

FRANK M. WANDERER



Frank M. Wanderer AZ EGOJÁTÉKOK MEGHALADÁSA

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 emberi létezés egyik legnagyobb kihívása, hogy felismerjük, valójában nem azok vagyunk, akinek hisszük magunkat.

A gondolataink, vágyaink és félelmeink által formált énképünk csupán egy illúzió, az ego játéka, amely folyamatosan formálja a valóságunkat.

Ez a könyv azokhoz szól, akik már érzik, hogy a belső konfliktusaik, szenvedéseik és vívódásaik forrása nem a kívülvilágban keresendő, hanem saját magukban, az ego manipulációiban, amelyek eltorzítják a valóságot, és elszakítanak minket a belső békétől.

Az "Egojátékok meghaladása" nem a hétköznapi értelemben vett önfejlesztésről szól. Nem kínál módszereket arra, hogyan tegyük "jobbá" vagy "sikeresebbé" az egót, hiszen az ego nem fejleszthető, csak meghaladható.

Ez az út a belső felismeréseken, mély önvizsgálaton és a valóság természetének megértésén keresztül vezet. Az olvasót arra hívja, hogy lépjen túl a megszokott gondolkodási mintákon, és nézzon szembe azzal, amit mindvégig kerülni próbált: a saját igazságával.

Ez a könyv egy útmutató a belső csendhez, ahol az ego játékai lelepleződnek, és helyüket átveszi a jelenlét tiszta tapasztalása.

A cél nem az ego teljes eltörlése, hanem annak felismerése, hogy az ego csak egy szerep, amit játszunk.

Amikor már nem azonosulunk vele, megszűnik hatalma felettünk, és megnyílik az út a valódi szabadság felé.

Ez a könyv azoknak szól, akik készen állnak arra, hogy megálljanak, hátralépjenek, és felismerjék: az egojátékok többé nem uralhatják életüket.

Az út önmagadhoz vezet, de először el kell engedned azt, akinek eddig hitted magad.

AZ EGO SZERET JÁTSZANI



Daniel egy huszonéves fiatalember, aki látszólag rendezett életet él. Egy kisvárosban nőtt fel, de onnan a nagyvárosba költözött, hogy egy marketing cégnél dolgozzon.

A munkája stabil, de nem különösebben inspiráló. Reggelente a megszokott útvonalon sétál a munkahelyére, kávéját a kedvenc kávézójában veszi meg, és este fáradtan tér haza a lakásába, ahol a nap hátralevő részét telefonját görgetve vagy sorozatokat nézve tölti.

A hétköznapijai rutinszerűek és egyhangúak, és egyre inkább úgy érzi, hogy valami hiányzik az életéből. Bár kívülről úgy tűnik, hogy minden rendben van vele, biztos állása van, vannak baráti kapcsolatai, és néha randizni is jár, de belül ürességet érez.

Az utóbbi időben egyre gyakrabban ébredt fel éjjelente azzal az érzéssel, hogy az élete értelmetlenül telik el. Ez a belső feszültség vezette arra, hogy elkezdjen könyveket olvasni az önismeretről, a meditációról és a spiritualitásról.

Kezdetben csak kíváncsiságból vágott bele, de hamarosan rájött, hogy ez több számára, mint egyszerű érdeklődés.

Próbálkozott különböző meditációs technikákkal, járt spirituális előadásokra, és részt vett elvonulásokon is. Mégis, a belső béke és a spirituális fejlődés, amit keresett, valahogy mindig kicsúszott a kezei közül.

Úgy érezte, hogy az elméje folyton másfelé tereli őt. A gondolatai, az aggályai és a belső párbeszédnek mindig visszarántották a megszokott hétköznapi körforgásba.

Az utóbbi időben pedig egyre inkább megjelent benne a bűntudat is. Úgy érezte, hogy nem képes tartósan fejlődni, és úgy vélte, hogy valami baj van vele.

Egy nap, amikor különösen elveszettnek érezte magát, úgy döntött, hogy elmegy a közeli parkba, hogy kiszellőztesse a fejét. Nem tudta, hogy ez a séta egy olyan találkozáshoz vezet majd, amely megváltoztatja az életét.

Ahogy leült egy régi, repedezett padra, és a cipője orrát bámulta, észre sem vette, hogy valaki mellé telepedett.

