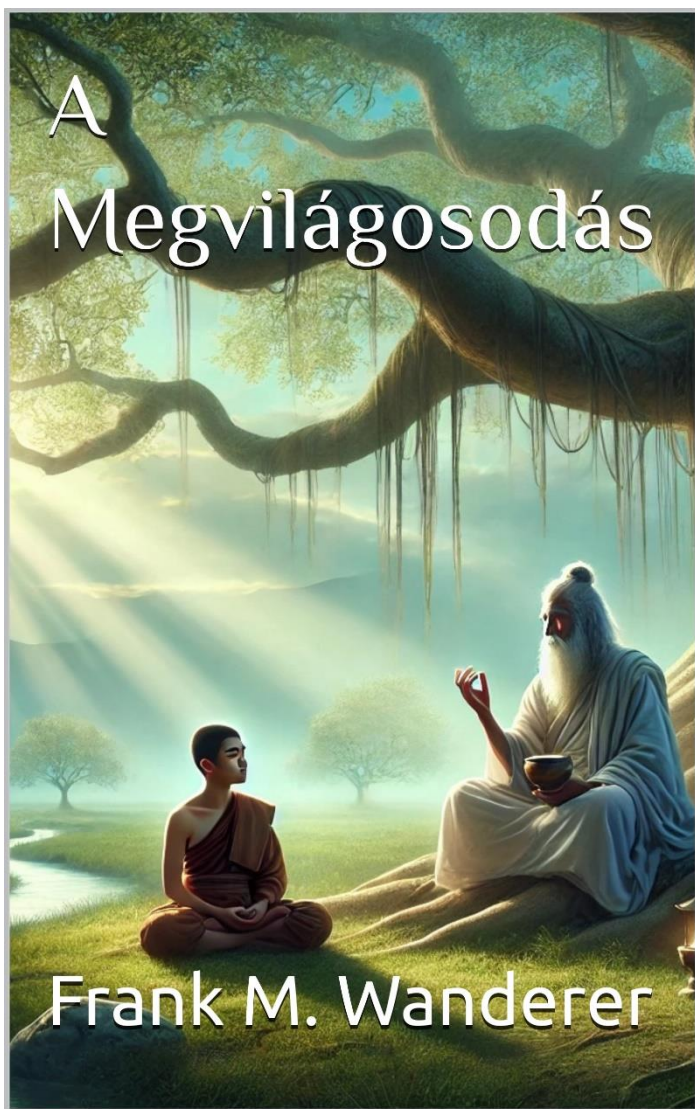




Frank M. Wanderer

A MEGVILÁGOSODÁS

PÁRBESZÉDEK MESTER ÉS EGY SPIRITUÁLIS
KERESŐ KÖZÖTT A MEGVILÁGOSODÁS
TERMÉSZETÉRŐL

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) 2024. Frank M. Wanderer, Ervin Kery

ELŐSZÓ

A Mester és egy spirituális Kereső párbeszédei a megvilágosodás természetéről.

A Mester és a Kereső beszélgetései a belső felfedezés mélységeibe vezetnek. A Kereső, akit az igazság iránti vágy hajt, időről időre megosztja kérdéseit, küzdelmeit és felismeréseit a Mesterrel, aki türelmes szavaival és éleslátásával irányítja őt. Ezek a párbeszéddek nem csupán válaszok egy kíváncsi elmének, hanem kapuk, amelyek a lélek csendjéhez vezetnek.

A beszélgetések témái:

A MEGVILÁGOSODÁS, A SPIRITUÁLIS KERESÉS, A SPIRITUÁLIS ÉBREDÉS, AZ EGO, AZ ELME TERMÉSZETE, A KONDICIONÁLT ELMEMINTÁK, A VILÁG ILLÚZIÓJA, AZ ÉLŐ ÁLOM, VALAKIVÉ VÁLÁS, A SZEMÉLYES TÖRTÉNET, AZ AZONOSULÁS, A MAGÁNY, A BEFELE FORDULÁS, A SPIRITUÁLIS GYAKORLAT, A MEDITÁCIÓ, AZ ÖNKUTATÁS, AZ ÉBERSÉG, A TUDATOSSÁG, ISTEN és A TUDATON TÚL.

