

ADVAITA KÓDEX

KI VAGYOK ÉN? ÉBREDÉS A NEM-DUÁLIS VALÓSÁGRA



R.V. LACROIX

Az Advaita Kódex
Ki vagyok Én? Ébredés a Nem-Duális Valóságra
Írta: R.V. LaCroix

© 2025, R.V. LaCroix, Ervin K. Kery

Minden jog fenntartva.

Engedélykéréshez lépjen kapcsolatba:
publishing@consciousness-books.com

Kiadja:
Consciousness Books Publishing
www.consciousness-books.com

*Köszönet a kedves olvasóknak, akik ezeket a tanításokat beépítik életükbe és
megosztják az ébredés fényét a világgal.*

BEVEZETÉS



“*„Ki vagyok én?” – Ez az egyszerű kérdés a kulcs az örökkévaló igazság kapujának megnyitásához.*

Egy nyugodt estén, amikor az élet zajai elcsendesednek, talán megálltál már, hogy feltegyél magadnak egy kérdést: „Ki vagyok én?” Ez a látszólag hétköznapi kérdés az Advaita Védánta tanításainak mélyére vezet. Az „Advaita” jelentése „nem kettő” – egy tanítás, amely felfedi előtted a legnagyobb titkot: nem vagy különálló a világtól, másoktól vagy az istenitől. Te magad vagy a teljesség.

EZ AZ ÚT, az ébredés ösvénye, ezzel a kérdéssel kezdődik, amely a lényed legmélyén visszhangzik: Ki vagyok én? Egy ilyen kérdés nem csupán az intellektusodat érinti, hanem a létezésed legbelsőbb rétegeit. Kihívást intéz mindaz ellen, amit önmagadról és a világról igaznak hiszel. Felszólít, hogy

lépj túl a felszínes azonosításokon: a címkéken, a szerepeken, amelyeket viselsz, a testeden, az elméden és az egódon. Arra hív, hogy fedezd fel a létezésed igazságát – azt, aki valójában vagy. Az erre a kérdésre adott válasz nem egy gondolat vagy filozófiai tétel, hanem egy mély, átalakító tapasztalat, amely megváltoztatja az életed látásmódját. Ez az egység felismerésére hív, annak megértésére, hogy minden egy, és te elválaszthatatlan része vagy a végtelennek.

AZ ADVAITA TANÍTÁSA ARRA SZÓLÍT, hogy hántsuk le a dualitás fátylát, és pillantsunk bele a végső valóság, a Brahman, határtalanságába. Ez a tudatosság a forrás, amelyből minden lét fakad – és ez a tudatosság a te igazi természeted. Az önvizsgálat által az Advaita azt tanítja, hogy a különállóság csupán illúzió. Valójában nincs „én” és „másik” – csak a határtalan létezés van. Ez a felismerés a megszabadulás kulcsa.

EGY OLYAN VILÁGBAN, ahol a kettősség uralkodik – siker és kudarc, szeretet és gyűlölet, öröm és szenvedés –, az Advaita tanítása radikálisnak tűnhet. A világ, amelyben élünk, arra kondicionál, hogy elválasztottnak érezzük magunkat, hogy versenyezzünk, ítélkezzünk, és a boldogságot külső körülményektől várjuk. De mi van akkor, ha ezek az érzékelt határok, a különbségek, amelyek elválasztanak önmagadtól és másoktól, nem mások, mint az elme szüleményei? Mi van akkor, ha az elkülönültség csupán egy álom? Az Advaita azt mondja: nézz mélyebbre, és lásd meg az igazságot, hogy minden, amit érzékelsz, egyetlen forrásból ered.

EZ A KÖNYV NEM csupán tanításokat kínál az Advaita Védántáról; egy mélyreható utazásra hív. Nem újabb

BEVEZETÉS

eszméket vagy elméleteket tanulsz, hanem arra kapsz meghívást, hogy felismerd a valóságot, amely már itt van, benned. Az ébredés nem új dolgok megszerzéséről szól, hanem arról, hogy lehántjuk az illúziókat, amelyek elfedik az igazságot. A végső felismerés az, hogy az igazság sosem volt távol tőled; mindig is része volt a létezésednek.

