



AZ ÖNMAGUNKHOZ VEZETŐ ÚT

Egy belső utazás története

MARGITICS FERENC

Margitics Ferenc
**AZ ÖNMAGUNKHOZ
VEZETŐ ÚT**

Egy belső utazás története

Minden jog fenntartva

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

**Copyright (c) 2025. Dr. Margitics Ferenc, Ervin
Kery**

Kiadó:

Consciousness Book Publishing

www.consciousness-books.com

publishing@consciousness-books.com



CONSCIOUSNESS BOOKS PUBLISHING

ELŐSZÓ

Mindannyian úton vagyunk. Néhányan a világban keresünk válaszokat, célokat, boldogságot, szeretetet. Mások egy belső úton indulnak el, hogy megértsék, kik is ők valójában, és miért érzik a belső ürességet még a legnagyobb sikerek közepette is.

Az élet egy utazás, amely sokszor fájdalommal, bizonytalansággal és kérdésekkel van tele. De az igazság ott rejlik minden pillanatban, minden lépésben, amit megteszünk önmagunk felé.

Ez a történet Emma belső utazásáról szól. Egy fiatal nő, aki sokáig külső bizonyosságokban keresett választ az életére, de végül rájött, hogy a valódi békét és boldogságot csak önmagában találhatja meg.

Az útja nem volt könnyű, fájdalmakon, elengedésen, megbocsátáson és önismereten át vezetett. De minden lépés közelebb vitte őt a szabadsághoz, a szeretethez és a belső kiteljesedéshez.

Ez a könyv nemcsak Emma történetét meséli el, hanem mély tanításokat is közvetít. Minden fejezet egy újabb lépés az önmagunkhoz való visszatérés útján. Minden fejezet tanítást hordoz, hogyan engedjünk el, hogyan találjuk meg az önszeretetet, hogyan hallgassunk az intuícióna, és hogyan fedezzük fel az élet szépségeit a jelen pillanatban

Az olvasó nemcsak egy történetet olvashat, hanem saját kérdéseire is választ találhat a könyvben.

Mert az élet nem a célba érkezésről szól. Az élet maga az út.

Készen állsz arra, hogy elindulj ezen az úton?

EMMA



A reggeli napfény bágyadtan szűrődött be a pesti albérlet poros ablakain. Emma fél szemét résnyire nyitva, az éjjeliszekrényen heverő telefonjára pillantott.

Az ébresztőóra már régen elhallgatott. Tudta, hogy fel kellene kelnie, de az ágy mintha magához láncolta volna.

Az álom és ébrenlét határán feküdt, miközben fejében ugyanazok a gondolatok forogtak, amelyek már évek óta kínozták.

„Már megint ugyanaz a nap... ugyanazok az üres órák” sóhajtotta magában, majd lassan feltornázta magát az ágyban.

A kávéfőző kattogó hangja megtörte a csendet, ahogy Emma egy bögre fekete kávéval az erkélyre lépett. A szomszéd házak erkélyén virágok nyíltak, az övén viszont csak egy kopott szék árválkodott. Ez a hely tükrözte az életét. Üres, színtelen.

Emma sokszor elképzelte, hogy egyszer majd megváltozik minden. Talán lesz egy kertje. Talán lesz valaki, aki mellett nem érezné magát ennyire egyedül. De ez az érzés mindig csak egy álom maradt. Egy olyan álom, amelybe meg tudott kapaszkodni.

Amint befejezte a kávéját, felvette egyszerű fekete pulóverét és farmerjét, majd elindult a kávézóba, ahol dolgozott.

Az utcák már megteltek emberekkel, mindannyian rohantak valahová. Emma viszont csak ment előre, szinte öntudatlanul. Az arca kifejezéstelen volt, mint egy álarc, amely mögött senki sem látja a valóságot.

A kávézóban a napjai egyformán teltek. Mosolyogva üdvözölte az ügyfeleket, miközben belülről mintha kiürült volna.

A vendégek udvariasan megköszönték a kávé, de senki sem kérdezte meg tőle, hogy van. Már régóta senki sem kérdezte meg.

Munka után fáradtan sétált haza. Az esti fények lassan kigyúltak a városban, de Emma nem figyelt rájuk. A Duna-part felé vette az irányt, ahová gyakran menekült, ha úgy érezte, hogy a levegő már túl nehéz számára.

Leült egy padra, és a vizet bámulta. Az apró hullámok egymás után csapódtak a partnak, mintha valami régi, megunhatatlan dallamot ismételnének.

