



KERY ERVIN

A TUDAT REJTELMEI

EGY TUDATKUTATÓ ÚTMUTATÓJA
A MEGVILÁGOSODÁSHOZ

A TARTALOMBÓL:

- * KIK VAGYUNK VALÓJÁBAN?
- * A KVANTUMFIZIKA ÚJRA FELFEDEZI ISTENT!
- * A TUDAT: A VÉGSO REJTÉLY
- * HOGYAN FEDEZHETED FEL VALÓDI ÖNMAGAD?
- * EGO: A BENNÜNK ÉLŐ FANTOM
- * HOGYAN TAPASZTALHATOD MEG A CSODÁT?
- * EGY MEGVILÁGOSÍTÓ REJTVÉNY
- * KÜLÖNÖS TUDATÁLLAPOTOK
- * MEDITÁCIÓS KALAUZ AZ ÚTTALAN ÚTON
- * MEDITÁCIÓS GYAKORLATOK AZ ÉBERSEGÉRT
- * AZ ÉLET ARAMLATÁBAN: A FLOW
- * KREATIVITÁS - A TEREMTŐ ERŐ
- * A BOLDOGSÁG BENNÜNK FAKAD



VAJON KI VAGY A TÁRSADALMI MASZKJAIDON TÚL?
TÖPRENGTÉL E AZON, HOGY KI AZ, AKI A SZEMEIDEN
ÁT A VILAGOT SZEMELELI, A TESTEDEN KERESZTÜL ÉL?
KI VAGY TE VALÓJÁBAN?

LÉTEZIK EGY REJTÉLYES EMBERI DIMENZIO, MELYNK
FELISMERÉSE MEGRENGETI MINDEN ELKEPZELÉSÜNKET
ARRÓL, HOGY KIK VAGYUNK, HONNAN JÖTTÜNK ÉS MI
DÖLGÜNK EBBEN A VILÁGBAN.

EZ A TUDAT BIRODALMA – A VEGSŐ TUDOMÁNYOS ÉS SPIRITUALIS REJTÉLYE.
A TUDAT KUTATÁSÁBA MERÜLTEM BELE HUSZ ÉVEN ÁT ÉS AZ ÍGY NYERT KÜ-
LÖNÖS FELFEDEZÉSEKRŐL SZOL EZ A KÖNYV.

ISBN 978-963-08-7249-2



9 789630 872492

Kery Ervin
A tudat rejtelsei



Egy tudatkutató útmutatója a megvilágosodáshoz

Minden jog fenntartva.

Borítókép: <http://mrg.bz/j6dJAf>
Nyomta: MNA Group Kft, Budapest

ISBN 978-963-08-7249-2

Kiadta:
#Tudatosság. Könyvek
www.tudatossagkonyvek.tk

Copyright (c) 2013, Kery Ervin

www.kery.org

TARTALOM

BEVEZETÉS **9**

MIKÉNT OLVISSUK EZT A KÖNYVET?	16
ÜDVÖZLÖM A BENNED REJTŐZŐ SZELLEMET!	17

A VÉGSŐ REJTÉLY: A TUDAT **23**

ÉLETÜNK TÖRTÉNETE	25
KIK VAGYUNK VALÓJÁBAN?	33
EGY ÚJ VILÁGNÉZET	37
A KVANTUMFIZIKA ÚJRA FELFEDEZI ISTENT	41
A TUDAT: A VÉGSŐ REJTÉLY	49
HOGYAN FEDEZHETED FEL IGAZI ÖNMAGAD?	56
EGÓ: A BENNÜNK ÉLŐ FANTOM	63
HITRENDSZEREK HIPNÓZISÁBAN	71
ÉBREDÉS A GONDOLATOK KÁBULATÁBÓL	76
HOGYAN TAPASZTALHATOD MEG A CSODÁT?	78
EGY MEGVILÁGOSÍTÓ REJTVÉNY	86
A TUDATOSSÁG REJTÉLYEI	92
KÜLÖNÖS TUDATÁLLAPOTOK	99
A TELJESSÉG TUDATÁBAN	106

MEDITÁCIÓ: AZ ÚTTALAN ÚT **113**

MEDITÁCIÓ: KALAUZ AZ ÚTTALAN ÚTON	115
MINDEN EGY: NON-DUALITÁS	126
MEDITÁCIÓS GYAKORLATOK	134
NE CIPELD MAGADDAL A MÚLT SÉRELMEIT!	153

MINDEN NAP EGY ÚJ NAP	160
MINDIG TUDJ ÖNMAGADRÓL	163

UGORJ FEJEST AZ ÉLETBE! **167**

LÉGY OLYAN, MINT A VÍZ: ÁRAMOLJ!	169
KREATIVITÁS, A TEREMTŐ ERŐ	176
AZ IGAZI SZABADSÁG	179
ÉLD A SAJÁT ÉLETED	184
AZ EGYETLEN VALÓDI ÉRZELEM: A SZERETET	187
A CSIMPASZKODÓ SZERETET ÁRNYÉKÁBAN	192
A BOLDOGSÁG BENNÜNK FAKAD	200
LÉGY HÁLÁS!	207
BONTSD KI SZÁRNYAIDAT ÉS REPÜLJ!	211