ENGEDD, hogy ez a könyv vezessen egy belső utazáson. Ahogy olvasol, ne csak az elméddel fogadd be a szavakat; érezd át őket a szíveddel. Ez nem egy intellektuális kaland; ez egy átalakulás, egy meghívás, hogy elérd az igazságot, amely már benned van. Az út, amely előtted áll, néha kihívásokkal teli lehet. Szembesít a legmélyebb hiedelmeiddel, és arra készíted, hogy elengedd azokat. De ahogy haladsz előre, felismered, hogy az igazság, amelyet keresel, mindig is itt volt.

A KÖVETKEZŐ FEJEZETEKBE elmerülsz az egység titkaiban, megtanulod lebontani az elkülönültség illúzióját, és felismerni valódi természetedet mint végtelen tudatosságot. Megtapasztalod, hogyan válj szabaddá az ego bilincseitől, és hogyan élhetsz az egység felismerésének békéjében. Mindez egyetlen kérdéssel kezdődik: Ki vagyok én? A válasz már benned van – a legmélyebb csenedben, a létezésed közepében.

AZ ILLÚZIÓK FÁTYLA



“*„A világ olyan, amilyennek látod, mégis nem az, aminek tűnik.”*

*K*épzeld el, hogy felébredsz egy élénk álomból. Az álom pillanatai mélyen valóságosnak tűnnek – a színek, az érzelmek és a történések egyaránt meggyőzőek. Mégis, amikor felébredsz, minden szertefoszlik, és az álom illúziója nyilvánvalóvá válik. Ez az Advaita Védánta által kínált szemlélet: a világ, amelyet érzékelsz, olyannak tűnik, mint az álom – mulékony és végső soron illuzórikus. A látszólagos valóság mögött egy mélyebb, örök igazság rejtőzik, amely mindig jelen van.

AZ ADVAITA MESTEREI ezt a fátylat Májának nevezik. Májá nem egy hazugság, hanem az a mechanizmus, amelyen keresztül a végtelen Brahman megjelenik sokszínű és változó

világként. Mint ahogyan a hullámok sem létezhetnek az óceán nélkül, úgy a világ látszatai sem létezhetnek a valóságtól függetlenül. Ahogy Adi Shankaracharya mondja:

“*„Ez a világ olyan, mint egy tükörben látott város.
Kívül valóságosnak tűnik, de a valóság belül van.”*

MI A MÁJÁ?

Májá az az erő, amely elfedi a valóság igazi természetét, létrehozva az elkülönültség és a kettősség illúzióját. Ez az illúzió megteremti a különbséget én és más, fény és sötétség, öröm és fájdalom között. Az Advaita tanítása szerint azonban minden kettősség illúzió. A valódi természetünk nem megosztott, hanem egységes. Ahogy a Mandukya Karika mondja:

“*„A kettősség mind illúzió. A nem-duális az egyetlen legmagasabb igazság.”*

Májá éppen úgy működik, mint a kötél és a kígyó metaforája: ami kígyónak tűnik, közelebbről vizsgálva nem más, mint egy kötél. A félelem, amelyet a kígyó okoz, megszűnik, amikor az igazságot felismerjük.

AZ ELKÜLÖNÜLÉS ILLÚZIÓJA

Hogyan válik az elkülönültség olyan valóságossá? A válasz abban rejlik, hogy azonosulunk testünkkel, elménkkel és egónkkal. Gyermekkorunktól fogva megtanítanak minket, hogy azonosítsuk magunkat ezzel a fizikai és mentális konstrukcióval. De az elkülönültség, amelyet érzékelünk, csupán illúzió. Ahogy a Brihadáranjaka Upanisad mondja:

“*„Nem vagy sem ez a test, sem ez az elme. Te vagy az, ami végtelen és felfoghatatlan.”*

Az Advaita arra hív, hogy lépj túl az egó korlátain, és ismerd fel, hogy a valóság nem különbözik önmagadtól.

