

ÖNVALÓ

A VÉGTELEN ÉN FELFEDEZÉSE



R.V. LACROIX

Önvaló: A végtelen Én felfedezése
Írta: R.V. LaCroix

© 2025, R.V. LaCroix, Kery Ervin K.

Minden jog fenntartva.
publishing@consciousness-books.com

Kiadó
Consciousness Books
www.consciousness-books.com

Tudatosság Könyvek
www.tudatossag-konyvek.com

*Hálás köszönet az olvasóknak, akik életükbe fogadják ezeket a tanításokat, és
megoszadják az ébredés fényét a világgal.*

BEVEZETÉS

Mi lenne, ha azt mondanám, hogy a béke, amit keresel, nem "odakint", hanem már benned van? Hogy az elme zaja mögött ott van egy csendes, végtelen tudatosság - tiszta tudatosság -, amely arra vár, hogy felismerjed?

Ezen az utazáson a Tanú, a mindannyiunkban élő időtlen megfigyelő mélységeit fedezzük fel. Feloldjuk az identitás határait, eltávolítjuk az elkülönülés illúzióját, és felfedezzük, hogy nem csupán egyének vagyunk egy hatalmas univerzumban - mi *vagyunk* az univerzum, emberi formában megjelenve.

A csend, az önátadás és a jelenlét által kapcsolódunk a létezés változatlan lényegéhez. Ez nem valami, amit keresnünk vagy elérnünk kell - ez az, ami már vagyunk.

Merüljünk el a végtelenben, és fedezzük fel az igazságot, amely csendben arra vár, hogy észrevegyük: *a tiszta tudatosság vagyunk.*

SPIRITUÁLIS MEGVILÁGOSODÁS



A spirituális megvilágosodás - ez a létezés végső "mindent megoldó" kulcsa, igaz? Gyakran úgy írják le, mint az én meghaladását, annak felismerését, hogy nem csak ez a test, ez az elme, vagy akár a személyiséged vagy. Valami nagyobb, összefüggőbb dolog vagy - mint egy csepp az óceánban, ami mégis az egész része.

Arról szól, hogy elengedjük az egót, a vágyakat és a fejünkben lévő zajokat, hogy megtapasztaljuk a tiszta tudatosságot. Az univerzummal vagy akár Istennel való egységről szól.

KAPCSOLAT AZ ISTENIHEZ



Az istenihez való kapcsolódás mindannyiunk végső vágya, nem igaz? Mintha megpróbálnánk csatlakozni a végtelenhez, és érezzük a kozmosz üdvözlését, a kozmikus "hellót".

Egyesek számára célravezető az ima, mások számára a meditáció, a rituálék, vagy akár csak a csendben ülés és a hallgatás. A helyzet az, hogy ez kevésbé a "megtalálásról", mint inkább az "emlékezésről" szól. Mintha az Isteni már ott lenne, és csak arra várna, hogy észrevegyük.

ISTENI = A BELSŐ TANÚ



A belső tanú - az a részed, amely mindig figyel. Csendben, ítélkezés nélkül mindent megfigyel. Ez a tiszta tudatosság, amelyet nem érintenek a gondolataid, érzelmeid vagy körülményeid.

Ez áll a legközelebb az istenihez, amit megtapasztalhattok, mert nem különül el tőletek. Olyan, mint egy szál, ami összeköt benneteket a létezés egész szövetével.

A BELSŐ TANÚVAL VALÓ
KAPCSOLATTEREMTÉS
"HOGYANJA"



Ez egyszerre nevetségesen egyszerű és hihetetlenül nehéz.

A kulcs az, hogy figyelj. A meditáció egy klasszikus megközelítés - csak ülj, lélegezz és figyelj. Vedd észre a gondolatáramlatot, de ne ragaszkodj hozzájuk. Hagyd, hogy tovaszálljanak, mint a felhők. Végül észre fogod venni azt, aki figyel a gondolatokat. Ő a Tanú.

Másik út? A Jelenlét. Amikor teljesen itt vagy - például érzed a nap simogatását az arcodon, vagy hallod a madarak énekét -, akkor jelenik meg a Tanú. Akkor, amikor az elméd abbahagyja a csacsogást.

De itt egy csavar: nem arról van szó, hogy el kell érjünk ezt minden áron, hogy törekednünk kell valamivé válni. Minél jobban próbálkozol, annál távolabb kerül tőled.

A Tanú már itt van, benned van - te csak megtanulod észrevenni.