A SZERZŐRŐL **217**

*Létezik egy rejtélyes emberi dimenzió,
amelynek felismerése megrengeti minden elképzelésünket
arról, hogy kik vagyunk, honnan jöttünk
és mi a dolgunk ebben a világban.*

*Ez a tudat birodalma:
a végső tudományos és spirituális rejtélyé.*

*A tudat kutatásába merültem bele az utóbbi húsz évben és
az így nyert különös felfedezésekről szól ez a könyv.*

BEVEZETÉS

Kétségkívül napjainkban a spirituális útkeresés reneszánszában élünk. Az egyre jobban terjeszkedő spirituális mozgalmak, vallásos megújulási eszmék, ezoterikus, és más szellemi hagyományok kibontakozásának háttérében ott rejlik a (csak) anyagi hajszából kiábrándult emberiség mohó éhsége az önfelfedezésre, önmegvalósításra.

Önfelfedezés? Önmagad megtalálása? Hiszen vagy, a létedet nem tagadhatod le. Önmagad vagy. *Soha nem voltál más, mint az, aki vagy.* Hogyan találhatnád meg önmagad, ha Te mindig önmagad vagy? *Lehet, hogy az, amit önmagadnak gondoltál, csak egy hamis én, egy társadalmi maszk, s e vaskos, megkérgesedett maszkon túli valódi "Én"-ed keresed?*

A beavatási misztériumok, szellemi utak azt vallják, hogy minden kérdésedre a válasz Tebenned van. A mennyek országa Tibennetek van. Tested a szellem temploma. In La' Kesh. Tat Tvam Asi. Aham Brahmasmi. (Te is Az vagy. Te is Brahman vagy, Te is a végső valóság vagy). Gnothi Seauton – mondták az ókori görög bölcsek. Ismerd meg önmagadat, hiszen Te és Isten egyek vagytok.

A világ tebenned van. Benned jön létre és nincs téled elkülönülő valóság.

Mindent, amit a világról tudunk, érzékszerveinken át tudjuk. Az érzékszerveink különböző hullámhosszú hullámokat érzékelnek, átalakítják formákká, színné,

hanggá, illattá, tapintás-érzékeléssé, az elme összegyúrja egyetlen egész színes, formás, hangos, illatos képpé s a tudat terébe vetíti ki ezt az egységes elmeképet. Az egész világ képe, s benne a magunkról alkotott imázs nem más, mint egy elmebeli kivetítés - egy, az elme által számunkra létrehozott valóság. Gondolataink, érzelmeink, minden érzékelt dolog a tudat terében jelenik meg. A tudat tere az egyetlen olyan, ami nem "dolog", nem megnyilvánult, hanem egy térszerű, éber üresség, amelyben a tartalmak - a világ képe, a gondolatok, érzelmek - megjelennek.

Az egyetlen valóság maga a tudat, minden más csak a tudat terében megjelenő tartalom. A világ forgataga, gondolataink örvénye, hitrendszerünk, érzelmeink, érzéseink olyanok, mint egy állandóan változó, mozgó, egymásba alakuló filmkockák a mozivászonon. Életünk filmjébe mélyen belemerülünk, megéljük annak drámáit, együtt zokogunk vagy kacagunk a szereplőkkel, s olyannyira belekábulunk, hogy teljesen megfeledkezünk arról, hogy a film csak egy mulandó játék, s az egyetlen valóság a film létét lehetővé tevő mozivászon.

Napjaink haladó tudományágai is azt állítják, hogy a világunk nem más, mint egy elmekonstrukció. Egy elmekép. Egy illúzió. Vagy ha úgy tetszik: Maya - káprázat.

A tudat az egyetlen valóság, s nincs más, csak a tudat - vallják az élenjáró kvantumfizikusok. Minden az egyetlen tudat teremtménye, játéka. A világ a tudatban jelenik meg és benne alakul ki a változatos formák tánca. S ezek a létezésben táncoló formák keletkeznek, átalakulnak,

Bevezetés

megszűnnek, hogy újabb formáknak adják át a helyüket. Ez maga a teremtés, maga az élet játéka - páratlan és gyönyörű. A tudat örömét leli a formákkal való játszadozásban.. Bennünk is ezt teszi, s ez a játék a *kreativitás, az alkotás öröme*.

Te, akárcsak én és mindannyian, ez az egyetlen tudat vagyunk, amely a személyiség álcáját öltötte magára. Tudatod terében létrejött egy magadról és a világról kialakított kép: igen, mulandó tested van, gondolkodsz, érzelmek rabságában élsz, érzékelsz - "kézzelfogható valaki" vagy. S ugyanígy a körülötted levő világ képét is abszolút (netán egyetlen) kézzelfogható valóságnak véled, mert az elméd létrehozott egy csodálatos, színes, illatos, hangos, azaz felfogható, érthető képet, amelyet tartalomként a tudat terébe kivetített. Így a formák tánca, a színek, minták, árnyékok, hangok, illatok káprázatos körforgása (amit az elme imád szemlélni, belekábulni a sokszínű örvénylésbe) elfedte előled a tudatosság terét. Fátylat vont az elé, ami mindezekről tud, s e fátyol elfedte előlünk a valóságot.