A VILÁG MINT TÜKÖR

Amikor felismered Májá természetét, a világ már nem különálló valósággént jelenik meg előtted. Inkább egy tükörként látod, amely visszatükrözi belső igazságaidat és illúzióidat. A világ szépsége és jelentősége mélyebb értelemmel töltődik meg, mert megérted, hogy minden, amit láatsz, a tudatosságod kifejeződése. Ahogy a Jóga Vasistha tanítja:

“*„Ez a világ nem más, mint a tudatosság rezgése.”*

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

Az illúzió fátylán való átlátás nem csupán filozófiai felismerés, hanem mély gyakorlat. Próbáld ki ezeket a reflexiókat:

- Figyeld a gondolataidat anélkül, hogy azonosulnál velük. Kérdezd meg: Ki a gondolatok megfigyelője?
- Gondolj vissza egy pillanatra, amikor eltűnt az elkülönültség érzése, például a természetben vagy meditációban. Mi tűnt el? Az „én” vagy a „másik”?
- Elmélkedj azon a gondolaton, hogy a világ olyan, mint egy álom. Ha ez igaz, hogyan változtatja meg a kapcsolataidat?

AZ ÚT A FELISMERÉSHEZ

Az Advaita tanítása nem arra hív, hogy tagadd meg a vilá-

AZ ILLÚZIÓK FÁTYLA

got, hanem hogy láss túl a látszatokon. Májá fátyla eltakarhatja az igazságot, de nem pusztíthatja el. Az elkülönültség illúziója erős, de az igazság még erősebb. Nem vagy különálló létező, hanem maga az óceán, amelyből minden hullám fakad. Az ébredés útja azzal kezdődik, hogy felismered: a keresett igazság mindig is benned volt. A fátyol mögött te vagy Az.

TAT TVAM ASI — TE AZ VAGY



“ „Amit keresel, az már vagy.”

Egy ősi erdő mélyén a tanítvány a mesteréhez fordult: „Hosszú utat tettem meg, hogy megvilágosodást találjak. Hol találhatom meg?” A mester mosolyogva válaszolt: „Magadat keresed. Láthatja-e a szem önmagát?” Ez a beszélgetés az Advaita Védánta lényegét sűríti magába. A Tat Tvam Asi – „Te vagy Az” – az Upanisadok örökérvényű kijelentése. Egy igazságot tár fel, amely lerombolja az elkülönültség illúzióját, és megvilágítja a létezés egységét: az isteni, amelyet keresel, már te magad vagy.

A TAT TVAM ASI ÜZENETE

A „Tat Tvam Asi” három egyszerű szóból áll, amelyek mély tanítást hordoznak:

- **Tat (Az):** A Brahmanra, a végtelen, időtlen és formátlan valóságra utal, amely minden lét forrása.

- **Tvam (Te):** Az egyéni lélekre, az Átmanra vonatkozik, amelyet gyakran a testtel, elmével és egóval azonosítunk.

- **Asi (Vagy):** Ez az összekapcsoló ige egyesíti a kettőt, megmutatva, hogy nem különállóak, hanem egyek.

Ez a kijelentés a legmélyebb igazságra hív: a Brahman és az Átman, az univerzális és az egyéni lélek nem különböznek egymástól. Ahogy a Chandogya Upanisad tanítja:

“ „Az univerzum mindenek forrása, és te Az vagy.”

AZ ILLÚZIÓ FÁTYLA

Az életben a kettősség illúziójával találkozunk: alany és tárgy, kereső és keresett. Ez az elkülönültség érzése, amely elválaszt minket egymástól és a végtelen igazságtól. Azonban ez a különbség csak a látszat szintjén létezik. Ahogy egy fazék belső tere nem különbözik a külső tértől, úgy mi sem különbözünk a létezés egységétől. Az elme azonban megszokott címkézései és korlátai révén létrehozza az elkülönülés illúzióját. Ahogy Adi Shankaracharya mondja:

“ „Az én oszthatatlan, de az elme megosztottnak tünteti fel, ahogy a vízfodrok széttöredezetté teszik a hold képét.”

