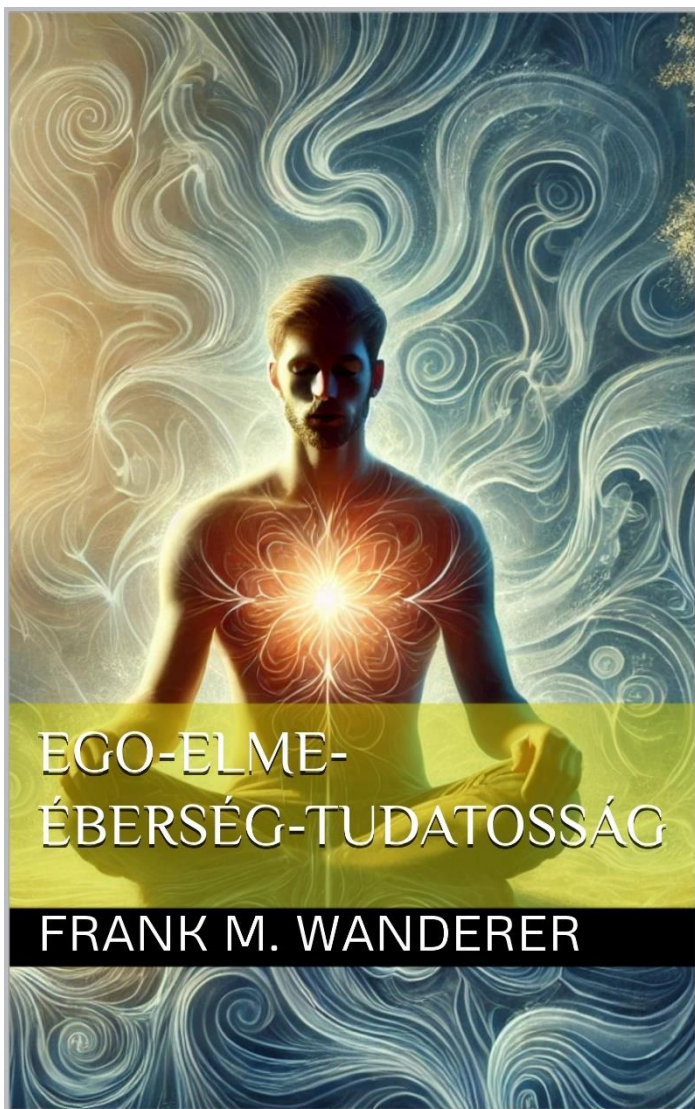




EGO-ELME-
ÉBERSÉG-TUDATOSSÁG

FRANK M. WANDERER

Frank M. Wanderer EGO–ELME–ÉBERSÉG– TUDATOSSÁG

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. Frank M. Wanderer, Ervin Kery

Kiadó:

Consciousness Book Publishing

www.consciousness-books.com

publishing@consciousness-books.com



CONSCIOUSNESS BOOKS PUBLISHING

ELŐSZÓ

Az emberiség legnagyobb belső konfliktusa mindig is a saját elméjével való azonosulás volt. Az elme hangja, amely védekezik, ítélezik, fél, követel, és uralkodni akar, nem más, mint az ego szüntelen játéka, amely az illúziók világában tart fogva minket.

Az ego, bár látszólag a túlélésünkért felelős, valójában akadályozza, hogy meglássuk valódi természetünket, amely tiszta, határtalan tudatosság és belső béke.

Az „Ego – Elme – Éberség – Tudatosság” című könyv célja, hogy bemutassa az ego természetét és az elme működését, miközben felfedi, hogyan sodor magával minket a folyamatos gondolatáradat és az azonosulás a belső monológgal.

Az ego szerepe, hogy elkülönülést és különálló identitást hozzon létre, ám ez az azonosulás olyan börtön, amelyből csak az éberség és a tudatosság térbe való visszatérés révén szabadulhatunk ki.

A könyv négy fő szakaszból áll.

1. Az Ego természete

Ebben a részben feltárul az ego rejtett működése. Hogyan alkotja meg az identitást, miként tartja fenn a félelmet és az elkülönültség érzését, és miért táplálja a múlt és jövő illúzióját, hogy elkerülje a jelen pillanat valóságát.