Ahogy a beszélgetések véget érnek, a Kereső csendben marad, szavak már nem szükségesek. A Mester mosolyogva figyeli, ahogy a Kereső belső világa lassan kitárul, és a felismerés lágy fénye megvilágítja az utat. A Mester és a Kereső útjai talán különbözőek, de a forrásuk és a céljuk ugyanaz: a végtelen csend és a létezés egyszerű igazsága.

A MEGVILÁGOSODÁS

Egy csendes, ködös reggelen, amikor a nap első sugarai éppen átszűrődtek a fák ágai között, a Kereső leült a Mester elé, egy ősi tölgyfa tövében. A levelek halk zizegése és a madarak távoli éneke töltötte meg a teret.

Kereső: Mester, mi a megvilágosodás? Annyit hallok róla, de nem értem igazán, mi is az.

Mester: A megvilágosodás nem más, mint annak felismerése, ami mindig is jelen van. Nem valami, amit elérsz vagy megszerzel; inkább az illúziók lehullása.

Kereső: Illúziók? Mire gondolsz?

Mester: Azokra a tévhitekre, amelyekkel az elméd azonosul: arra, hogy te egy különálló, független "én" vagy, aki egy külön világban létezik.

Kereső: De ha nem vagyok "én", akkor ki vagyok?

Mester: A kérdésed már a válasz kulcsa. Az "én" csak egy gondolat, egy elképzelés. Ami valójában vagy, az határtalan tudatosság, amelyben minden tapasztalat megjelenik és eltűnik.

Kereső: Akkor miért érzem mégis magamat ennyire különállónak?

Mester: Az elméd megszokta, hogy címkéz, ítél és különbséget tesz. Ez teremti meg az elkülönülés illúzióját. De ha a figyelmedet elfordítod az elme

tartalmairól, és rátalálsz a figyelem forrására, az illúzió megszűnik.

Kereső: Hogyan találok rá a figyelem forrására?

Mester: Kezdd azzal, hogy egyszerűen csendben ülsz, és megfigyeled a gondolataidat anélkül, hogy beavatkoznál. Tedd fel a kérdést: „Ki az, aki ezt megfigyeli?” Ne válaszolj gondolattal; csak maradj a kérdés nyitottságában.

Kereső: És ez elvezet a megvilágosodáshoz?

Mester: Nem az vezet el hozzá, hanem az mutat rá, hogy már most is megvilágosodott vagy. Az igaz természetet nem lehet megszerezni, mert soha nem vesztetted el.

Kereső: Miért nem érzem ezt most?

Mester: Mert azt keresed, ami már vagy. Ez olyan, mintha a szemeddel próbálnád látni a saját szemedet. Engedd el a keresést, és meglátod, hogy amit kerestél, mindig is itt volt.

Kereső: Tehát a megvilágosodás nem valami különleges állapot?

Mester: Nem, a megvilágosodás az, ami most is jelen van, amikor nem próbálsz valami mást keresni. Az élet maga a megvilágosodás, de csak akkor tapasztalhatod, ha elengeded a gondolataid által teremtett szűrőket.

Kereső: És mit tegyek most?

Mester: Semmit. Csak légy. Minden, amit valaha kerestél, már most is te vagy. Csak engedd, hogy ez felismerje önmagát.

Kereső: Nehéz ezt elfogadni, Mester. Az elmém folyamatosan kérdez, kételkedik, bizonyítékot akar. Hogyan birkózhatok meg ezzel?

Mester: Az elme természete a kérdezés, a kétség, a keresés. Ne küzdj ellene. Figyeld meg az elméd működését, de ne azonosulj vele. A gondolatok jönnek-mennek, de te, aki tudatában vagy ezeknek a gondolatoknak, mindig változatlan maradsz.

Kereső: Tehát a megfigyelés a kulcs?

Mester: Igen, de ne csak az elmédet figyeld. Figyeld meg azt is, aki figyel. Mi az, ami tudatában van mindennek? Ez a tudatosság, ez a csendes jelenlét az, aki vagy.

Kereső: De hogyan lehet ez ennyire egyszerű? Az emberek évtizedekig meditálnak, gyakorolnak, keresnek...