A HULLÁM ÉS AZ ÓCEÁN

Képzeld el, hogy egy hullám emelkedik az óceánból. Különállónak tűnik, mozgulata egyedi, mégis minden pillanatában az óceánból ered, és oda tér vissza. Ugyanez igaz rád is. Az egyéni éned, amely elkülönültnek tűnik,

valójában a végtelen tudatosság megnyilvánulása. Ahogy a Mandukya Upanisad mondja:

“*„Az én végtelen, formátlan, mégis minden formában jelen van. Tudd ezt, és lásd az egységet mindenben.”*

AZ ÖNISMERET ÚTJA

A Tat Tvam Asi nem csupán filozófia, hanem gyakorlati felismerés, amely az önvizsgálattal kezdődik. Ramana Maharshi egyszerű, de mély kérdést hagyott ránk: „Ki vagyok én?” Ez a kérdés segít átlépni a felszínes azonosulásokon, és elvezetni a valódi lényegedhez. Nem a szerepeid vagy, nem a gondolataid vagy a tested, hanem az a tudatosság, amelyben minden megjelenik. Ahogy az Astávakra Gíta mondja:

“*„Nem vagy sem a test, sem az elme. Te vagy a tiszta tudatosság, amely mindent magába foglal.”*

SVETAKETU TANÍTÁSA

A Chandogya Upanisad egy híres történetet mesél el Svetaketuról, aki hosszú tanulmányok után hazatért. Apja megkérdezte: „Megtanultad-e azt, amely által minden más megismerhető?” Svetaketu nem tudott válaszolni. Apja ekkor így szólt: „Vedd ezt a sót, és oldd fel vízben. Látod a sót?” „Nem,” válaszolta. „De ízleld meg. Sós, igaz?” Svetaketu bólintott. „Így van ez a valósággal is,” mondta az apja. „Nem látható, de mindent áthat. Te vagy Az.”

GYAKORLATOK A FELISMERÉSHÉZ

- **Elmélkedés:** Ülj csendben, és ismételd magadban: „Te vagy Az.” Hagyd, hogy ez a gondolat beléd mélyüljön.
- **Tanú-tudatosság:** Figyeld meg gondolataidat és érzelmeidet, de ne azonosulj velük. Ki az, aki mindezt figyel?
- **Egység-reflexió:** Gondolj arra, hogy minden, amit érzékelsz, ugyanabból a forrásból származik. Milyen érzés így látni a világot?

A VALÓSÁG TÜKRÉBEN

A világ, amelyet tapasztalsz, olyan, mint egy tükör. A benne látott képek nem különböznek attól, aki belenéz. Ahogy a Jóga Vasistha tanítja:

“*„Az én az a tükör, amelyben az univerzum tükröződik. Tudd ezt, és légy szabad.”*

A MEGÉRKEZÉS

Az ébredés nem egy új állapot elérése, hanem az emlékezés arra, hogy mindig is Az voltál. Az elkülönültség illúziója elfedheti az igazságot, de soha nem törölheti el. A Tat Tvam Asi nem egy cél, hanem a legmélyebb igazság, amely már itt van, benned. Ahogy a hullám sosem különül el az óceántól, úgy te sem különülsz el a végtelen létezésről. Te vagy Az.

KI VAGYOK ÉN? - AZ ÖNVIZSGÁLAT ÖSVÉNYE



“*„Megismerni önmagadat mint a gondolkodó alatti létezőt, a zaj alatti csendet – ez a szabadság.” – Eckhart Tolle*