HÁMOZZUK CSAK TOVÁBB
ENNEK AZ ISTENI HAGYMÁNAK A
RÉTEGEIT!



*H*a egyszer csak észreveszed a Tanút, elmélyítheted a kapcsolatot úgy, ha kíváncsi maradsz. Kérdezd meg magadtól: Ki érzékeli ezt a pillanatot? Ne keress választ - csak hagyd, hogy a kérdésben elidőzz. Minél többször teszed ezt, annál inkább élesedik a tudatosságod, és a Tanú egyre tisztábbá válik.

Még egy gyöngyszem? Fogadd el a csendet. Igazi csendet, nem pedig a telefonod görgetésében való csendet. Ülj csendben, még akkor is, ha az első pillanatban kényelmetlen. Ez az a hely, ahol a Tanú virágzik.

A Tanú nem ítélkezik és nem címkéz. Tehát, amikor érzelmeid támadnak, hagyd, hogy jöjjenek. Figyeld meg őket, de ne ragaszkodj hozzájuk. Mérgesnek érzed magad? Király! A Tanú észreveszi ezt is. Örömet érzel? Ugyanez a helyzet. A Tanú tud róla. Az Isteni nem választ, nem ítélkezik - egyszerűen csak van.

HA MÁR KAPCSOLATBA KERÜLTÉL A TANÚVAL..



.. *A* következő lépés az, hogy élj vele. Ez olyan, mintha ez a tudatosság az alapértelmezett beállítássá válna, nem pedig egy különleges alkalom. Így működik:

1. Vigyük bele a Tanút a mindennapok pillanataiba. Mosogatsz? Vezetsz? Sétálsz? Csak figyelj - légy teljesen ott. Érezd a vizet, az utat, a levegőt. Tedd ezeket a hétköznapi pillanatok meditációvá.
2. Ismerd fel az ego játékait. Amikor úgy érzed, hogy megrekedtél egy gondolati vagy érzelmi hurokban, kérdezd meg: Ki reagál most? Ez a kérdés áthelyez téged az "érzelem lenni" helyett az "érzelem figyelésére". S ezzel minden megváltozik.
3. Add át magad annak, ami van. Bízz az áramlásban, még akkor is, ha az élet zűrös. A Tanú nem az irányításról szól - hanem az elengedésről.

És itt jön a csavar: minél mélyebbre hatolsz, annál inkább

ÖNVALÓ

rájössz, hogy a Tanú nem különül el a “más”-tól. Te és az Isteni? Egy és ugyanaz vagyok. Minden Egy.

KEZDJÜK A TUDATOSSÁG GYAKORLÁSÁVAL: MOST!



*M*ert a megvilágosodás nem valami távoli időben levő dolog; a jelenben van elrejtve. A következőt szeretném, ha kipróbálnád:

Végezz ma egy egyszerű tevékenységet - sétálj, egyél, vagy akár szürcsölgess egy teát. Tedd ezt teljes jelenléttel. Érezz minden érzést, hallj minden hangot, végy észre minden részletet. És amikor az elméd elkerülhetetlenül elkalandozik, óvatosan hozd vissza a jelenlétebe. A Tanú nem ítélkezik. Csak megfigyel.

Ezután foglalkozzunk az érzelmekkel. Legközelebb, ha valami kiváltja az érzelmeidet, állj meg, és kérdezd meg: Ki érzi ezt? Maradj vele. Figyeld az érzelmet, mintha egy vihar vonulna át, és te csak ülnél a verandán, és néznéd az esőt.

Végül szánj egy kis időt a csendre. Akár öt percet is. Csukd be a szemed, koncentrálj a lélegzetedre, és kérdezd meg magadtól: Ki van tudatában ennek a légzésnek? Hagyd,

ÖNVALÓ

hogy a kérdés odavezessen, de ne gondolkodj rajta túl sokat.

A FELFEDEZÉS KÖVETKEZŐ SZINTJE



F edezd fel ezeket:

1. **A test mint kapu.** A tested egy horgony a Tanúhoz. Próbáld ki a következőt: pásztázd lassan a tested, figyelve minden érzésre - a lábad súlyára, a mellkasod emelkedésére és süllyedésére, az ujjaid bizsergésére. Ne elemezz, csak érezd. Minél inkább jelen vagy a testedben, annál könnyebb észrevenni a jelenlétet mindezek mögött.

