

Frank M. Wanderer – Kery Ervin



Kulcsok a tudatossághoz

Minden jog fenntartva.

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

ISBN: 978-615-81077-5-4

**Copyright (c) Frank M. Wanderer Ph.D.,
Kery Ervin, 2019**

Kiadó: #Tudatosság. Könyvek Kiadó
Nyomda: MNA Group Kft, Budapest

Borítókép: <http://bit.ly/34PBjM7>

Kulcsok: <http://bit.ly/2qjqFzc>

Mandala: <http://bit.ly/2OEJ8hR>



*Éz a könyv azokhoz a keresőkhöz szól,
akik már ébredeznek a formákkal való azonosulás
mély álmából. Akikben már felébredt annak a
vágya, hogy felismerjék önmagukban azt a
halhatatlan lényt, aki a testükben lakik és
jelenleg olyan valakinek tekinti magát, aki
korlátozott és mindenféle kondíciók,
programozottságok rabja.*

*A könyvben található kulcsok felgyorsíthatják
ezt a felébredési folyamatot azzal, hogy ablakokat
nyitnak az ismeretlenre, a bennünk élő örök és
végtelen tiszta Tudatra.*

TARTALOM

TARTALOM	7
FRANK M. WANDERER ELŐSZAVA	9
FRANK KULCSAI	13
KERY ERVIN ELŐSZAVA	81
KERY KULCSAI	87
SZERZŐK	128
AJÁNLOTT KÖNYVEINK	129

FRANK M. WANDERER

ELŐSZAVA

Minden spirituális keresés célja az időtlen tökéletesség állapotának az elérése.

Ezt az állapotot az aggodalmaktól való mentesség, a könnyedség és az öröm érzése, mély belső béke és az energia bősége jellemzi. Ehhez az állapothoz semmi hozzá nem adható, belőle semmi el nem vehető, ez a te eredeti állapotod.

Spirituális keresésed során nem azt kell megismerned, ami volt, vagy ami lesz, hanem csak azt kell felfedezned, ami már most is vagy.

Ezt a tudást azonban már elfelejtetted, mert azonosultál az észlelhető dolgok külső és az elgondolható dolgok belső világával. Identitásod jelenleg már ezekben a dolgokban gyökerezik.

Ez az illúzió okozza a felejtést, ami miatt nem emlékszel eredeti lényed mérhetetlen gazdagságára.

Az illúzió természetéből fakad azonban az is, hogy az a megértés hatására szertefoszlik.

Az eredeti lényedre való emlékezés legkönnyebb, legrövidebb módszere a megértés útján történő spirituális felébredés. Sri Ranjit Maharaj ezt a Madár Útjának nevezte.

A megértés leginkább a látáshoz hasonlítható, amely azonban nem az érzékszervi működés hatókörének a kitágulását jelenti. Ez az intuitív megértés megtapasztalása, az igazi intelligencia működése.

A megértés képességét azonban nem akarhatod, azt nem érheted el semmilyen erőfeszítéssel és gyakorlással.

Megjelenéséhez először fel kell, hogy ébredjen benned annak a vágya, hogy felismerd magadban azt a halhatatlan lényt, aki a testedben lakik és jelenleg olyan valakinek tekinti magát, aki korlátozott és mindenféle kondíciók rabja.

A spirituális felébredés során hirtelen átkerülsz egy új dimenzióba, amelyből tisztán látod, hogy lényed már most az időtlen tökéletesség állapotában van.

Önmagad megtalálásához tehát egy lépést sem kell tenned. A megértés, a mély belátás pillanatai feltárják előtted lényed csendes mélységeit.

A helyes megértés a felejtés leghatékonyabb gyógyszere. Semmilyen erőfeszítés nem vezethet el igaz lényed megismeréséhez, csakis a megértés világossága.

Ebben a könyvben olyan kulcsokat találsz, amelyek segítenek abban, hogy kialakuljon benned ez a mély belátás.

Mindig információra éhes elmével azonban nem tudod megfelelően használni ezeket a kulcsokat. A megértés ugyanis csak a csendes elmében születhet meg.

Ezeket a kulcsokat azonban nem az elme elvárásai szerint kell alkalmaznod, nem megtanulnod kell őket és nem "begyakorolnod".

A kulcsok alkalmazását leginkább az étkezéshez hasonlíthatjuk. Étkezéskor harapunk, rágunk és nyelünk. Ennek a folyamatnak vagyunk a tudatában, ezután az étel további útja kikerül a tudatosságunk hatóköréből és járja a maga útját a testben.