Mester: Az egyszerűség az, amit a legnehezebb elfogadni. Az elme szereti a bonyolultságot, mert az élteti. A megvilágosodás viszont olyan, mint a nap: mindig ragyog, függetlenül attól, hogy a felhők eltakarják-e vagy sem. A gyakorlatok és meditációk csak arra valók, hogy a felhőket eloszlassák.

Kereső: Akkor mi értelme a spirituális gyakorlatoknak?

Mester: A spirituális gyakorlatok nem vezetnek el a megvilágosodáshoz, mert az már itt van. De segítenek elcsendesíteni az elmét, hogy meglásd, mi mindig is jelen volt. Olyanok, mint egy seprű, amely kitisztítja az útból az akadályokat.

Kereső: Mi történik a megvilágosodás után? Hogyan változik az élet?

Mester: Semmi különös, és mégis minden más. A világ ugyanaz marad, de már nem azonosulsz vele. Nem te irányítod az életet, és nem is az élet irányít téged. Egyszerűen együtt áramlasz vele. A szenvedés megszűnik, mert már nem kötödsz ahhoz, ami jön és megy.

Kereső: És mi van az érzésekkel? A fájdalommal, veszteséggel, félelemmel?

Mester: Az érzések továbbra is megjelennek, de már nem érintenek mélyen. Olyanok, mint a hullámok a felszínen, de te a mélység vagy. A tudatosságod, amely felismeri az érzéseket, érintetlen marad.

Kereső: De akkor nem válik az ember közömbössé?

Mester: Épp ellenkezőleg. A megvilágosodott ember szíve tele van együttérzéssel és szeretettel. De ez a szeretet nem kötődésből fakad, hanem a felismerésből, hogy minden és mindenki ugyanannak az egységnek a része.

Kereső: Tehát a megvilágosodás valójában visszatérés az élet teljességéhez?

Mester: Igen. Az élet mindig teljes volt. Csak a tudatlanság fátyla akadályozta meg, hogy ezt lásd. A megvilágosodás nem más, mint annak felismerése, hogy soha nem voltál különálló, soha nem hiányzott semmi.

Kereső: Érzem ennek az igazságát, de mintha még mindig távol lennék tőle.

Mester: Ez csak egy gondolat. Figyeld meg ezt az érzést: „Távol vagyok tőle.” Ki az, aki ezt tapasztalja?

Kereső: Talán... én magam vagyok az.

Mester: Pontosan. És ez az „én” valójában csak egy történet, egy koncepció. Maradj csendben, és ismerd fel, hogy te magad vagy az a csendes jelenlét, amely ezt az egészet tudatában tartja. Ez a megvilágosodás kulcsa.

Kereső: Köszönöm, Mester. Kezdem érteni.

Mester: Ne próbáld érteni. Csak légy. Az igazság ott van a csendben, az elme mögött.

A Kereső elhallgatott, és hosszan nézte a lassan oszladozó ködöt. A szavak csenddé értek benne, és megérezte azt, amit nem lehet szavakba önteni: a napot és a sugarait, amelyekben maga is ott ragyogott.

A SPIRITUÁLIS KERESÉS

A Mester és a Kereső egy magas hegycsúcson ülnek, alattuk a völgy végtelen tágassága terül el. A szél csendes suttogásokat hoz, mintha maga a hegy hallgatná a beszélgetést.

Kereső: Mester, miért van az, hogy a spirituális keresés olyan nehéznek tűnik? Évek óta kutatok,

olvasok, meditálok, de a megvilágosodás még mindig elérhetetlennek tűnik számomra.

Mester: Maga a spirituális keresés az, ami akadályozza a megvilágosodást.

Kereső: Hogyan lehetséges ez? Hiszen mindent azért teszek, hogy elérjem a megvilágosodást.

Mester: Nézd meg alaposan, mi áll a keresésed mögött. Mi az, amit valójában keresel?

Kereső: A békét, a szabadságot, a boldogságot. Azt az állapotot, amikor megszűnik a szenvedés és a belső konfliktusok.

Mester: És úgy érzed, hogy ezek a dolgok valahol kívül vannak, valami távoli célként, amit el kell érni?

Kereső: Igen, valahogy így érzem. Mintha valami hiányozna belőlem, amit meg kell találnom vagy el kell érnem.