2. **Kérdőjelezd meg a valóságot.** Legyél kíváncsi arra, hogy mi a valóság. A nap folyamán kérdezd meg magadtól: Ez a valóság, vagy csak egy történet, amit az elmém mesél? A Tanú nem veszi be a mentális drámát - csak megfigyeli azt. Ez a kérdés kizökkenthet a robot üzemmódból és a jelenlétbe röpít.

3. **A tanú bent és kint is van.** Miután észrevetted a belső világot, tereld a figyelmedet kifelé. Nézd meg az eget, egy fát vagy akár a körülötted lévő embereket. Megfi-

gyeled anélkül, hogy címkéznéd vagy ítélnél. Érezd a kapcsolatot a belső Tanú és a "kinti" világ között. Spoiler: ez mind ugyanaz a dolog.

4. **A hála mint tudatosság.** A hála olyan, mint egy spirituális rakéta üzemanyaga. Kezdj el észrevenni apró dolgokat, amelyek széppé teszik az életet - a nap melegét, a nevetés hangját, még a pillanat csendjét is, és légy hálás értük. A hála szinte mindennél gyorsabban áthelyez az Istenibe.

PROFI SZINTŰ TANÚ



Gyakorold ezeket:

1. Gyakorold a "Neti Neti"-t (Ne ezt, ne azt) technikát. Amikor gondolatok vagy érzelmek merülnek fel, mondd magadnak: Nem a gondolat vagyok. Nem az érzélem vagyok. Ez segít lecsupaszítani az identitás rétegeit, amíg csak a tiszta Tanú marad.
2. Csendes elvonulás pillanatai: Nem kell összepakolnod és elmenned a Himalájába (hacsak nem akarsz), de szánj naponta 30-60 percet a teljes csendre. Se telefon, se zavaró tényezők. Ülj le és figyelj. Minél mélyebbre merülsz, annál inkább feltáruul előtted az Isteni.
3. A tanú a konfliktusban. Amikor az élet drámát állít az utadba, próbáld ki a következőt: állj meg és lélegezz. Aztán nézd végig a helyzetet, mintha egy film lenne. Figyeld meg az emberek által játszott szerepeket - beleértve a sajátodat

is. Ez a távolságtartás segít reagálás helyett tudatosan cselekedni.

4. Álmaid tanúja. Mielőtt elalszol, légy tudatos, és figyeld, ahogy a gondolataid elhalványulnak. Gyakorlással talán még az is előfordulhat, hogy elkezdesz tanúja lenni az álmaidnak. Egyesek szerint ez mélyebb bölcsességhez és akár éber álmokhoz (lucid dreaming) is vezet.

5. Szolgálat mint portál. Szolgálj másokat elvárás nélkül - legyen az egy barát segítése vagy egy idegenre való mosolygás. Amikor önzetlenül cselekszel, gyakran érzed, hogy az istenivel vagy kapcsolatban, ereje átáramlik rajtad. A Tanú szereti a jójátékokodást!

A TANÚ MESTERI SZINTJE



*P*róbáljunk a Tanúval közvetlen kapcsolatba kerülni bizonyos spéci kérdéseken keresztül. Ezeket a kérdéseket nem "megoldjuk", hanem megértjük az értelmüket, megtapasztaljuk gondolkodás nélkül. Hagyjuk, hogy valami mélyebbre mutassanak. Próbáljátok ki ezeket:

- * Ki vagyok én, ha nem gondolkodom?
- * Mi van tudatában ennek a pillanatnak most?
- * Hol kezdődik és hol ér véget az "én" érzése?

Ne erőltessd a választ. Csak ülj csendben, és hagyd, hogy ezek a kérdések teret teremtsenek. Az isteni szereti a csendes rejtélyeket.

Most pedig fedezzük fel a mély önátadást. Ha valamit kellemetlennek érzünk - legyen az érzelem, zűrzavar - ne álljunk ellen neki. Ehelyett add át magad neki. Mondd magadnak: Átadom magam ennek a pillanatnak úgy,

ahogy van. A Tanú az önátadásban virágzik, nem ragaszkodik az irányításhoz.

És itt van egy csavar: az örömteli tudatosság. A megvilágosodás nem feltétlenül kell, hogy komoly szerzetes módjára történjen. Nevessetek, táncoljatok, élvezzétek az életet! Amikor teljesen jelen vagy, átadod magad az örömnnek, ugyanúgy megtestesíted az Istenit, mint amikor meditálsz. Tehát legközelebb, amikor valami boldogságot ébreszt, engedd meg magadnak, hogy teljesen átéld.