2. Az Elme működése

Az elme nem ellenség, ám az ego rabszolgájává válik, ha nem ismerjük fel működésének természetét. Ez a

szakasz bemutatja, hogyan kapcsolhatjuk ki az ego által táplált belső zajt, hogy az elme eszközzé, ne pedig uralkodóvá váljon.

3. Az Éberség, mint a Szabadság Kapuja

Az ego és az elme működésének megértése után elérkezünk az emberi létezés legfontosabb dimenziójához: az éberséghez.

Az éberség nem egy állapot, hanem maga a jelenlét, amely minden gondolat mögött létezik. Az éberség nem valami, amit meg kell teremteni, hanem az, ami mindig is ott volt – a tiszta tudatosság tere, amelyben minden jelenség megjelenik és eltűnik.

Ahogy az éberség fokozatosan elmélyül, a belső csend nem ürességgé, hanem étellel teli teljességgé válik. Itt ér véget az ego játéka, és itt kezdődik a valódi önmagunk felismerése.

4. A Tudatosság, az Időtlen Jelenlét

A tudatosság nem egy tárgy, amit elérhetünk vagy megfoghatunk, hanem az a tiszta, határtalan tér.

Ez az a tér, amelyben az élet minden tapasztalata megjelenik, és amely önmagában szabad minden ítélkezéstől, azonosulástól és szenvedéstől. Az éberség az a belső csend, amely figyel, és amely soha nem változik, akkor is ott van, amikor az elme zajos, és akkor is, amikor a gondolatok elcsitulnak.

Ez a tér nem személyes, nem tartozik az egohoz vagy az elméhez. Ez az igazi önmagunk – az időtlen jelenlét.

A tudatosság az a felismerés, hogy nem az elme tartalma vagyunk, hanem az, aki figyel azokat. Amikor az ember felébred az elme uralma alól, ráébred

arra, hogy a gondolatok jönnek és mennek, de valami mindig állandó marad – a tiszta figyelem, a jelenlét.

A tudatosság nem küzd az egóval, mert nem része az ego játszmáinak. A tudatosság olyan, mint a végtelen égbolt, amelyben a gondolatok és érzések felhők csupán. Egyik felhő sem érintheti meg az eget, és egyik gondolat sem változtathatja meg a tudatosság valódi természetét.

A könyv végső üzenete, hogy az ego börtönéből való kiszabadulás nem a harcról szól, hanem a felismerésekről.

Nem kell semmit megváltoztatnunk, csak fel kell ismernünk a valódi természetünket.

Az ego nem ellenség, hanem eszköz, amely akkor válik veszélyessé, ha azonosulunk vele. Az éberség és tudatosság terében azonban az ego elveszíti az uralmát, és megjelenik az igazi szabadság, az élet közvetlen megélése.

Ez a könyv egy belső utazás, amely arra hív, hogy kilépjünk a megszokott gondolkodási sémákból, és visszataláljunk a jelen pillanat valóságához, ahol a tudatosság végtelen tere vár ránk.

AZ EGO TERMÉSZETE



Az identitáskeresés kényszere

Az életünk ebben a világban akkor kezdődött, amikor megszülettünk. Ekkor bizonyíthatóan éltünk, de még nem voltunk valakik. Csak a jelen, a létezés egyszerűsége és nagyszerűsége létezett számunkra.

Valakivé az a társadalom, az a kultúra alakított bennünket, amelybe felnevelkedtünk. Valakivé válásunk az egónk megszületésével kezdődött.

Ez egy elkerülhetetlen lépés volt a Tudat evolúciós fejlődésmenetében, tehát ebben nincs is semmi rossz.

Megszületik az ego, az elkülönült kis én, mint az öntudatnak egy fókusza. Ez a kis én szerez aztán tapasztalatokat önmagáról és a világról.

Az evolúció természetes menetében ezeknek a tapasztalatoknak eredményeként aztán az ego visszalép, hogy teret engedjen annak a folyamatnak, amely során az emberi formán keresztül a Tudat önmaga tudatára ébred.

Ennek az evolúciós folyamatnak kibontakozását azonban megakadályozza egy illúzió, a valakivé válás illúziója.