Mester: Ez a hiányérzet az, ami fenntartja a keresést. De gondolkodj el ezen: ha valami hiányzik belőled, hogyan tudnád azt kívül megtalálni? Amit keresel, az már most is itt van, de a keresésed elfedi azt.

Kereső: Hogyan lehetséges, hogy már most is itt van, amikor én nem érzem?

Mester: Azért nem érzed, mert az elméd folyamatosan a jövőbe tekint, vagy a múltban kutat. A keresésed célja mindig a jelen pillanaton kívül van. De a megvilágosodás nem a jövőben található, hanem itt és most.

Kereső: De ha itt van, miért nem tapasztalom? Miért tűnik úgy, hogy el vagyok választva tőle?

Mester: Az elme elképzelései azok, amelyek elválasztanak. Kialakítottál egy képet arról, milyen a megvilágosodás, és ehhez a képhez próbálsz ragaszkodni. De a megvilágosodás nem egy állapot, amit elérsz, hanem annak felismerése, ami már most is jelen van.

Kereső: Tehát azt mondod, hogy a spirituális keresés önmaga akadály a megvilágosodásnak?

Mester: Nem maga a keresés az akadály, hanem az, hogy hiszel benne, hogy valamit el kell érned. A keresés hasznos lehet, ha segít felismerni, hogy minden külső cél illúzió. De egy ponton túl a keresésnek is el kell tűnnie, mint a hajónak, amely a partra visz, majd feleslegessé válik.

Kereső: De akkor mit kell tennem?

Mester: Ne tegyél semmit. Egyszerűen maradj csendben, és figyelj. A megvilágosodás nem valami, amit cselekvéssel érhetsz el, hanem annak felismerése, hogy a cselekvő mindig is egy illúzió volt.

Kereső: Ha nincs cselekvés, hogyan tudok mégis felismerni bármit is?

Mester: A felismerés nem a te cselekedeted. Ez a tudatosság természetes mozdulata. Amikor abbahagyod az erőfeszítést, a keresést, és egyszerűen jelen vagy, a valóság önmagát fedi fel előtted.

Kereső: De mi van az „énemmel”? Mi történik vele?

Mester: Az „én”, amely keres, nem más, mint az elméd játéka. Az „én” az az elképzelés, amely fenntartja a hiányérzetet és a keresést. Amikor felismered, hogy az „én” is csak egy gondolat, akkor

az egész keresés megszűnik. A megvilágosodás nem az „én” sikere, hanem annak felismerése, hogy az „én” sosem létezett.

Kereső: Ez félelmetesnek hangzik. Mi marad, ha az „én” eltűnik?

Mester: Csak az marad, ami mindig is volt: a tiszta jelenlét, a csendes tudatosság, amelyen minden gondolat és érzés áthalad. Ez nem valami, amit birtokolni tudsz, mert ez az, aki valójában vagy.

Kereső: Hogyan tudok ebben megnyugodni?

Mester: Ne próbálj megnyugodni. Csak figyeld a nyugtalanságot, a keresést, az ellenállást. Minden, amit figyelsz, végül elhalványul, mert nincs valós létezése. A csend, amelyben mindez megjelenik, mindig ott van. Ez a csend a megvilágosodás kulcsa.

Kereső: Tehát nem az a lényeg, hogy a végén bármit is találjak, hanem hogy felismerjem, hogy soha nem is veszítettem el semmit?

Mester: Pontosan. A kereső és a keresés csak játékok az elmében. Amikor ezek eltűnnek, a valóság felfedi önmagát. És akkor rájössz, hogy sosem voltál más, mint a tiszta tudatosság, amely mindig is szabad volt.

A Mester és a Kereső csendben ülnek, a beszélgetés szavai lassan feloldódnak a környező világ végtelen nyugalmaiban.

A SPIRITUÁLIS ÉBREDÉS

A nap lenyugodni készül, arany és bíbor színekbe öltöztetve az eget. A Mester és a Kereső a folyóparton ülnek, figyelve a víz nyugodt áramlását.

Kereső: Mester, sok tanítást hallottam már a megvilágosodásról és a spirituális ébredésről, de gyakran összezavarodom. Mi a különbség a kettő között?

Mester: Ahhoz, hogy megértsd a különbséget, először nézzünk mélyen magába a spirituális keresésbe. Mi az, amit valójában keresel?