Szellemi "táplálkozás" is hasonló történik. Elolvasod az adott kulcs szövegét (harapsz), megpróbálsz megérteni (rágsz) és végül kontemplálsz, átadod magad a belső csendnek (nyelsz).

Más dolgod nincs is ezekkel a kulcsokkal, mert azok a továbbiakban "önjáróvá válva" érlelik meg a megértést, a mély belátást benned.

Ezek a kulcsok az elcsendesült elmében tükröződő tanú tudatosságot ébresztik fel benned és vezetik vissza őt eredeti életállapotába.

Ekkor döbbsz rá arra, hogy nincsenek kulcsok, nincs ajtó, amelyet nyitnának és nincs senki, aki használhatná őket.

FRANK KULCSAI

Vedd észre, hogy a spirituális tanítások csak akkor értékesek számodra, ha azok igazságát a saját életében is felismered. Ez a felismerés pedig nem az elme elemző működése révén jön létre, hanem a belső csend által inspirált felismerésekből.



Tudd, hogy mindannyian vándorúton vagyunk. Ez a vándorlás a születéssel kezdődik és halállal, a Semmibe való tovatűnéssel ér véget. Életedet egy személyes történetként éled meg. A személyes történeten túl, azt megelőzően azonban létezik egy rejtelmes tudatosság – ami a valódi Én-ed.



Vedd észre, hogy az emberiség egy kis hányada egyre kevésbé tud már azonosulni a személyes történetével. Látja és megérti, hogy ez a vándorút céltalan, csak körbe-körbe vezet, őt a formavilág különböző területein. Lásd, hogy életről életre körbe-körbe járva ugyanazokat az elképzeléseket, ugyanazokat a vágyakat kergeted.



Ébredj rá, hogy spirituális keresésed eredményeként csak a szenvedés élményétől szeretnél megszabadulni, annak az okától, az egótól nem. A Jelenlétben való tartózkodás számodra csak egy módszer, ami egy jövőbeli, szebb és jobb (tehát szenvedéstől mentes) állapothoz, vagy egy pozitívabb énképhez segíthet hozzá.



Figyeld meg, hogy a spirituális keresés eszközeként az elmét használod. Az elmén keresztül próbálsz megérteni azt, ami az elmén, a formán túl van. Tudd, hogy az elmével soha nem tudsz túljutni az elmén.



Ébredj rá, hogy a tudatossághoz vezető vándorutad során nem arra kell törekedned hogy pozitív karaktert és ezzel együtt járó kellemes személyes élettörténetet hozz létre, hanem arra, hogy a minden személyes történet mögötti Létezőt találj meg.



Figyeld meg, hogy egész életed azzal telik el, hogy egyik gondolati képtől vándorolsz a

másikig, miközben ezekkel a képekkel azonosulsz, ezek adják, ezekből származtatod az identitásodat. Tudd, hogy ezek a gondolati képek csak az elméd játécai, amelyek elzárják az utad a valódi lényed felismerése előtt.



Tanulj meg feloldódni a jelen pillanatban és légy képes örülni annak, amit a jelen pillanat hoz eléd és tudd élvezni azt. Vedd észre, hogy ekkor már semmi gondot nem jelent számodra az ego, az elme fecsegésének a leállítás!



Tudd, hogy mindenkiben él az "ősemlékezés", ami saját belső rég elfelejtett központodból származik és legtöbb esetben egy tudattalan vágyakozásként, egy örökös nyugtalanságként él benned. Ennek a tudattalan vágnak ad formát aztán az ego azzal, hogy egy hamis célra irányítja azt. Ez pedig: tökéletessé válni úgy, hogy ez a tökéletesség az egót is magába foglalja. Ez egy őszinte törekvése az egónak, azonban ezt a formák szintjén lehetetlen megvalósítani, a formákat nem lehet örökéletűvé tenni.



Ébredj rá, hogy a tökéletességet nem a jövőben kell keresned, mert azt már itt és most átélheted, ha átadod magad a jelen pillanatnak és megengeded, hogy a Lét öröme magával ragadjon téged.



Ne feledd, ha különlegesnek gondolod magad (mert valójában az vagy), akkor ugyanígy kell gondolnod a többi emberre is. Mindenki különleges, akivel életed során találkozol, aki él és élt a Földön.



Figyeld meg, hogy az elme oly régóta játszik már a vezető szerepet az életedben, hogy el is felejtetted, hogy az csak a Tudat egyik eszköze, amely azonban az elmúlt idők során a vele való azonosulásod erejében önálló életre kelt.



Ismerd fel, hogy lelkiismeret és a vele együtt járó büntudat nem része a Tudatnak, tehát az Énednek, az csakis az elméhez tartozik! Légy tehát türelmes saját magaddal szemben és nézz Tanúként a megjelenő büntudatra magadban!