Tapasztalhatod: olyannyira belemerülsz a gondolatokba, érzelmekbe, a világ tárgyai iránt érzett vágyakba, félelmekbe, hogy jóformán nem is tudsz önmagadról. Intellektuálisan tudod, hogy vagy, emlékeid vannak, a múlt emlékképeinek sorozata egyfajta "élettörténetet" kreál. Íme, itt vagyok én, csecsemőként - mutatsz rá a fényképeidre, itt vagyok ballagáskor, házasságkötéskor, itt éppen a tengerben fürdök, imitt nyaralok, a tegnap számítógépes játékkal játszottam, ma az interneten szörföztem, s most pedig íme, itt vagyok. Tehát tudok

magamról. De most én nem az emlékezet folytonossága által keltett életfilmedről beszélek. Hanem arról, hogy nem élsz a jelen pillanatában, nem éled meg minden pillanatban a jelenléted, nem tudsz önmagadról. Nem laksz a testedben. A lámpa ég, de nem tartózkodsz az egyetlen otthonodban, szellemed templomában. A múltban járkálsz, a jövőt tervezgeted, munkád során az elképzelt gyümölcsöket aratod, figyelmed rátapad a világ tárgyaira és teljesen beléjük veszik, nem vagy minden pillanatban a létezésed tudatában.

Amikor a tudat terében táncoló formákról, gondolatokról, érzelmekről részlegesen visszavonod a figyelmed és önmagadra is figyelsz, azonnal a *jelen* pillanatába kerülsz.

Próbáld csak ki, ez egy fontos és gyökeresen megváltoztató spirituális gyakorlat lehet! Tedd ezt: Ülő kényelmesen, lazulj el. Ne zavarjon semmi - igyekezz megszabadulni a zavaró körülményektől. Figyelj szemhéjadra, addig, amíg az bizseregni kezd és ellazul. Figyelj az arcod izmaira, lazák vagy feszültek? Figyelj testrészeidre. Amint figyelmedet valamelyik testrészedre irányítod, az fokozatosan mélyen ellazul. Nem kell hosszú ideig időznöd az egyes testrészeknél. Elég az, ha pár másodpercig figyelsz a fejtetődre, majd homlokodra, szemeidre, arcizmaidra, nyakadra, vállaidra, mellkasodra, hasadra, hátadra, ágyékidra, combjaidra, térdeidre, lábszáradra, majd lábfejedre és talpadra. Felülről lefelé tudatos figyelmeddel pásztázd végig a testedet egészen a talpadig, majd fordítsd meg a figyelem irányát és haladj alulról felfelé. Amint a gyakorlatot végzed, egy idő után meleg, bizsergő hullámként vonul végig a testen a

figyelem által előidézett ellazulás. S amint egyre mélyebben megpihen a tested, a figyelmed egyre kitartóbban befelé, önmagadra irányul, úgy furcsa változásokat érzékelsz: *Újra a testedben vagy. Belakod azt, mélyen megpihensz benne. Valami finom, mindenre kiterjedő béke, nyugalom, szeretet honol benned. Egy rejtélyes valakiként újra birtokodba vetted a tested. Jelen vagy.*

Ekkor visszatérhetsz az olvasáshoz. S amint ellazultan olvasol, úgy figyelj a benned levő figyelemre, ami ezeket a sorokat olvassa! Sorsfordító tapasztalatban lesz részed: rádöbbsz, hogy egy megfoghatatlan, *nehezen leírható, éber, figyelő Semmi-ség, üresség, tudatosság tekint ki a szemeiden keresztül.* Látja az arcod, orrod áttetsző körvonalát. Egy semmihez sem hasonlítható, titokzatos "Valami" szemléli rajtad keresztül és általad a világot. Megérted, hogy miért mondták a misztikusok, hogy *szemeiden át Isten pásztázza a világot.* Isten fürkészi rajtad keresztül önmaga teremtményeit.

A spirituális útkeresés során az örökkévalót, a mindenben jelenlevőt, a legvégső valóságot keressük. *A formákon túli formamentest.* De mivel az emberi elme, a gondolat csak a formákat ragadja meg, ezért a formamentest valami misztikus, elvont, metafizikai, vallásos, nem e-világi dolognak tartja. Való igaz, hogy a formamentes megelőzi a gondolatokat, és ugyanakkor túl van a gondolatokon, de ez nem jelenti azt, hogy megismerhetetlen. Gondolatokkal nehezen írható körbe, azaz nem "tudható", de *megtapasztható.*

Minden, ami nem forma, a tudatossággal köt össze. A tárgyak közt levő *teret* semminek gondoljuk, és nem méltatjuk figyelemre - ez régi kulturális programozottság. Pedig a tárgyak létét a tér teszi lehetővé. *Nincs forma tér nélkül és nincs tér forma nélkül.* Egyik a másik lététől függ. A csend - amelyet a hangok hiányának vélünk - valójában messze több mint a hangtalanság. A hangok a csend terében táncolnak, csend nélkül nincs hang.