Kereső: A szabadságot, békét, a végső igazságot. Valami mélyebb értelmet az életemben.

Mester: Ez jó kiindulópont. A spirituális ébredés a kereső útjának első nagy állomása. Olyan, mintha álomból ébrednél fel, és hirtelen meglátnád, hogy az, amit eddig a valóságnak hittél, valójában csak egy álom. Érzed ezt az ébredést önmagadban?

Kereső: Néha, amikor csendben vagyok, mintha valami felismerés villanna fel, de hamar eltűnik.

Mester: Ez az ébredés pillanata. Az ébredés azt jelenti, hogy megérzed: nem az vagy, akinek eddig hitted magad. A gondolatok, az érzelmek, a test – ezek mind csak rétegek, de te az a tiszta tudatosság vagy, amely ezeket észleli. Ez a felismerés az első lépés, de nem a végső.

Kereső: És mi a megvilágosodás?

Mester: A megvilágosodás az, amikor a spirituális ébredés felismerése teljes mértékben a lényed alapjává válik. Nem csak pillanatnyi betekintés, hanem állandó jelenlétté állapotává. Ez az a csendes bizonyosság, ahol minden keresés megszűnik, mert felismered, hogy mindig is az voltál, amit kerestél.

Kereső: Akkor miért van az, hogy az ébredés után még mindig eltévedek?

Mester: Az ébredés olyan, mintha egy ajtón pillantanál be. Látod a fényt, érzed a szabadság illatát, de még nem léptél teljesen be. Az elme még mindig visszahúzhat, a régi mintázatok még működnek. A megvilágosodás az, amikor belépsz az ajtón, és az ajtó örökre eltűnik.

Kereső: Hogyan léphetek be?

Mester: Nem tudsz belépni, mert te magad vagy az ajtó és a belépő is. Az, aki be akar lépni, az a kereső, és a kereső önmaga is az illúzió része. Amikor ezt teljesen átlátod, a kereső eltűnik, és csak az marad, ami mindig is ott volt, a Tiszta Tudat.

Kereső: Ez úgy hangzik, mintha a keresés önmagában akadály lenne.

Mester: Pontosan. A keresés lényege, hogy az elme mindig jövőben keres valamit, ami még nincs itt. De a megvilágosodás nem a jövőben van. Az itt és most időtlenségében található. Amíg keresel, addig a valóságtól távol vagy.

Kereső: Akkor mit tegyek?

Mester: Ne tegyél semmit. Csak legyél. Merülj bele a jelen pillanatba, úgy, hogy minden elvárásod, minden

reményed elengeded. Amikor nincs több keresés, nincs több kérdés, akkor a csend megmutatja önmagát. Ez a csend a te igaz természeted.

Kereső: És ha mégis újra elkezdek keresni?

Mester: Akkor tudd, hogy az is része az útnak. A keresés nem ellenség, hanem tanító. Megmutatja, hol ragadtál még bele az illúzióba. Figyeld meg minden pillanatban: ki az, aki keres?

Kereső: Most, hogy beszélünk, mintha valami mély csend lenne bennem.

Mester: Ez a csend mindig itt van. Ne próbáld megtartani. Csak ismerd fel. Ez a csend az, ami túl van a megvilágosodáson és az ébredésen. Ez az, ami te vagy.

Amint leszáll az éj, a csillagok egyenként megjelennek, tükrözve a Kereső szívében felderengő csendes felismeréseket.

TOVÁBBI FEJEZETEK

AZ EGO, AZ ELME TERMÉSZETE, A KONDICIONÁLT ELMEMINTÁK, A VILÁG ILLÚZIÓJA, AZ ÉLŐ ÁLOM, VALAKIVÉ VÁLÁS, A SZEMÉLYES TÖRTÉNET, AZ AZONOSULÁS, A MAGÁNY, A BEFELE FORDULÁS, A SPIRITUÁLIS GYAKORLAT, A MEDITÁCIÓ, AZ ÖNKUTATÁS, AZ ÉBERSÉG, A TUDATOSSÁG, ISTEN és A TUDATON TÚL.

ELÉRHETŐ A TUDATOSSÁG KÖNYVEK KIADÓ
KÖNYVESBOLTJÁBAN