Tudd, hogy létezik egy fontos törvény, mely szerint minden a helyes irányba megtett lépés egyre közelebb visz a spirituális felébredéshez. Ez azt jelenti, hogy azok a pillanatok, amelyekben ráébredsz az elmével való azonosulásodra, összeadódnak, erősítik egymást.



Vándorutadon ne az egós állapotba való visszaesés miatt kialakuló büntudatra reagálj, hanem azokat a pillanatokat ünnepeld meg, amikor a Jelenlét állapotába vagy!



Vedd észre, hogy a panaszkodás, mások és a körülmények vagy saját magad hibáztatása negatív gondolatokat termel, amely felébreszti és erősíti a fájdalomtestet. Büntudatot okoz, vagy haragot ébreszt benned a másik ember iránt, ami szintén erősíti az egót.



Ébredj rá, ha valóban választ akarsz kapni
életed nagy kérdéseire, akkor önmagadban
kell elmélyülnöd.



A vándorutat neked kell végigjárnod, senki
más nem teheti azt meg helyetted!



Tudatosan éld az életed pillanatról-pillanatra
és engedd, hogy minden úgy történjen,
ahogy történni akar. Add át magad a
Mostnak! Légy tudatosan jelen minden
pillanatban!



Tudd, ha valaki a Mostban akar élni, akkor
meg kell válnia a múlttól. Ha pedig eltűnik a
múlt, akkor eltűnik a jövő is! És akkor mi
marad? A jelen pillanat, a Most! Az itt és
mostban élni jelenti az időtől és szenvedéstől
való megszabadulást!



Tudd azt, hogy a valódi lényed nem kérdez,
neki nincs szüksége válaszokra. Itt van, jelen
van Most. Csak akkor találhatod meg, ha a
kérdéseket félretéve átadod magad a
Mostban sugárzó Önvalónak!



Értsd meg, hogy te teljesen független vagy az elmétől, csak tanúja vagy mindennek, ami történik veled. Ha megszűnik az elmével való azonosulásod, azonnal felismered ezt a tényt. Ezért el kell távolodnod az elmétől és meg kell maradnod a szemtanú helyzetében. Ez a tértudatosság állapota, amikor tisztán felragyog a Jelenlét.



Figyeld meg, hogy az egós elme nem tudja elképzelni, hogy létezik olyan bölcsesség, amelyik nem gondolatok, nem felhalmozott tudás és tapasztalat formájában ölt testet.



Ébredj rá, hogy a személyiség fejlesztése egy nagy csapda, mert minél több energiát fektetsz pl. a spirituális maszkod díszítésébe, annál inkább azonosulni fogsz majd azzal, és egy idő után ragaszkodni fogsz majd hozzá, hogy végül képtelen leszel eldobni azt!



Vedd észre, hogy az igazság keresését sok embernél az ego táplálja. Az elme védi így

magát! Eltereli a figyelmedet a valódi belső változás lehetőségéről.



Vedd észre, hogy az igazság már itt van, benned van, itt és most a Jelenben! A keresés viszont csak eltávolíthat az igazságtól.



Ismerd fel a valóságot, azt, hogy a belső csend és az ego, az egység és az ego elkülönültsége egymással összeegyeztethetetlen dolgok. Ahol az egyik van, ott a másik nem létezhet.



Tudd, hogy a megvilágosodás az jelenti, hogy harmóniában vagy a Léttel, így a jelen pillanattal is.



Ne fogadd el az elme semmilyen sugallatát, hanem maradj meg a belső csöndben.



Ébredj rá, hogy az elme soha nem értheti meg azt, ami túlmutat rajta. Azonban megpróbálja. Így azonban mindent abból az

elkülönült fókuszról magyaráz, amit jelenleg a tér-idő mátrixban elfoglal.



Figyeld meg, hogy az éretlen ego mindig tele van vágyakkal, ambíciói, céljai vannak, amelyeket el akar érni, amelyek felé törekszik, legyenek azok a célok akár a legdurvábbak (pénz, hatalom) vagy a legkifinomultabbak (vallásos önátadás, spirituális önmegvalósítás). Ezeknek a céloknak az elérésére azonban mindig időre van szükség, ezért az éretlen ego számára fontos a jövő.