A tér, a gondolatok közti csend, a belső tudatosság megfigyelése mind-mind ugyanoda, a formátlan, megnyilvánulatlan birodalmába vezet. *Az egyetlen tudat birodalmába. S ez a tudat az, ami a végső spirituális és tudományos rejtélyünk, s ez, aminek a felismerése soha nem látott módon, gyökeresen átalakítja a világot.* Nem a gondolatok kábulatából fakadó tetteink teszik meg ezt, hanem a tetteink háttérében megbúvó tudatosság formálja a világunkat.

Vannak, akik az eddig gondosan felépített hitrendszerük elleni támadást érznek: "Nem, nem lehet ez ilyen egyszerű. Ennek sokkal bonyolultabbnak kell lennie. Kell lennie egy bonyolult, felsőbb valaminek, amit csak fejlődéssel tudok elérni. S ehhez a fejlődéshez idő kell." De olyan is akad - főként az erős vallásos meggyőződésekkel bírók közt, akik „new ages ostobaságnak” vélik, elutasítják, egójuk támadást indít s eszük ágában sincs, hogy kipróbálják, megtapasztalják a bennük rejtőző "szellemet". Ők még nem állnak készen arra, hogy betekintést nyerjenek a végső rejtély birodalmába.

A valóság azonban mindig egyszerű. Olyannyira egyszerű és tökéletes, hogy a hitrendszerek bonyolultságába beragadt elme, a "okoskodó kis én" nem is hajlandó tudomásul venni. Sőt, ádázul tiltakozik ellene. Útkeresők születnek, akik - a fogyasztói társadalom szokásaihoz híven - gurutól guruig szaladgálnak, könyveket habzsolnak, fáradhatatlanul keresnek. Úgy érzik, fejlődniük kell, fejlődés nélkül nem adatik meg számukra a kegyelem, hogy megismerhessék a végső igazságot. Nekik valóban időre van szükségük, hosszú, fáradtságos spirituális útra. Lépcsőfokokat másznak, kúsznak felfelé, amelynek a végén - jó esetben - a Semmibe zuhannak és ráébrednek, hogy valójában soha nem is volt út. Nincs mit keresni, nincs mit elérni, nincs mit megvalósítani, hiszen mindaz, amit kerestek, már kezdettől fogva bennük volt. Mindössze fel kell ismerni: nem intellektuálisan, hanem tapasztalati úton. Úgy hogy megfigyeljük a bennünk rejtőző "szellemet", a tudatosságot.

Te Az vagy - a tudatosság vagy. Isten vagy. A végső valóság vagy. Tat tuam asi. In La Kesh. Te is Az vagy. A Krisztus-tudat és a Buddha-természet vagy. Nincs más út, csak ez: Gnothi Seavton - Ismerd meg önmagadat!

Miként olvassuk ezt a könyvet?

Az olvasó egy rendhagyó könyvet tart a kezében.

Egy megszokott könyvnek van bevezetője, majd kifejtése és végül befejezése – ez a logikára, racionalitásra épülő iromány jellemzője. Ez a könyv azonban önálló cikkek gyűjteménye, ahol minden cikk egy-egy alapvető kocka a teljes mozaik szerkezetében – ezért is bocsátkozom ismétlésekbe. Bízom benne, hogy ezek az önmagukban is teljes mozaikkockák – amelyek a tudatot más-más szemszögből közelítik meg – végül összeállnak egyetlen egész képpé és megvilágosítanak a tudat természetét illetően.

Javasolom, hogy olvasd lassan ezt a könyvet. Egyszerre csak egy cikket olvass el, majd merengj el az olvasottakon. Az elme mohó: egyre több és több érdekességet akar, csillapíthatatlanul. Ezért olvass lassan, hagyd, hogy a leírtak túljussanak az érdekességekre éhes elmén, megérkezzenek az értelmig, sőt az értelmeden túlra hatoljanak, a megértésig. Mert e könyv csak akkor lesz igazából hasznos számodra és vezet el a hön áhított tudatosságig.

Érdemes az ajánlott gyakorlatokat elvégezni, mert ezek közvetlen megtapasztalást nyújtanak a tudatosság rejtelmes birodalmáról. *Gyakorold az éberséget és juss el a megfigyelő tudatossághoz!*

Üdvözlöm a benned rejtőző szellemet!

Létezik egy csodálatos üdvözlési forma az indiai szubkontinensen. Találkozol valakivel, mélyen a szemébe nézel, felismered a benne rejtőző isteni esszenciát, kezeidet egymáshoz illeszted a mellkasod előtt, meghajolsz és őszinte tisztelettel ezt mondod: *"Hódolattal üdvözlöm a benned rejtőző isteni szellemet!"*. Ez a Namaste-szertartása, ami lenyűgöző: mély tisztelet, hódolat a másokban felismert szellem előtt. Mert tudod, hogy ő is, te is ugyanaz vagy: *emberi bőrbe rejtőző isteni szellem*.