Valakivé válásunk pedig akkor kezdődik, amikor elkezdünk azonosulni az egóval, ezzel az elkülönült kis énnel. Ennek az illúzióknak a hatására úgy érezzük, hogy az ego a valóság, mi az egóval vagyunk azonosak és az elkülönült kis én fejlődése adja a személyes fejlődésünk alapját.

Ezt az illúziót napjainkban már nem is tudjuk elkerülni, mert az emberiség már évezredek óta él ebben az illúzióban. A hazugság önállósította magát és így vált az ego illúziója valósággá az emberiség és így számunkra is.

Az egóval való azonosulásunk tesz tehát bennünket valakivé. Ez az egóval való azonosulás lesz aztán minden illúzió és ezzel együtt minden problémánk és szenvedésünk forrása.

Mivel mindenki körülöttünk az egót tekinti élete legfontosabb középpontjának, ezért bennünket is úgy neveltek a szüleink, hogy felnőttként lehetőleg egy erős középponttal, egy erős egóval rendelkezünk.

Erre azért is van szükség, mert a társadalom és a kultúra körülöttünk az erős egóval rendelkezőket isteníti, azoknak kedvez.

Így szüleink és tanáraink belénk nevelték azt az állandó törekvést, hogy egy erős valakivé váljunk, valaki más legyünk, mint akik most vagyunk (többek, nagyobbak, fontosabbak legyünk, mint a többi ember).

Ezért mindig másokra figyelünk, állandóan összehasonlítgatjuk magunkat a többiekkel. Mindeközben igyekszünk tetteinket a mások elvárásaihoz, mások véleményéhez igazítani.

Így állandóan a múlttal és a jövővel foglalkozunk, soha sincs elég időnk arra, hogy megálljunk és meglássuk ezt az életünk mögött meghúzódó hatalmas illúziót.

A személyes történet hatalma

Mindenkinek meg van a maga személyes története. A személyes történetünk szálaít a szüleink kezdték el fonni, először ők mondták meg nekünk, hogy kik vagyunk és ők közvetítették felénk azokat a szabályokat is, hogy hogyan kell együtt élni a többi emberrel egy adott társadalom keretei között.

Aztán a kis én megszületésével megjelent bennünk az ego belső hangja és ettől a pillanattól kezdve ő vált a személyes történetünk mesélőjévé.

Egy történetet kezdett el mesélni nekünk arról, hogy kik is vagyunk és hogy merre tart az életünk. Ez a történet annyira meggyőző számunkra, hogy eszünkbe se jut megkérdőjelezni az igazságát.

Életünk minden tudatos pillanata egy önmagunknak mesélt személyes énközpontú történet kereteibe illeszkedik be és azon belül értelmezhető.

Ez azért van így, mert annyira mélyen azonosultunk a személyes történetet mesélő egónk belső hangjával és ezzel a személyes történettel, hogy ez adja egész életünk alapját.

Ha azonban közelebbről megvizsgáljuk ezt a személyes történetet, akkor azt találjuk, hogy a belső történetünk élmények és gondolatok szövedékéből áll.

Gondolatokból, amelyek megmagyarázzák az élményeinket, gondolatokból, amelyeket elhittünk, amelyekkel azonosultunk, és amelyek így az önmeghatározásunk alapját adják.

A személyes történetünk így szinte a bűvkörében tart bennünket, egy hipnotikus állapotban, amelyben minden figyelmünket leköti a belső hang és az általa mesélt történet.

Így elveszítettük az éberségünket, a valóság szinte elmegy mellettünk, mert mi csak a valóság azon elemeire figyelünk, ami megerősíti a mi személyes történetünket.

Ezért nem férünk hozzá életünk mélyebb dimenzióihoz, amelyek ugyan jelen vannak az életünkben, de az éberségünk hiánya miatt elveszítettük velük a kapcsolatunkat.

TOVÁBBI FEJEZETEK

Mi is az ego?

Az ego a személyiség kis része

Az ego születése

Az ego tündöklése

Az ego kialakulásának az útja, az azonosulás

Éretlen vagy érett ego

Az ego legmélyebb gyökere

AZ ELME MŰKÖDÉSE



Az elme természete

Az elménk működésének az egyik legfontosabb jellemzője az, hogy állandóan kóborol, mintegy

automata üzemmódban működik. A gondolatok állandóan jönnek-mennek.