– Nehéz a fejed, igaz? – szólalt meg az idegen.

Daniel felkapta a fejét. Egy idős férfi ült mellette, szürke kabátban, fején kalappal. Az arca nyugodt volt, tekintete mély és bölcsességet sugárzott.

– Tessék? – kérdezte Daniel zavartan.

– Látom rajtad, hogy túlságosan sok időt töltesz azzal, hogy a fejedben, a gondolataidba veszve létezel, és ezért nem itt vagy – mutatott körbe a parkon az öreg.

Daniel idegesen felnevetett.

– Hát, igen... azt hiszem, igaza van. Próbálok fejlődni, de állandóan elkalandozom. Nem tudok a jelenben maradni.

– És vajon miért? – kérdezte az öreg.

Daniel megvonta a vállát.

– Talána a gondolataimtól, az elmémtől. Az egóm... olyan, mintha mindig új játékokat találna ki, hogy elterelje a figyelmemet a jelentől.

Az öreg férfi elmosolyodott.

– Az ego szeret játszani. Ez a természete. De a kérdés az, hogy te meddig engeded, hogy ezek a játékok irányítsanak téged.

Daniel a férfira nézett, és valami különös nyugalmat érzett áradni belőle. Olyan érzése volt, mintha végre valaki értené, hogy min megy keresztül.

– Nem tudom, hogyan állíthatnám meg őket – vallotta be.

Az öreg bólintott.

– Én tudok neked segíteni. Ha akarod, megtanítalak, hogyan lépj túl a gondolataidon, az elméden, az egojátékaidon. De van egy feltételem.

– Mi lenne az? – kérdezte Daniel.

– Hogy sikert érh el ezen a téren, rendszeresen találkozunk kell. Kitartónak kell lenned. Nem lesz könnyű út, de ha bízol bennem, eljutsz oda, ahová mindig is szeretnél volna.

Daniel habozott egy pillanatig, majd bólintott.

– Rendben. Elfogadom.

Az öreg férfi mosolya kiszélesedett.

– Akkor kezdjük az első leckével. Az első lépés az, hogy felismerd, hogy mikor játszik az egód veled. És ez most is megtörténik. Azt mondja neked, hogy talán hibát követsz el azzal, hogy megbízol bennem. Hallod?

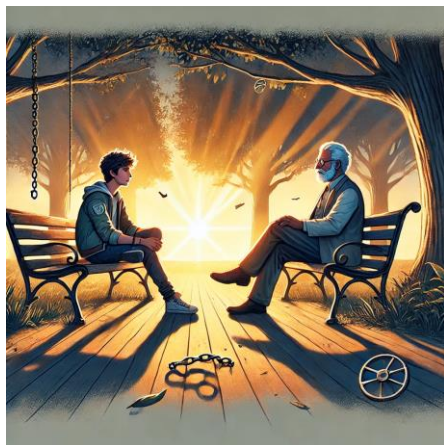
Daniel megdermedt. Valóban, a fejében ott visszhangzott egy gondolat: „Nem is ismered ezt az embert. Mi van, ha becsap?”

– Igen... most is ezt érzem – ismerte be.

– Nos, itt kezdjük a munkát. Megtanítalak megkülönböztetni az igaz hangot a játékos ego suttogásától.

És ezzel megkezdődött Daniel spirituális utazása – az egojátékok lebontásának útja.

"BÜNTUDATKELTÉS" EGOJÁTÉK



Az elkövetkező napokban Daniel nem tudta kivenni a fejéből a parkban történt beszélgetést. Az idős férfi szavai mélyen megérintették. Volt valami különös nyugalom a jelenlétében, ami reményt adott a fiúnak, hogy talán ezúttal végre megtalálja a kiutat az elméje által szőtt, végtelen gondolati körökből.

Ahogy közeledett a megbeszélt időhöz, újra a park felé indult. Út közben kételyek gyötörték. Mi van, ha mindez időpocsékolás? – suttogta egy belső hang.

De Daniel elhessegette a gondolatot, és továbbment.

Amikor megérkezett a padhoz, az öreg már ott ült, mintha órák óta rá várta volna.

– Ah, Daniel – üdvözölte az idős férfi egy nyugodt mosollyal. – Megjöttél.

– Természetesen – válaszolta Daniel, és leült mellé. – Egész héten a beszélgetésünk járt a fejemben.