Emberi fajként különös lények vagyunk. Az élet testet öltéseiként létrejövünk ezen az élettől duzzadó csodaplanétán, ahol minden, de minden egy hatalmas csoda, mert a létezése egy csoda. Hiszen nem feltétlenül kellene bárminek is léteznie. De mégis létezik: egy páratlanul illatozó rózsa, egy kecsesen ívelő fűszál, egy ágas-bogas erdei fa, egy trillázó madár. Óh, mennyi páratlan, egyedi szépség! És mind él, a létben gyökerezik, ő maga az élet testet-öltése, megnyilvánulása.

Ártatlan csöppségként megéljük ezt a páratlan varázst, majd hatalmas erőfeszítésekkel rengeteg tudást, "okosságot" teszünk magunkévá. Tanulunk, számtalan tudományág tudását bekebelezzük és ezáltal a kezdetben fogalommentes csodaként megtapasztalt egységes világot darabokra szabdáljuk, lefordítjuk fogalmakra, szakkifejezésekre, egyenletekre, számokra, és azt hisszük róla, hogy "tudjuk mi az". Csak egy rózsa, egy hétköznapi,

unalmas rózsa. Csak egy fűszál, s máris nekiesünk a fűnyíróval, anélkül, hogy mélyen megértenénk: ezek mind az élet csodálatos kifejeződési formái. Van bennük egy, az elme számára teljesen felfoghatatlan "valami", az Élet, amelyet a tudomány legjobb esetben is csak így nevez: "komplexitás", összetettség. Komplexitás? Gyönyörű szakszó, kissé talán érthetetlen is.. de ilyennek kell lennie egy szakszónak: érthetetlennek, netán nehezen kiejthetőnek, "okosnak". De megmagyaráztuk ezzel egyáltalán a létezés, az élet páratlan csodáját? Nem, csak egy szavat találtunk ki rá. Egy fogalmat, *amellyel megöltük az élet csoda jellegét.*

A tudomány, az "okosság" nagyszerű, mert általa könnyebben kényünk-kedvünk szerint alakíthatjuk az anyag birodalmát, atomot hasítunk, hogy elektromos áramot nyerjünk belőle, és atombombát készítünk. De egy pillanatra sem feledkezhetünk el arról, hogy nem tesz többet, minthogy törvényszerűségek formájában leírja azt, *ami már van, működik*, a tudománytól függetlenül. Hasznos a világnak részekként való megközelítése, de tudnunk kell, hogy a világ egyetlen, egységben működő egész, nem boncolható fel, nem szedhető egymástól teljesen különálló részekre. A csirkét, hogy elfogyasszuk, emészthetővé tegyük, harapásonként kell bekebeleznünk, de az élő csirke egyetlen egész, több mint a darabok összessége: *az Élet csodája él benne és általa.*

Hiteket, bonyolult hitrendszereket teszünk magunkévá. Hisszük ezeket, nem kérdőjelezzük meg őket, mert számunkra megbízható, fontos és tisztelt forrásokból érkeznek ezek a hittételek. Nem kérdőjelezem meg őket,

mert gyökereket szeretnék nyerni egy közösségben való létezéshez. Megrágtatlanul magamévá teszem, hogy ez "jó", amaz meg "rossz". Aki hasonlóan gondolkodik, mint én, kebelbarát, őt szeretem, s aki meg másképp, az veszélyes, idegen. Te nem vagy olyan, mint én: nem abban hiszel, amiben én. Nem vagy annak az országnak a polgára, mint én, nem az én nyelvemet beszéled, nem abban a vallásban hiszel, mint én. Idegen vagy, félek tőled - és biztonságom érdekében akár el is pusztítanálak. S amikor mélyen egy hitrendszer rabjává válsz, akkor a tiédől eltérő hitrendszerek híveit már nem látod élő csodaként, hanem csak egy elpusztítandó ellenségként. *Csak az utóbbi évszázad ideológiai harcaiban 170 millió halott felkiáltójelként jelzi, hogy hitrendszereinkkel való tudattalan azonosulásunk ön- és közveszélyes örökség.*

Vajon miért érezzük magunkat furán, ha valaki a szemünkbe néz? Félünk attól, hogy lelepleződnek az érzelmeink, a háttérgondolataink, félünk attól, hogy nem hazudhatunk tovább önmagunknak és másoknak? Félünk, hogy lelepleződnek a bennünk rejtőző akaró, spekuláló, számító, befolyásolni, meggyőzni akaró kis énünk csalfa trükkjei? Úgy érezzük: ha a szemünkbe néznek, az intim szféránkba hatolnak be. Mert a szem a lélek tükre. A szem nemcsak a lélek tükre, hanem rajta keresztül a bennünk levő esszenciánk, valódi Énünk szemléli a világot. Szemeinken keresztül az isteni szellem fürkészi önmagát és a világot. És mindannyiunk szeme mögött ugyanaz a titokzatos, rejtélyes, megfoghatatlan értelem, szellem rejtőzik.