A „Ki vagyok én?” kérdés egyszerű, mégis mélyreható. Ez az önmegvalósítás kapuja, a létezés misztériumának kibontásához vezető kulcs. Ez a kérdés nem intellektuális rejtvény, hanem egy vizsgálódás, amely átvágja az illúziók és hamis azonosulások rétegeit, hogy feltárja létezésed igazságát. Az önvizsgálat gyakorlata, amelyet Atma Vicharaként ismerünk, az egyik legközvetlenebb út az ébredéshez, ahogyan azt a nagy bölcs, Ramana Maharshi tanította. Amikor azt kérdezed: „Ki vagyok én?”, megkérdőjelezed azokat a mélyen gyökerező hiedelmeket, amelyek szerint te a tested, az elméd, az érzelmeid vagy a szerepeid vagy. A felszín mögé tekintesz, hogy felfedezd a csendes tudatosságot, amely minden tapasztalat alapja. Ahogy az Astávakra Gíta emlékeztet minket:

“*„Nem vagy sem a test, sem az elme. Te vagy a tudatosság, amelyben minden megjelenik. Tudd ezt, és szabad légy.”*

AZ ÖNVIZSGÁLAT EREJE

A legtöbb ember úgy éli le az életét, hogy soha nem kérdőjelezi meg, ki vagy mi is ő valójában. Úgy élnek, mintha azok lennének, akiket játszanak – szülő, gyermek, szakember –, vagy azok az identitások, amelyeket magukévá tesznek – nemzetiség, nem, hiedelmek. Ezek az azonosulások az egyéniség érzését teremtik meg, de ugyanakkor korlátokat is szabnak. A testtel és elmével való azonosulás azt jelenti, hogy az elkülönülésben és kettősségben hiszünk, amely minden szenvedés gyökere. Az önvizsgálat kihívást jelent ezekre a feltételezésekre. Arra ösztönöz, hogy fordítsd figyelmedet befelé, és kérdőjelezd meg identitásod alapját. Ki az az „én,” aki gondol, érez és cselekszik? Honnan ered ez az „én,” és hová tűnik? Ahogy követed ezt a vizsgálódást, a hamis azonosulások rétegei feloldódnak, és feltárul az a tiszta tudatosság, amely valódi önmagad. Ahogy Ramana Maharshi tanította:

“*„A ‘Ki vagyok én?’ kérdés nem válasz kicsikarására szolgál, hanem arra, hogy feloldja a kérdezőt. Amikor az ‘én’ eltűnik, ami megmarad, az Önvaló – csendes, végtelen és örök.”*

AZ IGAZI ÉN AZ ELMÉN ÉS TESTEN TÚL

Az elme egy erőteljes eszköz, de nem az, aki te vagy. A gondolatok jönnek és mennek, mint a felhők az égen, de az

ég érintetlen marad. Hasonlóképpen, a test egy ideiglenes edény, amely öregszik, változik, és végül feloldódik, de lényeged változatlan. Ez a lényeg, amelyet gyakran Önvalóként (Átman) emlegetnek, az a tudatosság, amelyben a test, az elme és a világ megjelenik. Ahogy a Katha Upanisad gyönyörűen leírja:

“*„Az érzékek, az elme és az értelem fölött áll az Önvaló. Ezt megismerve az ember eléri a felszabadulást.”*

Ennek az igazságnak a felismeréséhez meg kell változtatnod az azonosulásod fókuszát a múltóról az örökkévalóra. Ahelyett, hogy azt mondanád, „Én ez a test vagyok” vagy „Én ezek a gondolatok vagyok,” kezdted felismerni:

“*„Én vagyok a tudatosság, amelyben ezek felmerülnek.”*

AZ EGÓ ILLÚZIÓJA

Az egó az a hamis érzet, amely a testtel és elmével való azonosulásból fakad. Ez az „én,” amely tulajdonjogot formál a tapasztalatokra, mondván: „Én boldog vagyok,” „Én félek,” vagy „Én sikeres vagyok.” Az egó elkülönülésen és összehasonlításon alapszik, létrehozva azt az illúziót, hogy különbözik másoktól és a téged körülvevő világtól. De az egó nem az igazi éned. Ez egy mentális konstrukció, egy árnyék, amely eltűnik, amikor a tudatosság fényére kerül. Ahogy a Vivekachudamani mondja:

“*„Az egó az Önvaló tükröződése az elmében, ahogy a*

*hold is a nap tükröződése a vízben. Ismerd meg az
Önvalót, és az egó eltűnik."*

AZ ÖNVIZSGÁLAT FOLYAMATA

Az önvizsgálatba való bekapcsolódás érdekében kezd a „Ki vagyok én?” kérdéssel. Tedd fel ezt a kérdést nem mentális gyakorlatként, hanem őszinte kutatásként valódi természeted iránt. Ne elégedj meg felszínes válaszokkal, mint például „Én ember vagyok” vagy „Én a gondolataim vagyok.” Kövesd a kérdést befelé, és hánts le az azonosulás minden rétegét.