Ha megpróbáljuk erőszakkal háttérbe szorítani őket, akkor ez komoly erőfeszítések árán csak rövid időre sikerülhet, hogy aztán újult erővel jelenjenek meg újra.

Az elménk ébren töltött időnk nagy részében általában vagy a múltban vagy a jövőben kóborol, gondolatban vagy múltbeli élményeinkkel, sérelmeinkkel, vagy jövőbeli céljainkkal, félelmeinkkel foglalkozunk.

Elménk működésének másik fontos jellemzője az, hogy folyamatosan értékkel. Ez azt jelenti, hogy az élményeinket nemcsak megéljük, hanem jóként vagy rosszként kategorizáljuk azokat.

Mindent és mindenkit megítélünk, ami történik velünk, vagy akikkel találkozunk az életünk során. Ez a kategorizálás aztán egy eltorzult világészleléshez vezethet, mert ezek alapján a kategóriák alapján értelmezzük a bennünket ért új élményeket.

Ha egy élményünket rossznak ítéltük meg, akkor hajlamosak vagyunk arra, hogy ezt a kategóriát a jövőben is fenntartsuk és megerősítsük.

Ezáltal szelektívvé válik az észlelésünk, mert csak azokat az ingereket vesszük észre, ami megerősíti a kategóriába sorolásunkat, ami annak ellentmond, a fölött pedig elsiklik a figyelmünk.

Az elménk harmadik fontos jellemzője az, hogy állandóan történeteket, sztorikat gyárt. Ezeknek a történeteknek pedig sokszor katasztrofális kimenetelük van.

Például eszembe jut, hogy nyitva hagytam-e a lakásom ajtaját. Az elme pedig rögtön egy egész történetet gyárt e köré a gondolat köré: nyitva hagytam, betörték hozzám, ellopták az értékeimet, a rendőrség pedig ahelyett, hogy a betörőket keresné, engem fog nyaggatni felesleges kérdésekkel.

Általában ezeknek a sztoriknak a végeredményét és érzelmi következményeit éljük meg. A sztorik másik típusa velünk foglalkozik, hogy kik és milyenek vagyunk, mit kellene vagy kellett volna csinálnunk. Ezeknek a sztoriknak az összessége alkotja a személyes történetünket.

Az elme mélyprogramozása

Az elme kondicionált mélyprogramjai az ego fejlődését helyezik előtérbe, és ennek a fejlődésnek az élethosszig való fenntartására törekednek.

Az ego kiteljesedését segítik elő, egy erős és hatékony ego megteremtésre ösztönöznek bennünket és ezt tartják az emberi fejlődés végcéljának is. Az ego háttérbe lépését a gyengeség jelének tekintik, amit szégyellnünk kell, és mindenáron el kell kerülnünk.

Ezek a kondicionált elmeminták különböző hitrendszerként, gondolatmintákként realizálódnak az életünkben.

Ezeket a hitrendszereket, gondolatmintákat azonban nem mi magunk hoztuk létre, hanem készen kaptuk azokat a szüleinktől, a közösségtől és a társadalomtól, amelyben felnőttünk, valamint a médiákból vettük át.

Ezeket a készen kapott gondolatmintákat pedig sokszor tudattalanul, gondolkodás nélkül elfogadtuk, sőt azonosultunk velük és így azokat a személyiségünkbe is beépítettük.

Így keletkeztek az évek során a különböző meggyőződéseink, így teremtettünk meg egy hit és értékrendszert magunkban, ami alapján szervezzük meg az egész életünket.

Ami történik velünk nap, mint nap, azoknak az eseményeknek ezek a kondicionált elmemintáink szolgálnak háttérül.

Félelmeink, vágyaink, örömeink, motivációink legtöbbje ezekből az elmemintákból ered és azok megerősödését szolgálja.

TOVÁBBI FEJEZETEK

Az elme rabságában lenni

Maszkjaink gyűjteménye

A spirituális Ego maszkja

A vélemények tükrének bűvölete

A közöny védőpajzsa

AZ ÉBERSÉG, MINT A SZABADSÁG KAPUJA



A befelé fordulás ereje

Minden emberben, így a spirituális keresőben is megtalálható az igazság egy piciny magva, amely a növényi maghoz hasonlóan szintén hatalmas lehetőségeket hordoz magában.