Amikor mélyen a szemedbe nézek, látom a szemeid élettől teli ragyogását, s azt a felfoghatatlan, titokzatos csodát, ami valójában Te vagy. Amikor a szemeidbe nézek, akkor látom, hogy ugyanaz vagy, mint én. Emberként élsz Te is, akárcsak én, egy művileg létrehozott társadalomban, saját teremtményünkben, ahol megtapasztalod az örömet s a bánatot, a rettegést és a szerelmet, a félelmet vagy a felszabadultságot; érző- és értő emberi lény vagy, mint én. Rejtőzöm előled, rejttem érzelmeimet, gondolataimat, mert elszakadtam tőled, mert félek tőled; és mélyen legbelül magányos vagyok. De amikor mélyen a szemedbe nézek és látom benne az élet éber csillogását, akkor felismertelek: Te is, akárcsak én ugyanaz az egyetlen Élet vagy, más testben, más anyagi formában.

Amint sikerül elidőznöd a gondolatmentes tudatosság állapotában, amint meglátod a címkézés, kategorizálás és tudálékoskodás csodaromboló természetét, úgy megdöbbenve ismered fel, hogy valódi éned nem más, mint egy éber, a létezést szerető megfoghatatlan, elmével nem magyarázható üresség. *Egy szellem, amely a testedben rejtőzik és kíváncsian, nyitottan fűrkészi önmagát és a világot.* Felismered, hogy ez a titokzatos, megnevezhetetlen "valami" nem más, mint a minden életformában jelenlevő Élet, tudatosság - vagy ha úgy tetszik: maga az Isten, amely messze több mint a monoteista hagyományok Isten-képzete. Egy titokzatos, rejtélyes valami öltött benned testet, hogy önmagát megtapasztalja változatos formákban, páratlan és egyedi megnyilvánulási mintákban. Ez az egyetlen szellem az, amelyik megbújik a kíváncsian szemlélődő szemeid mögött, és ugyanez a szellem rejtőzik embertársaid élettől

Üdvözlöm a benned rejtőző szellemet!

csillogó szemei mögött is. Ekkor a címkézés, ítélkezés fátyla szertefoszlik, és feltárulkozik az igazság, amely már látja minden életforma szentségét, isteniségét. Meglátod a hitrendszerek csaltságát. Azt, hogy miként rejtik el előled a valóságot, miként címkéznek egy másik életformát "jónak" vagy "rossznak", s ez által miként fedik el annak valódi természetét. Rádöbbsz arra, hogy bármi is legyen az, ami a végtelen, örökkévaló most pillanatában felbukkan előtted, az nem más, mint az egyetlen Élet egyedi formákban való megnyilvánulása. Tisztelettel, csodálattal, hódolattal hajolsz meg előtte, mert felismered a benne rejtőző titokzatos, egyetlen szellemet. *Igen, én is, te is ugyanaz vagyunk: ugyanannak az egyetlen Tudatnak a testet-öltései egyedi és páratlan formákban, s e formákon túl mind ugyanaz az Egy "valami" vagyunk.*

Tudom, hogy nem vagy idegen. A szemedbe nézek, és csillogó szemeid mögött megtalálom a benned rejtőző értelmet. *Látlak! Látom a valódi lényedet! Nem kell rejtőznöd: én is ugyanaz vagyok, mint Te! Felismertelek Téged, bár más emberi forma álcájában érkeztl! Én és Te ugyanaz vagyunk! Ezek a szent találkozások, amikor nem megyünk el egymás mellett rettegő idegenként, hanem felismerjük egymás valódi lényét, felismerjük önmagunkat a másikban. Én és Te nem különbözünk egymástól: lényegében ugyanazok vagyunk - csak más-más álca mögé rejtőzve!*

Namaste, kedves embertársam! Szeretettel magamhoz ölelem a Benned rejtőző isteni szellemet!

A VÉGSŐ REJTÉLY: A TUDAT



*Vajon ki az, aki a szemeiden keresztül
szemléli a világot? Vajon ki az, akit te „Én”-
nek nevezel? Ki vagy te valójában? Merülj
bele önmagad rejtélyébe!*

Életünk története

** Egységben a világgal * Az édeni állapot elvesztése *
Miért másolunk másokat? * Mi az értelme a
létezésnek? **

Amikor megszületünk, az ártatlanság korába csöppenünk. A világ egy egymásba folyó, kavargó szín, hang, árnyék, forma, íz egyveleg, amellyel boldog öntudatlanságban élünk együtt. Amit érzünk, a világ érzi általunk; s amit érzékelünk, a világ érzékeli általunk. Nincs különálló "én", csak egyetlen hatalmas, öntudatlan megtapasztalás: a létezés boldog-boldogtalan állapota. Boldogok vagyunk, ha a poci tele és kellemes ingerek érnek - ilyenkor a világ is boldogságban úszik. Boldogtalanok vagyunk, ha éhség gyötör, és rossz érzetek kerítenek hatalmukba - ilyenkor velünk szenved a világ. Anya - a mindig jelen levő, gondoskodó „Istennő” oltalmaz, véd, szeret és táplál. S amint nővünk-növekedünk, kiderül, hogy mégis van egyfajta világtól elkülönülő létezés: ha Anya nincs, üres a poci, nincs éltető táplálék. Ez fáj, és ösztönösen is halálfélelemmel tölt be – mert a létezés, az Élet élni akar általunk.