Tudd, hogy az érett ego már túl van a formákhoz kötött vágyain és ambícióin. Éppen az tette őt éretté, hogy megtapasztalta: ezeknek az ambícióknak és vágyaknak a kielése sem hozta el számára az igazi boldogságot. Időleges kielégüléseket talán, de tartós boldogságot nem. Megtapasztalta és kiismerte a vágyak természetét, a formavilág állandó változékonyságát, ahol semmi sem tartós, minden dialektikus, minden változik. Így az érett ego könnyen túl tud lépni vágyain és ambícióin, így válik szegényyé a világ tekintetében.



Figyeld meg, hogy az éretlen ego a formanélküliben is élni akar, ott is valaki akar lenni. Tudd, hogy az érett ego ezzel szemben nem ragaszkodik saját magához, szíves örömet átadja magát annak a folyamatnak, amelyik felosztatja őt. Egyre inkább feladja az egóval (önmagával) való azonosulását, teret nyitva így annak a felismerésnek, hogy ő tulajdonképpen formanélküli Tudat.



Figyeld meg, hogy az ego alapösztöne a cselekvés, mindig csinál valamit, még amikor "meditál", akkor is cselekszik (koncentrál, el akar érni az egységet stb.) Ezért nem tud mit kezdeni az üresség, a nem-cselekvés fogalmakkal.



Tudd, hogy egy felébredt tanító csakis a szabadságra taníthat téged, arra ösztönözve, hogy te is ébredj fel és légy szabad az elmétől, az egótól, a világtól, a szokásoktól. a hagyományoktól.



Figyeld meg, hogy egy felébredt tanító soha nem ad neked módszereket, amelyek segíthetnék a spirituális fejlődésed, mivel tudja, hogy minden módszer az egós elmét erősíti és a kondicionáltságot mélyíti el



Tudd, hogy egy felébredt tanító csakis a lámpásod lehet, megvilágíthatja az útatad, de neked kell megértened és járnod az utat.



Ébredj rá, hogy eredeti életállapotod a tudatosságnak egy olyan állapota, amelyben többé már nem azonosulsz a formákkal és az elméd tartalmaival. A tudatosságnak ez az állapota maga az Élet, az Egység állapota, amely a szeretet vibráló energiájával van tele.



Figyeld meg, hogy az egyetlen módja annak, hogy felfedezd magadban az Egység állapotát, a közvetlen tapasztalat. Csakis saját tapasztalatod révén léphetsz túl a formák világán és az elmén.



Vedd észre, hogy az Élet mélyebb dimenzióira nyíló kapu az éberség. Ahhoz,

hogy éber légy, figyelmet kell fordítanod az „Itt és Most”-ra. A jelen pillanatnak ez az ébersége teszi lehetővé számodra, hogy önmagadat a gondolataiddal és érzéseiddel való azonosulás nélkül ismerd meg.



Lásd meg a hétköznapi tudatállapotod valóságát, azt, hogy a gondolataid, az érzelmeid, a társadalmi szerepeid rabságában élsz.



Vedd észre, hogy él benned egy mély vágyakozás az igazság után. Ennek hatására kezdted el keresni a szabadsághoz vezető utakat.



Figyeld meg, hogy az igazi önfegyelem nem elfojtásból, hanem az Élet céljának a megértéséből születik meg benned. Ez az önfegyelem az, amely felszabadítja a Tudatot a formákkal való azonosulás állapotából. Mintegy teret teremt a tudatosság és az elme működése között, és ebben a térben születik meg a látás, a valódi megértés képessége benned.



Vedd észre, hogy minden, amit valaki más teremt meg helyetted, az múlandó, viszont amit saját magad hozol létre az tartós és állandó lesz. Saját magadnak kell megtalálnod azt, amit keresel.



Figyeld meg, hogy a felébredés tudatállapotában a létezésnek egy teljesen új dimenziója nyílik meg számodra, amely egy teljesen más perspektívából mutatja meg neked a Létezést. Ekkor tárul fel az ellentétek mögötti egység, és már nem ragaszkodsz az élet szép és napsütéses oldalához, hanem annak a sötét oldalán is meglátod a szépséget.



Ébredj rá arra, hogy az elméd fogságában élsz, és akkor az életet elfogadod olyannak, amilyen. Ez az elfogadás pedig nem kényszerből, hanem a Tudat teljes szabadságából ered. Ez a teljes szabadság pedig azokban a tapasztalatokban gyökerezik, amelyeket a formákkal való azonosulások rabságáról, valamint a felébredés folyamatának a megértéséről szereztél.



Figyeld meg, hogy a jelen pillanat éberségében minden csöndessé és békéssé válik benned. Túl vagy már minden jóságon és gonoszságon, csak az egy Tudat létezik számodra, aki nem értelmez, nem ítél, hanem csak figyel.