A magocska kicsírázásnak a befelé fordulás az előfeltétele. Ezt a befelé fordulást azonban a fogalmi tudás alapján mindenki másként értelmezheti.

Általánosságban a befelé fordulás a figyelemnek a formák világától való elfordulását és a vándor belső világa felé fordulását jelenti.

Ebben az értelmezésben létezik egy alany, aki figyel és egy belső tárgy (lélegzet, gondolat, képzet, Istenről alkotott fogalmi kép stb.), amire figyel.

Ekkor a figyelem elmélyülése a figyelem erejének (tartósságának) a növekedését jelenti. A magocska csírázásnak indulva megerősödik ebben a belső csendben.

A befelé fordulás következő szintje az, amikor a figyelem már nem belső tárgyakra irányul, hanem magára az azt észlelő tudatosságra.

Például ha valaki a légzését figyelte gondolatok nélkül, akkor egy idő után a figyelmét a légzésről (ami az alanyon kívül lévő dolog) magára az alanyra (a légzést figyelő tudatosságra) irányítja.

Ezt persze csak akkor tudja tartósan megtenni, ha a figyelme már kellően megerősödött a belső tárgyak figyelésekor.

Ebben az értelmezésben a figyelem elmélyülése azt jelenti, hogy a spirituális kereső egyre inkább elmerül ebben a tudatosságban.

Egy idő után rájön, hogy ez a tudatosság, amire a figyelmét irányítja, az még nem az tiszta Tudat (ezen a ponton sokan el szoktak tévedni), hanem az ego (az én-gondolat, a testtudatosság). A magocska ekkor szökken szárba és válik egyre erőteljesebb növénné.

A figyelem erejének növekedésével a vándor ekkor kezdi el keresni azt, hogy honnan emelkedik elő ez az ego, mi táplálja ezt a tudatosságot.

Így jut vissza az ego forrásához, ami a tanúskodó Jelenlét, abszolút tudatosság. Ekkor virágzik ki teljesen a magocska és ajándékozza meg a spirituális keresőt csodás illatával, ami maga a Lét öröme.

A magocska virágba szökkenésével a spirituális kereső személyiségének a szerepei, reakció és az elmezakatozása továbbra is létezik, de a spirituális kereső már nem akarja megváltoztatni azt.

Nem szeretne jobban szerepelni, vagy egy jobb szerepet kapni. Egyszerűen csak megfigyeli a saját reakcióit. Nem azonosul már annyira velük, így az énképét már nem a reakciói minősége határozza meg.

Megtanul nevetni saját magán. A tanúságból látja és ismeri fel, hogy az ego tulajdonképpen egy köteg kondicionált viselkedés és érzelmi minta, és mint ilyennek nincs is különösebb realitása.

A spirituális kereső felismeri, hogy a magocska kicsírázásához, a felébredéshez a Mostban megjelenő intenzitásra van szükség.

Mi adja meg ezt az intenzitást? Annak a tudata, hogy már nem a test-elmével azonosítja többé magát, hanem az életet adó tudatos jelenléttel. Ha ennek a megértése átítatja a spirituális kereső egész valóját, akkor van meg a megfelelő intenzitás is a felébredéshez.

TOVÁBBI FEJEZETEK

Az egonak el kell buknia

Felébredni a személyes identitásból

Az elmejátékok leépítése a Jelenlét erejével

A személyes történeten túl

A személyes történetből való felébredés

A belső szabadságban gyökerező elfogadás

A csend szerelmese

A szellemi születés

Az Élet mélyebb dimenzióira nyíló kapu

Mit is jelent ébernek lenni?

Ébredés az azonosulások bűvöletéből

A TUDATOSSÁG, AZ IDŐTLEN JELENLÉT



A tudatosság természete

Ha megkérdeznék tőlünk, hogy mit tartunk legfontosabb dolognak az életünkben, akkor a legtöbben tudnánk válaszolni erre a kérdésre.

Persze eltérő válaszokat adnánk, de nem is ez a lényeg, hanem az, hogy válaszolnánk rá. És ameddig válaszolni tudunk erre a kérdésre, addig távol maradnak tőlünk a tudatosság magasabb szintjei. Ez pedig hogyan lehetséges?