Fokozatosan mozogni kezdünk - s íme, mekkora csoda történik: a világtól függetlenül mozgunk. Felemeljük a fejünket, odébb kúszunk, mászunk, megteesszük az első bizonytalan lépéseket, Majd egyes vágyaink nem teljesülnek: némelykor éhesek vagyunk, de Anya-Isten - e hatalmas szerető, és gondviselő Mindenség - nem érti a világba kiáltó rívásunkat. Máskor pedig nem úszunk a szeretet láthatatlan, de magabiztosságot adó hullámaiban.

Mert Anya mérges, türelmetlen és szeszélyes: némelykor a szeretetében fürdünk, máskor pedig elszakad tőlünk, elfeledkezik rólunk - önállósul. Felfedezzük, megérezzük, hogy a világunk rajtunk kívül áll. Szeszélyes és nem maga a létünk: én vagyok és van rajtam kívül ő, az Anya, ezen túl pedig egy rejtelmes birodalom - tele csodákkal, varázssal, meghódítandó valamikkel. Mozgunk kényünk és kedvünk szerint, belevetjük magunkat a színes, hanges, illatos, formákkal telített világ titokzatos rejtelmességébe, ahol minden, de minden maga az egyedi, páratlan, megismételhetetlen titokzatosság, varázs.

Ha a fejemre paplan kerül, eltűnik a világ; s ha eltakarom az arcom, a világ sötétbe burkolózik - s vele együtt én is semmivé, sötétséggé válok, rejtélyesen eltűnök. Grandiózus élmény: létezni a varázslatok birodalmában! De ezért súlyos árat is fizetünk: *elszakadunk az öntudatlan Egységben való létezésből. Kiűzetünk a Paradicsomból s az Édenkert elé a világtól elszakadt "én"-ünk áll szigorú őréséget a lángoló pallósával.*

Megszületett az "én", a kis "én", aki a továbbiakban egyre inkább kibontakozik, megerősödik, hogy majd' egész életünk során vágyjon, sóvárogjon, akarjon, szeressen és gyűlöljön, féljen, rettegjen, aggódjon, kedveljen, függővé váljon a külső körülményektől. A Paradicsomból kiűzetve - mint Ádám és Éva a bűnbeesés után (azaz a "jó" és "rossz" ellentétének világába érkezve) - súlyos és mulandó bőrruha rabságában élő személyiségként ébredünk önmagunk tudatára. Egy világtól elkülönülő "én"-ről tudunk, aki hódíthat, de meg is hódítható; aki szerethet, de gyűlölhető is. Amint a "jó" és "rossz" fájának

gyümölcsébe harapott - megérkezett az ellentétek, a kettősségek világába.

Mohón birtokba veszi ezt az újdonsúlten felfedezett (és felfedezendő) világot: bekebelezné, meghódítaná, a határokat feszegetné - hisz' minden csak rá vár, arra, hogy felfedezzék, megismerjék, birtokba vegyék. Ezt szabad, de ezt nem szabad - megjelennek az első tiltások. A nevelés, ami határokat szab a határtalannak tűnő felfedezések elé. De én mindent magamévá akarok tenni! - megjelenik a dac, az ego kezdetben kíváncsi, majd egyre inkább önző törekvése, hogy az érdeklődése kielégüljön. Megszületik a "hódító", aki nem akarja megismerni a mi (kulturális) szabályainkat, törvényeinket, mesterséges határainkat - mert számára mindezek *korlátok a végtelen lehetőség megismerésében.*

A féktelen kiáradás hevét csak a pofonok fájdalmas és keserű visszafogása töri meg: pofonok a szülőktől, a nevelőktől, az oktatóktól, a tanítóktól, és pofonok az élettől (az új, Anyánál nagyobb „Istenektől”), amelyek határt szabnak, korlátokat támasztanak. Megmutatják, hogy eddig mehetsz, *innen túl pedig sötétség vár:* szeretetlenség, elutasítás, bizonytalanság, száműzetés - nincs más út, be kell illeszkedned a társadalomba!

Kisiskolás korra ez már jobbra sikeres vállalkozássá válik, megtanulod, hogy miként kell szerepeket öltetni magadra: "én jó vagyok, s ez meg rossz". Nem is veszed észre, hogy a végtelen lehetőségek világa miként szűkül be egyre jobban. *A végtelenül széles út egy keskeny ösvénnyé szűkül össze: ez a keskeny ösvény, ahol járnod*

*kell, mert ez az egyetlen elfogadott módja az életnek.. ez a biztonságos. S ha lelépsz az ösvényről, a sötét ismeretlenség, a hidegség, a kitaszítottság, az ismeretlen vár Rád.. Nem, nem léphetsz le, mert ez az Egyetlen Igaz Út az Élethez - szól a dogma, amelyet egyre mélyebben, tudattalanul is magadévá teszel. A véreddé válik, az ereidben folyó vérré és a továbbiakban képtelen leszel kilépni belőle. Mert ha letérsz a szűk ösvényről, talán *soha* vissza nem találsz, elveszel, elkallódsz. Ne legyen önálló véleményed, ötleted, kezdeményezésed, önálló léted, mert az individualitás. Az egyéniség pedig rossz, jóra nem vezet - hallod már a fejedben csacsogó programot. Így *tanulsz meg másokat kopírozni*. Egyéni létezéssel születél, egyedi képességekkel és tudással, egyedi tapasztalatokat tettél magadévá: személyiséged páratlan, unikum, soha meg nem ismételhető - *a léted a Te egyedi képesség+tudás+tapasztalat kombinációd*. De ez semmit sem számít - ez a tévhit rögzül benned. *Neked másolattá kell válni, példaképeket utánozni*. Olyan Isteneket kell imádni, amelyeket soha nem tapasztalhatsz meg - hanem előregyártva, előcsomagolva tálalják: nos, tessék megenni, megrágatlanul bekebelezni - mert ez így jó. Ennek így kell lennie.*