„Miért érzem magam ennyire elveszettnek?” kérdezte magától halkán. A szél lágyan belekapott a hajába, mintha választ akarna suttogni, de csak csend volt körülötte.

Gyerekkorában, amikor szomorú volt, az apja mindig azt mondta neki: –"Ne aggódj, kicsim, minden rendbe jön."

De az apja már régóta nem volt ott, hogy ezt mondja. Egyik nap egyszerűen összepakolt, és elment. Emma tízéves volt akkor, és azóta is hordozta magában azt a kérdést, amelyre soha nem kapott választ: Miért hagyott el?

A fájdalom mélyen beleragadt a szívébe, és bár próbált erősnek mutatkozni, a sebek még mindig fájtak.

Egy hideg könnycsepp gördült le az arcán, és Emma gyorsan letörölte. Nem akarta, hogy bárki is észrevegye. De a pad körül senki sem volt. Csak a folyó és a sötétedő égbolt.

Ekkor valaki megszólalt a háta mögött.

– Szép este van, ugye?

Emma összerezcent, majd hátrafordult. Egy középkorú nő állt ott. Sötét szemeiben különös fény csillogott, mintha már látott volna mindent, amit Emma érzett.

– Igen... azt hiszem – válaszolta Emma zavartan.

A nő elmosolyodott, majd leült mellé a padra.

– Tudod, néha egyetlen kérdés elég ahhoz, hogy elindulj valami új felé – mondta a nő. – Mi az, amit igazán keresel, Emma?

Emma megdöbbsent.

– Honnan tudja a nevem?

A nő csak mosolygott.

– Néha az univerzum küldi eléink azokat, akik segíteni tudnak nekünk. Talán én pont ilyen valaki vagyok számodra.

Emma csak nézte őt, és valahol mélyen, a szíve legmélyén érezte, hogy ez a találkozás megváltoztatja az életét.

ANNA



Emma nem tudta levenni a szemét a nőről. Valami furcsa, megmagyarázhatatlan béke áradt belőle. A hangja nyugodt volt, a mosolya pedig szinte megnyugtató.

Olyan érzés volt, mintha ez a nő valahogyan ismerné őt, nem csak a nevét, hanem az összes fájdalmát és titkos félelmét is.

– Miért ül le egy idegen mellé, és miért szólítja meg így? – kérdezte Emma, inkább védekezően, mint kíváncsian.

A nő csendben maradt néhány pillanatig, majd mélyen Emma szemébe nézett.

– Azért, mert látlak – mondta egyszerűen.

Emma megborzongott a szavaktól. Volt valami ezekben a szavakban, ami megérintette. Látlak. Nem a

külső álarcát, nem azt a mosolyt, amit mindenki másnak mutatott, hanem a valódi énjét, a fájdalommal és kétségekkel teli lányt.

– Nem értem... – Emma lesütötte a szemét, majd felállt. – Nekem mennem kell.

– Várj! – szólt a nő nyugodtan, de határozottan. – Ne fuss el megint.

Emma megtorpant. Az a két szó – ne fuss el – mintha egyenesen a szívébe talált volna. Az egész élete menekülésből állt. Menekült a múltja elől, menekült az érzelmei elől, menekült önmaga elől.

Lassan visszaült a padra, de még mindig nem nézett a nőre.

– Miért mondja ezt nekem? – kérdezte halkán.

– Mert tudom, hogy fájdalmat cipelsz magaddal. Olyan sebeket, amelyek már régóta gyógyulásra várnak – mondta a nő. – És mert hiszem, hogy eljött az ideje, hogy végre szembenézz velük.

Emma mély levegőt vett. A szavak mélysége rémisztette, de valahol a szíve mélyén igaznak érezte őket. Azonban még mindig kétkedett.

– Ki maga? – kérdezte végül.

A nő elmosolyodott.

– Anna vagyok. És talán épp azért találkoztunk, mert nekem is voltak ilyen sebeim. Tudom, min mész keresztül.

Emma nem válaszolt, csak figyelte Annát. Valahol a gondolatai mélyén ott motoszkált egy kérdés: Tényleg lehetséges meggyógyulni?

– Miért segítene nekem? – kérdezte halkan.

Anna felállt a padról, és lassan a víz felé fordult.

– Mert amikor az ember meggyógyítja a saját sebeit, ráébred, hogy a legnagyobb ajándék az, ha másokat is segít a gyógyulásban. És mert hiszem, hogy készen állsz az utazásra.

Emma szíve hevesen vert. Valami új kezdett kibontakozni benne, egy remény, amit már rég eltemetett.

– És... mi lenne ez az utazás? – kérdezte óvatosan.