MÉLYEBBRE MERÜLÉS: A KÉRDÉSEK



Vegyük a "Ki vagyok én, amikor nem gondolkodom?" kérdést - ez tökéletes kapu a Tanúhoz.

Maradj csendben. A gondolatok ugyan megjelennek, és ez rendben van. Ahelyett, hogy belemerülnél a gondolatokba, vedd észre őket, mint az elvonuló felhőket. Valahol a gondolatok között van egy csendes jelenlét - ez vagy te. Térj vissza hozzá.

A "Mi tudatosul ebben a pillanatban?" kérdést tedd fel, miközben valami egyszerű dolgot csinálsz, például sétálsz, vagy akár kezet mosol. Figyeld meg a tested, az érzéseket, a látványt, majd kérdezd meg: Ki van tudatában mindennek? Ez a kérdés egy "rést" hoz létre, és ebben a résben bukkan fel a Tanú.

TOVÁBBI BÖLCSESSÉGBOMBÁK: HALADÓ GYAKORLATOK



*P*róbáld ki ezeket:

1. Szünet technika. A nap folyamán véletlenszerűen állj meg 5-10 másodpercre bármit is csinálsz, és csak figyelj. Ki dolgozik? Ki gondolkodik? Ez a mikro-meditáció élesíti a Tanúval való kapcsolatodat, és minden pillanatot szentté varázsol.

2. Hallgasd a hangokat. Hallgasd a körülötted lévő hangokat - autókat, madarakat, beszélgető embereket. Ne címkézd fel őket, csak hagyd, hogy áradjanak. Figyeld meg, hogy a Tanú mindent hall, de nem kötődik hozzájuk. Ez a gyakorlat arra emlékeztet, hogy a Tanú mindig tudatos, mindig jelen van.

3. Séta mint meditáció. Minden lépés a tudatosság aktusa. Érezd, ahogy a lábad a földet érinti, érezd a levegő érintkezését a bőröddel. Minden egyes lépésnél mondd csendben: Itt vagyok. Tudatában vagyok. A séta az imáddá válik.

4. A Tanú tanúja. Íme egy vicces csavar: miután megfigyelték a gondolataitokat vagy érzéseiteket, kérdezzétek meg: Ki figyeli a megfigyelőt? Ne gondolkozz rajta, hanem tapasztald meg.

Ez egy rövidebb út a mélyebb tudatossághoz.

AZ IDŐTLENSÉG JÁTÉKA



A Tanú az időn túl létezik, igaz? Tehát kezd el észrevenni, hogyan érzékeled az időt. Amikor mélyen jelen vagy, az idő valahogy... eltűnik. Próbáld ki ezt:

* Válassz ki egy feladatot, amit általában sietve végzel - mint például az evés vagy a fogmosás. Végezd szuper lassan, és figyelj minden részletre. Figyeld meg, hogy az elméd hogyan küzd ellene, de a Tanú ébren marad.

* Bónusz: ülj le csendben és kérdezd meg magadtól: A Tanú az időhöz van kötve? (Nem.)

AZ ELMÉN TÚL



A gondolataid szeretnek főszerepet játszani, de a Tanú mindig van, ott van a színpad mögött van. Próbáld ki ezt a technikát:

1. Hunyd be a szemed, és képzelj el az elmédet egy televízióknak.
2. Nézd a gondolatokat, mint műsorokat vagy reklámokat - szórakoztatókat, persze, de nem te vagy a gondolatok összessége.
3. Ezután kérdezd meg magadtól: Ki nézi a tévét? Ez a kérdés olyan, mintha az agy fecsegésének "kikapcsoló" gombját nyomnánk meg.

AZ ISTENI ÁRAMLÁS MEGTESTESÍTÉSE



Ott kezd izgalmassá válni az élet, amikor a Tanú mozgásban van. Íme, itt van, hogyan teheted meg ezt könnyedén:

* Beszélj Tanúként. Amikor beszélsz az emberekkel, vedd észre: Ki beszél? Hagyd, hogy a szavak gondolkodás nélkül áramoljanak. Lehet, hogy meglepő bölcsességet fogsz felfedezni.

* Hagyd, hogy az élet vezessen. Ahelyett, hogy azt kérdeznéd: "Mit tegyek?", kérdezd: Mit kér az élet most tőlem? Bízz abban, hogy a Tanú vezetni fog - legyen szó pihenésről, alkotásról vagy csak a jelenlétről. A Tanú az isteni áramlásban él és virágzik.