Az öreg bólintott.

– Ez jó jel. Azt mutatja, hogy készen állsz a következő lépésre.

Egy pillanatra csendben maradt, majd kezét nyújtott.

– Egyébként Elias a nevem.

Daniel elfogadta a kézfogást, és érezte az öreg kezének melegét és erejét.

– Mi lesz a következő lecke? – kérdezte izgatottan.

Elias hátradőlt, és a fákat nézte.

– Mondd csak, Daniel... milyen gyakran érzel bűntudatot?

Daniel összevonta a szemöldökét.

– Bűntudatot? Nem is tudom... Talán gyakrabban, mint szeretném. Miért?

Elias felé fordult, tekintete mély és együttérző volt.

– Mert a bűntudatkeltés az ego egyik kedvenc játéka. Egy erős eszköz arra, hogy téged a múltban tartson. Újra és újra lejátszva ugyanazokat a hibákat a fejedben, amiket már elkövettél régebben. Azt suttogja, hogy máshogy kellett volna cselekedned,

hogy nem vagy elég jó, mert kudarcot vallottál. Ismerős?

Daniel szíve összeszorult. Pontosan tudta, miről beszél Elias.

– Igen – vallotta be halkán. – Folyton ezt érzem. Még akkor is, ha próbálok továbblépni, mindig ott van az a nyomasztó érzés, hogy valamit elrontottam.

Elias bólintott.

– Ez a büntudatkeltő egojáték. Az ego egyik játéka, amely a megbánásból és önvádból táplálkozik. Ezzel egy végtelen körforgásban tart téged, megakadályozva azt, hogy a jelenben legyél, és hogy továbblépj.

Daniel felsóhajtott.

– Hogyan állíthatom meg ezt a körforgást?

Elias elmosolyodott.

– Először is fel kell ismerned, hogy a büntudat csak egy történet, amit az elméd mesél neked. Nem az igazság. Nem az, aki valójában vagy. Ez az ego egyik játéka, hogy elterelje a figyelmedet a jelen pillanatról.

– De mi van, ha tényleg hibáztam? Mi van, ha ártottam másoknak? – kérdezte Daniel.

– Akkor ott, ahol tudsz, jóváteszed a hibádat – felelte Elias gyengéden. – De utána elengeded azt. Érted? A büntudatnak nincs haszna, ha már tanultál a hibádból. Ha tovább cipeled, csak a múltban rekedsz.

Daniel lassan bólintott, feldolgozva a hallottakat.

– És ha nem tudom elengedni?

– Dehogynem – biztosította Elias. – Gyakorolni kell. Minden alkalommal, amikor meghallod a büntudat hangját, ismerd fel. Mondd azt: Látlak. És emlékeztess magad: Nem a múltam vagyok.

A nap lassan lement, hosszú árnyékokat vetve a parkban. Daniel és Elias csendben ültek, figyelve, ahogy a fény lassan eltűnik.

Amikor a fiú felállt, hogy elinduljon, Elias a vállára tette a kezét.

– Ne feledd, Daniel. Az ego azt akarja elhíttetni veled, hogy a hibáid vagy. De te az nem vagy. Te az a tudatosság vagy, aki figyeli a gondolatokat. Az, aki látja hibáidat.

Daniel elmosolyodott. Hosszú idő után először érezte úgy, hogy valami nehéz súly lekerült róla.

Ahogy elsétált a parkból, halkan ezt ismételte magának: Nem a múltam vagyok.

TOVÁBBI FEJEZETEK

"NEM ÉRSZ SEMMIT" EGOJÁTÉK

"MÉG TÖBBET AKAROK" EGOJÁTÉK

"VALAKIVÉ VÁLÁS" EGOJÁTÉK

"MIÉRT NEM TÖRTÉNIK SEMMI
KÜLÖNLEGES?" EGOJÁTÉK

"KÜLÖNLEGES VAGYOK" EGOJÁTÉK

"A JÖVŐ MÁS LESZ" EGOJÁTÉK

"OLYAN SZERETNÉK LENNI, MINT Ő"
EGOJÁTÉK

A LEGMÉLYEBBEN GYÖKEREZŐ
EGOJÁTÉK

AZ ÉLET JÁTÉKA

TOVÁBBI KÖNYVEINK:

www.consciousness-books.com



CONSCIOUSNESS BOOKS PUBLISHING