Anna visszafordult felé, a szemei lágyan csillogtak.

– Egy belső utazás. Egy olyan út, ahol találkozhatsz az árnyékaiddal, és ahol megtanulhatsz elengedni őket. Egy út, ami elvezet önmagad valódi lényegéhez.

Emma hallgatott. Az élete üresnek tűnt, tele megválaszolatlan kérdésekkel és fájdalmas emlékekkel. Most azonban először érezte, hogy talán van kiút ebből az ürességből.

– Hová kell mennem? – kérdezte halkan.

Anna halvány mosollyal bólintott.

– Nem a hely számít, hanem az, hogy befelé fordulj. Holnap találkozunk. Induljunk el együtt ezen a belső úton.

Emma bólintott, de még mindig bizonytalan volt.

– Holnap...

Ahogy Anna eltűnt a sétányon, Emma a folyót bámulta. A víz tovább sodorta az apró hullámokat, mintha magával vinné mindazt, amit elengedett.

Talán ez a belső utazás tényleg elhozhatja számára a gyógyulást.

AZ ÁLARC LEHULLÁS



Másnap reggel Emma pontosan érkezett a Duna-partra. Egyedül sétált végig a rakparton, miközben a víz lassú hullámozását figyelte.

Az éjszaka alig aludt, fejében újra és újra visszhangoztak Anna szavai. Az a különös nő, aki tegnap megjelent az életében, valami olyasmit érintett meg benne, amit már régóta próbált eltemetni.

Anna mikor meglátta Emmát, mosolyogva intett neki.

– Jó reggelt – köszöntötte kedvesen. – Örülök, hogy eljöttél.

Emma bólintott, de nem szólt semmit. A levegő feszült volt a kimondatlan kérdésektől.

– Sétáljunk egyet? – javasolta Anna.

Emma lassan elindult mellette. Csak a cipőjük halk koppanása és a víz halk csobogása törte meg a csendet, míg végül Anna megszólalt.

– Tudod, hogy álarcot viselsz? – kérdezte.

A lány zavartan nézett rá.

– Álarcot? Nem értem, mire gondol.

Anna megállt, és a lány szemébe nézett.

– Az álarcot, amit azért viselsz, hogy megvédd magad. Amit azért mutatsz a világnak, hogy senki se lássa, mi van legbelül.

Emma lehajtotta a fejét, zavartan a cipője orrát bámulta. Tudta, hogy Anna szavai igazak, de nem akarta beismerni.

– Mindannyian viselünk álarcokat – folytatta Anna lágy hangon. – Néhányan azért, hogy elrejtsek a fájdalomukat. Mások azért, hogy elfogadást vagy szeretetet keressenek. De az álarc mindig elrejt az igazi énünket, azt a részünket, amely arra vágyik, hogy lássák, meghallják, és úgy szeressék, ahogy van.

Emma szeme megtelt könnyekkel. Már évek óta úgy érezte, hogy senki sem látja őt igazán. De most, hogy Anna kimondta ezeket a szavakat, mintha valami feloldódott volna benne.

– És ha leveszem az álarcot? – kérdezte remegő hangon.

Anna mosolya még mélyebb lett.

– Akkor elkezdeshz gyógyulni.

Anna egy közeli padra mutatott, és mindketten leültek. Rövid ideig csendben maradtak, majd Anna halkan folytatta.

– Az első lépés az álarc elengedéséhez a felismerés. Nem tudsz levenni valamit, amiről nem tudod, hogy ott van. Ezért a mai gyakorlat egyszerű: figyeld meg, mikor viseled az álarcot.

Emma összevonta a szemöldökét.

– De hogyan tudom ezt megfigyelni?

– Figyeld meg az interakcióidat másokkal. Vedd észre azt, amikor mosolyogsz, de belül fájdalmat érzel. Vedd észre, amikor visszatartod a valódi gondolataidat, mert félsz, hogy mit gondolnak rólad mások. Figyeld meg, amikor úgy teszel, mintha minden rendben lenne, miközben legbelül összetört vagy.

Emma gondolkodóba esett. Visszagondolt a kávézóban töltött napjaira. Arra, hogy mindig mosolygott a vendégekre, még akkor is, ha belül kimerült és szomorú volt. Arra, hogy soha nem mondta ki, amit igazán érzett.

– Ez nehéznek tűnik – jegyezte meg halkan.

– Igen, az is – bólintott Anna. – De nem arról van szó, hogy elítéld magad. Csak figyelj. Minden alkalommal, amikor észreveszed az álarcot, csak mondd magadnak:

„Ott van megint.” Nem kell harcolnod ellene, és nem kell erőszakkal levinned. Elég, ha tudatában vagy.