Ha szeretnénk megtudni, hogy ez hogy lehetséges, akkor legelőször is a magasabb tudatosság természetét kell megvizsgálunk.

A tudatosság magasabb szintjeit sokan megtapasztalták már életükben és beszámolók ezrei születtek erről a tudatállapotról.

Ha azonban a mélyére hatolunk ennek a tapasztalatnak, akkor azt találjuk, hogy a tudatosságnak nem léteznek magasabb szintjei, hanem csak maga a Tudat létezik. A Tudatnak pedig csupán két állapotát tapasztalhatjuk meg, a különböző formákkal azonosult és az azonosulásoktól mentes tudatállapotot.

A formákkal azonosult Tudat

Mit is jelent az azonosulás? Azt, hogy azonosulunk egy olyan formával (pl. a nevünkkel), ami eredetileg nem tartozott hozzánk (mindannyian név nélkül

születtünk), de az azonosulás útján az adott forma a részünké vált.

Amikor a Tudat azonosul egy formával, akkor megjelenik az ego, az én. Az én mindig valamivel való azonosulást, önmeghatározást jelent (férfi vagyok, apa vagyok, angol vagyok, keresztény vagyok stb.) Az ego alapját tehát ezek, a számunkra fontos dolgokkal való azonosulások adják.

Ezért, ha válaszolni tudunk arra a kérdésre, hogy mi a fontos számunkra az életben, akkor a formákkal azonosult tudatállapotban vagyunk.

Erre a tudatállapotra pedig az a jellemző, hogy mindig korlátozott és kirekesztő. Az azonosulást ugyanis mindig választás előzi meg: ez a dolog, ez a forma fontos számomra amaz pedig nem.

Általában mi az általunk szépnek, jónak és értékesnek tartott formákat választjuk, azokkal azonosulunk, azért, mert úgy gondoljuk, hogy így leszünk mi magunk is szépek, jók és értékes emberek.

A választással pedig mindig együtt jár a szorongás, a félelem attól, hogy elveszítjük a számunkra fontos dolgokat és így azzal együtt önmagunkat is.

Csak azért, mert spirituális keresők lettünk, az azonosulás folyamata nem áll le. Csak most már más válik fontossá számunkra, például a kitágult tudatállapot, vagy az asztrális projekció élményének a megtapasztalása.

Ekkor ezekkel az élményekkel azonosulunk, ezek válnak fontossá számunkra, ezek adják a spirituális

egónk önazonosságát. Semmi nem változott, csak a formák, amelyekkel azonosultunk.

A formamentes Tudat

Mindannyiunk életében adódnak azonban olyan pillanatok, amikor egy rövid időre fellazulhat a formákkal való azonosulásunk és mi ekkor egy teljesen más tudatállapotot tapasztalhatunk meg.

Amikor megszűnik egy formával való azonosulásunk, akkor mintegy tér keletkezik köztünk és az adott forma között és meglátjuk, felismerjük, hogy mi nem vagyunk azonosak a formával. Az azonosulás feloldódásával együtt pedig eltűnik az ego, az én is.

Ha ebben a tudatállapotban kérdezik meg tőlünk, hogy mit tartunk fontosnak az életben, akkor egyszerűen nem tudunk válaszolni erre a kérdésre, mert az egóval együtt eltűnt minden olyan dolog, amit eddig nagyon fontosnak tartottunk. Ennek ellenére azt tapasztaljuk, hogy élünk, nem tűntünk el az egóval együtt.

Amit megtapasztalunk azt Létezésnek nevezhetnénk. Csak a létezés van, melyben szemtanúként szemléljük a körülöttünk lévő formák táncát.

Nem azonosulunk semmivel, egy választás nélküli tudatosság vagyunk. Függetlenek és szabadok vagyunk a formáktól és a velük való azonosulásoktól, eltűnt minden szenvedésünk és problémánk, nyugalom és béke ölel körül minket.

TOVÁBBI FEJEZETEK

A tudatosság három állapota

A megvilágosodás titka

TOVÁBBI KÖNYVEINK:

www.consciousness-books.com



CONSCIOUSNESS BOOKS PUBLISHING