Vedd észre, hogy a kis én megszületésével jelent meg benned az ego belső hangja és ettől a pillanattól kezdve egy történetet kezdett el mesélni neked arról, hogy ki vagy te és hogy merre tart az életed. Ez a történet pedig mára már annyira meggyőzővé válik számodra, hogy most már eszedbe se jut megkérdőjelezni annak az igazságát.



Ébredj rá, hogy az Élet mélyebb dimenziói mindig is jelen voltak az életedben, de az éberség hiánya miatt elveszítetted velük a kapcsolatodat.



Figyeld meg, hogy életed minden tudatos pillanata egy önmagadnak mesélt személyes én-központú történet kereteibe illeszkedik

bele és azon belül értelmezhető. Ez a személyes történet adja egész életed alapját. A személyes történeted pedig a bűvkörében tart téged, egy hipnotikus állapotban éled az életed.



Figyeld meg, hogy vannak az életedben olyan pillanatok, amikor úgy érzed, hogy szinte semmi sem sikerül, ezért boldogtalan vagy és szenvedsz. Ezek bizony nagyon fontos pillanatok lehetnek számodra, mert ekkor ébredhetsz rá arra, hogy életed egyszerűen több az elme működésénél. Ez az első jele lehet spirituális felébredésednek, annak, hogy kezd megtörni a személyes történeted hipnotikus hatása.



Vedd észre, hogy az Élet mélyebb dimenzióihoz vezető kapu az éberség, amely a figyelmednek a személyes történeted mesélésének a hipnotikus állapotából való felszabadulásának az eredményeként jelenik meg benned.



Figyeld meg, hogy amit az éber tudatállapotban, a gondolatokon és

érzéseken túl először megtapasztalsz, az a Létezés teljessége. Ebben az állapotban eltűnik minden széttöredezettség az életedből, felismered létezésed belső tágasságát, annak boldogságát és nyugalmat.



Ébredj rá arra, hogy az elméd, mint egy vezető nélkül örülten száguldó autó rohan át veled az életen, ezzel állandó szenvedést és bánatot okozva neked.



Gondoltál már arra, hogyha felismernéd az elméd működését, akkor teljesen megváltozna az életed. Akkor az elméd jelenlegi örült száguldása egy csodálatos, kreatív tánccá változna át, amely szenvedés helyett boldogsággal ajándékozna meg.



Vedd észre, hogy az elme nem egy dolog, hanem egy folyamat. A gondolatok szüntelen, folyamatos áramlásának a folyamata. A gondolatoknak ezt a folyamatát észleled elmeként. Ha a gondolatok eltűnnének, akkor velük együtt eltűnne az elme is, mert ez a kettő csak együtt létezhet.



Figyeld meg, hogy az elméd működésének az egyik legfontosabb jellemzője az, hogy automata üzemmódban működik. Az elme ébren töltött időd nagy részében általában vagy a múltban vagy a jövőben kóborol, gondolataid vagy múltbeli élményeiddel, sérelmeiddel, vagy jövőbeli céljaiddal, félelmeiddel foglalkoznak.



Ne csak egy felvett szerepként éld meg a jelen pillanatban kibontakozó tudatosabb életet, hanem maradéktalanul add át magad az „Itt és Most”-ban feltáruló Tudati térnek.



Figyeld meg, hogy nagy erőfeszítések árán elfojtod azt, amit rossznak gondolsz magadban. Ez azonban csak egy látszat nyugalomhoz, látszat fejlődéshez vezet el téged, mert a figyelmed csökkenésével az elfojtott erők újra elárasztanak, semmivé téve minden addigi látszat spirituális fejlődésedet.



Vedd észre, hogy az elmét hétköznapi értelemben véve nem lehet irányítani. Egyrészt azért, mert csak a működésében létezik, másrészt pedig azért, mert nincs is, aki irányítsa azt.



Figyeld meg, hogy ahhoz, hogy az elmét irányítani tudd, ki kell lépned abból. Ez talán meglepő kijelentés lesz számodra, ha magadat teljesen az elmével és annak a működésével azonosítottad. Amíg erős ez az azonosulás, addig nem is fogsz tudni kilépni az elmének az örült táncából, hanem csak elszenveded annak a következményeit.



Vedd észre a gondolatok közötti szüneteket és kezdj megnyílni ezeknek az elmén túlra vezető kapuknak. Ezekben a gondolatok közötti szünetekben ugyanis nem működik az elme, nincs ott, egyszerűen eltűnik. Ami megmarad az a gondolatok nélküli éber figyelő tudatosság.



Ébredj rá, hogyha gyökeret versz az éber tudatosságban, csakis akkor veheted észre