Emma mély levegőt vett.

– És mi lesz, ha tudatosítom? Mi történik azután?

Anna közelebb hajolt hozzá.

– Amikor felismered az álarcot, elkezded megérteni, miért viseled azt. És amikor meglátod, hogy milyen sebeket rejtett el, akkor kezdődhet el a valódi gyógyulás.

Anna elővett egy kis jegyzetfüzetet és egy tollat, és átnyújtotta Emmának.

– Azt szeretném, hogy vezess naplót ezen a héten – mondta. – Minden este írd le, mikor vetted észre az álarcodat aznap. Írd le, mit éreztél, és mit próbáltál elrejteni.

Emma remegő kézzel vette el a jegyzetfüzetet.

– Ez segíteni fog a gyógyulásban? – kérdezte halkan.

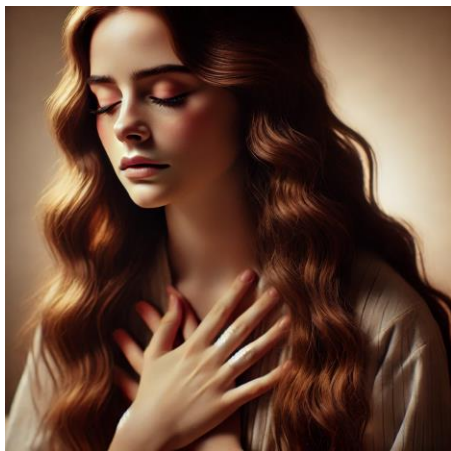
– Ez az első lépés – mondta Anna. – A gyógyulás az őszinteséggel kezdődik. És az őszinteség a tudatossággal.

Aznap este Emma a konyhaasztalnál ült, és a jegyzetfüzet üres oldalát bámulta. A nap eseményei kavarohtak a fejében. Mély levegőt vett, majd lassan írni kezdett.

"Ma a kávézóban mosolyogtam egy vendégre, pedig legbelül dühös és fáradt voltam. A kolléganőm megkérdezte, hogy jól vagyok-e, és azt mondtam, igen, pedig nem voltam az. Kerültem a főbérlemmel való beszélgetést, mert nem akartam gyengének látszani."

Ahogy írt, könnyek csordultak le az arcán. Először érezte, hogy valami felszabadul benne. Az álarc mögé nézett, és meglátta önmagát.

AZ ELSŐ SEB ÉRINTÉSE



Emma másnap szorongva érkezett a Duna-partra. A jegyzetfüzet az oldaltáskájában lapult, tele az előző napi gondolatokkal.

Nem volt könnyű feladat leírni azokat a pillanatokat, amikor felismerte az álarcát. Minden sor egy-egy fájdalmas felismerés volt. Mégis valami megmagyarázhatatlan erőt érzett. Mintha a szavak kimondásával megkezdődött volna valami... talán a gyógyulás.

Anna már várta. Nyugodt mosollyal üdvözölte Emmát.

– Hoztad a naplódát? – kérdezte lágyan.

Emma bólintott, de zavartan kerülte Anna tekintetét.

– Ne aggódj – mondta Anna. – Nem kell felolvasnod belőle. Ez a te belső utazásod. Én csak segítek, hogy megértsd, mit találsz útközben.

Emma felsóhajtott.

– Sokszor úgy érzem, hogy az álarc részemmé vált. Mintha nélküle nem is tudnék létezni.

Anna bólintott.

– Pontosan. Az álarc hosszú idő alatt épül fel. Az első seb után kezdjük el viselni, hogy megvédjük magunkat. A kérdés az, hogy készen állsz arra, hogy megérintsd az első sebet?

– Minden seb egy történetet rejt – kezdte Anna. – Egy pillanatot, amikor valaki megbántott. Amikor csalódtál. Amikor elhagytak. És minden ilyen seb hozzájárul az álarcod építéséhez.

Emma hallgatott. Tudta, hogy Anna igazat mond. Gyerekkora óta cipel bizonyos fájdalmakat, amelyeket sosem tudott feldolgozni.

– Hogyan találom meg a sebet? – kérdezte halkán.

Anna leült egy padra, és intett Emmának, hogy kövesse.

– Kezdjük egy egyszerű kérdéssel: Mikor érezted utoljára, hogy elutasítanak?

Emma szíve összeszorult. A kérdés azonnal felidézett benne egy emléket. Egy munkahelyi helyzetet, amikor

a főnöke figyelmen kívül hagyta az ötletét, mintha az nem számítana.