A benned levő létezés, élet ki akarta fejezni magát általad, de Te vissza szorítod. "Élet(em), te nem létezhetsz. Nem bontakozhatsz ki általam, nekem más utam van: mások életét kell utánoznom. A sikeresek, a bevált minták, a szokványosak, a példaképeknek felmutatott idolként életét kell fénymásolnom és magamévá tennem." Így válsz az élettől rettegővé, menthetetlenül félénkké: Ha azt teszem, amit elvárnak, akkor jó úton járok, de ha önmagam

akarom kifejezni - nos, ez kiszámíthatatlan, biztonságatlan út, ahol csak veszélyek fenyegetnek! Márpedig én biztonságban, kiszámíthatóságban akarok élni!

Miközben a teljes Élet megcáfol. Mert *az Élet nem biztonság, nem kiszámítható, hanem maga az örök változás, amiben csak egy valami biztos: az elmúlás*, aminek végén minden egyéni kreativitás semmibe vész, nyomtalanul eltűnik, anélkül, hogy az Élet általad kifejezhette volna önmagát. Anélkül, hogy kibontakozhatott volna a benned levő, Élettől eredő egyéni, kreatív "Én" - ami messze több mint az elvárásoknak megfelelni vágyó, szorongó, aggódó, rettegő kis "én".

Észre sem veszed, s máris az "élet" mókuskerekét taposod. Amiben az "élet" maga a hazugság, a természet visszájára fordítása: hiszen a minden lehetőséget felkínáló, kondicionálatlan Életből indultál, s a programozott, kiszámítható, betanult "életbe" csöppentél, ahol nincs más, csak egy mélyebb értelmet nélkülöző tevés-vevés; az éber pillanataidnak és álmaidnak elkufárkodása éhbérért.. egy véget-nem-érő mókuskerék, *amelyből talán nincs menekvés.* Egy élő robottá változol, ahol még a szabad pillanataiddal sem rendelkezel. Mert ott van a fejedben csacsogó kis „én”, aki a múlton rágódik és a jövőt féli.

Harcolsz, törtetsz, szembeszállsz az Univerzummal, buldózerként letaposod az előtted álló akadályokat, miközben hazudsz önmagadnak és embertársaidnak, hogy "értvényesülj". Hiszen mindenki erre törekszik, nemde? Nem veszed észre, hogy a benned levő feszültség csak nő, és nő - kirobbanni készül. Váltani akar, új életet kezdeni,

önmagát kifejezni, létezni, lenni! *Végre, valahára lenni!* Elfojtod - mert a kívülről kapott szabályoknak és a belülről önmagadnak felállított eszméknek, ideáloknak akarsz megfelelni - s egyre több életenergiádba kerül, hogy a mélybe fojtott, sötétnek, nem-biztonságosnak vélt belső impulzusokat, ösztönöket lent tartsd, nehogy vulkánként felszínre törjenek. Száműzted őket a tudattalanodba, ahonnan némelykor feltörnek vágyaidban, éjszakai álmaidban, az elárult, semmivé tett élet kísérteteiként. Mereven szembeszállsz. Még egy kevés, és célhoz érek! - mondd, hazudod, nyugtatod magad. *Áltatod és altatod önmagadat. Mélyen legbelül pedig tudod: soha nem érsz célba.*

S amikor -végre!- célba érnél, megvan minden, amire korábban vágytál: anyagi biztonság, család, barátok, jóllét, nyugalom, netán biztos nyugdíj (a távolban az elmúlás elkerülhetetlen felkiáltójelével).. nos, akkor feltör(het) benned a kétely: *CSAK ENNYI AZ ÉLET???*

Küzettél a Paradicsomból, hogy magadévá tedd az Univerzumot, harcba szálltál önmagaddal és az élettel. Küzdteél, széllel szembe pisiltél, megalkudtál, eladtad éber perceidet és álmaidat, hogy érvényesülj. *Eladtad a létet, hogy elismert légy, hogy szerepeid legyenek, státuszod, tekintélyed, vagyond - de valami mélyen legbelül elveszett s ez az örületig kínoz: KI VAGYOK ÉN? MI CÉLJA VAN AZ ÉLETNEK?*

Ki vagyok én? A magamra vállalt szerepek? Az élettörténetem? A sikereim, kudarcaim, meséim önmagamról és másokról? Mi értelme volt élnem? Hogy kulturális mítoszok kábulatában éljek és soha ne tudjam,