunkba (tanúskodó Jelenlét). Az elmejátékok épp ebben hátráltatnak minket!

Még többet akarok elmejáték

A fentiek alapján beláthatjuk azt, hogy az egós elme soha nem lehet elégedett, mindig többet és többet akar elérni az életben. Gazdag akar lenni, de ha már elég pénze van, akkor a hatalomra fáj a foga, ha azt is elérte, akkor már inkább hírnévre vágyik. Ha az anyagi világ már nem hoz kielégülést számára, akkor elkezd "szellemi javakra" vágni és így tovább. Ha egy maga elé kitűzött célt elér, akkor egy ideig átélheti a relatív elégedettséget, de egy rövidebb-hosszabb idő után újra jön a nyugtalanság és beindul a még több utáni hajsza.

Ez az elmejáték a vándort szintén a pszichológiai időbe viszi, hisz a jövőbe vetíti ki az elérendő célt. Így a Most csak a cél eléréséhez szükséges pillanattá redukálódik, így elveszti élettelségét és szépségét.

A vándor azonban el tudja hallgattatni az egót, mondhatja azt, hogy *"Nem figyelek többé a hülyeségeidre, a nagyravágásodra! Nem egy illuzórikus én-t akarok elérni, hanem valódi önmagammat szeretném megtalálni!"*

Tanúskodó Jelenlétként meg tudod figyelni az elmének ezt a játékát és képes vagy kinevetni azt! Hisz *mi többre lehetne szükséged annál, amit a jelen pillanat nyújtani tud a számodra?* Ha megtanulsz feloldódni a jelen pillanat ilyenségében és képes vagy örülni annak és élvezni azt, akkor már semmi gondot nem jelent számodra az ego, az elme fecsegésének a leállítása!