– Talán... a munkahelyemen – mondta halkan. – De ez nem volt nagy dolog.

Anna elmosolyodott.

– Minden apró érzés fontos. Nem az számít, hogy mások mit gondolnak róla. Csak az, hogy te mit érzel. Miért fáj az a pillanat?

Emma megvonta a vállát, de belül már tudta a választ.

– Mert azt éreztem, hogy nem vagyok elég jó. Hogy nem számítok.

Anna bólintott.

– És honnan ered ez az érzés? Az a gondolat, hogy nem vagyok elég jó? Mikor érezted ezt először?

Emma lehajtotta a fejét, és mély levegőt vett.

– A gyerekkoromban. Amikor apám elhagyott minket. Mindig azt hittem, hogy az én hibám volt. Hogy nem voltam elég jó ahhoz, hogy maradjon.

A szavak kimondása után csend telepedett közéjük. Emma érezte, hogy a szívében régi, elfojtott fájdalom tör felszínre.

Anna lassan megszólalt.

– Az első lépés a sebek gyógyításában az, hogy megengedjük magunknak, hogy érezzük őket. Nem kell őket elnyomni. Nem kell megmagyarázni. Csak megélni.

Emma zavartan nézett rá.

– De ha megélem, akkor fájni fog...

– Igen – bólintott Anna. – De a fájdalom nem tart örökké. Csak addig marad, amíg ellenállsz neki. Ha megéled, ha elfogadod, akkor felszabadít.

Anna behunyta a szemét, és mélyen lélegzett.

– Próbáld ki most. Hunyd be a szemed, és hozd elő azt az érzést. Gondolj arra a pillanatra, amikor apád elment. Éld át, amit akkor éreztél.

Emma habozott, de végül lehunyta a szemét. A fájdalom azonnal felbukkant, az a keserű, megsemmisítő érzés, amit tízévesen érzett, amikor az apja csomagolt, majd kilépett az ajtón.

Könnyek szöktek a szemébe, és az arcán végiggördültek.

– Engedd meg magadnak, hogy sírj – mondta Anna halkán. – Ez nem gyengeség. Ez a gyulladás kezdete.

Emma nem próbálta megállítani a könnyeit. Csak hagyta, hogy a fájdalom átáramoljon rajta. Minden könnycsepp mintha egy darab súlyt emelt volna le a válláról.

Mikor Emma végül kinyitotta a szemét, üresnek érezte magát, de nem a megszokott tompa ürességgel. Ez az üresség könnyedséget hozott. Mintha valami nehéz terhet tett volna le.

Anna figyelte őt, szelíd mosollyal.

– Most megérintetted az első sebed. És ez már gyulladás kezdete. Nem azonnal tűnik el, de minden ilyen pillanat közelebb visz a valódi önmagadhoz.

Emma letörölte a könnyeit, és lassan bólintott.

– Mi lesz a következő lépés?

Anna elmosolyodott.

– Folytatjuk. Minden nap egy újabb álarcot bontunk le.
De ma már megtetted az első lépést. Büszke vagyok
rád.

TOVÁBBI FEJEZETEK

AZ ÉRZELMEK ÁTÖLELÉSE

AZ ELENGEDÉS MŰVÉSZETE

**AZ ÖNAZONOSSÁG
FELFEDEZÉSE**

**AZ ÖNSZERETET FELÉ VEZETŐ
ÚT**

A BELSŐ BÉKE MEGTEREMTÉSE

A BELSŐ ERŐ MEGTALÁLÁSA

AZ ÖNKIFEJEZÉS SZABADSÁGA

AZ IGAZI KAPCSOLAT ALAPJA

**A SZERETET MEGOSZTÁSÁNAK
EREJE**

A BELSŐ HÍVÁS FELISMERÉSE

A HÁLA EREJE

**A MEGBOCSÁTÁS, A
SZABADSÁG VÁLASZTÁSA**

**AZ ÉLET ÁRAMLÁSÁNAK
ELFOGADÁSA**

AZ INTUÍCIÓ, A LÉLEK HANGJA

**AZ ÉLETCÉL BETELJESÍTÉSE ÉS
A BELSŐ KITELJESEDÉS**

**AZ ÉLET ÜNNEPLÉSE ÉS A
VÉGSŐ HÁLA
MEGTAPASZTALÁSA**

A szerzőről

Dr. habil. Margitics Ferenc Ph.D. pszichológus,
tudatkutató, főiskolai tanár

TOVÁBBI KÖNYVEINK:

www.consciousness-books.com



CONSCIOUSNESS BOOKS PUBLISHING