- Figyeld meg gondolataidat: Ülj csendben, és figyeld meg, hogyan merülnek fel és múlnak el a gondolatok. Vedd észre, hogy egyetlen gondolat sem állandó, és hogy te, mint megfigyelő, változatlan maradsz.

- Kérdőjelezd meg az „ént”: Amikor felmerül egy gondolat, mint például „Aggódok” vagy „Boldog vagyok,” kérdezd meg: Ki ez az „én”? Kövesd a gondolatot annak forrásáig.

- Pihenj a tudatosságban: Ahogy az azonosulás rétegei feloldódnak, azt fogod tapasztalni, hogy egy csendes tudatosság állapotában nyugszol. Ez a tudatosság nem olyasmi, amit elérsz; ez az, aki mindig is voltál.

TÖRTÉNETEK AZ ÖNVIZSGÁLAT ÁLTALI ÉTBREDÉSRŐL

- **A bölcs és a tükör:** Egy tanítvány egyszer megkérdezte mesterét: „Ki vagyok én?” A mester felmutatott egy tükört, és azt mondta: „Nézd a tükörképedet. Ez te vagy?” A tanítvány így válaszolt: „Nem, ez egy kép rólam.” A mester mosolyogva azt mondta: „Ahogyan ez a tükörkép nem te vagy, úgy a test

és az elme sem te vagy. Te vagy az, aki a tükörbe néz, az, aki lát, de nem látható.”

• **A folyó és az óceán:** Egy kereső így szólt egy bölcshez: „Kicsinek érzem magam, mint egy folyó, amely el van választva az óceántól.” A bölcs azt mondta: „Áramolj az óceán felé, és nézd meg, mi történik.” A folyó folyt, és beleolvadt a végtelen óceánba. „Most,” kérdezte a bölcs, „hol van a folyó?” A kereső felismerte, hogy soha nem volt valódi elkülönülés – csupán annak illúziója.

A SZABADSÁG, AMELY ABBAN REJLIK, HOGY TUDOD, KI VAGY

Amikor felismered valódi énedet, az elkülönültség illúziója feloldódik. Többé nem látod magad töredezett egyénként, hanem az egész létezést átható végtelen tudatosságként. Ez a felismerés a felszabadulás, a félelem és szenvedés vége. Ahogy a Mundaka Upanisad mondja:

“*„Aki ismeri a Önvalót, minden bánatot legyőz. Az Önvaló a halhatatlanság hídja.”*

Az önvizsgálat útja nem arról szól, hogy valami újjá válj, hanem arról, hogy felismerd, aki mindig is voltál. A „Ki vagyok én?” kérdés a szabadsághoz vezető kapu, az út, amely felismeri, hogy nem egy korlátozott lény vagy, hanem a végtelen tudatosság, amelyben az univerzum megjelenik. Ebben a felismerésben minden keresés véget ér, és létezésed igazsága a tiszta tudatosság fényeként ragyog.

AZ ELME MEGHALADÁSA



“*„Az elme csodálatos szolga, de szörnyű úr.”*

Az emberi elme egyszerre hatalmas erejű eszköz és a zavartság forrása. Megalkotta a művészetet, a tudományt és a civilizációt, ugyanakkor félelem, vágy és szenvedés körforgásába köt minket. Az Advaita Védánta azt tanítja, hogy valódi természeted felismeréséhez túl kell lépned az elmén. Ez nem azt jelenti, hogy elnyomod vagy elutasítod, hanem hogy felismered, mi is valójában – egy eszköz, nem pedig az identitásod. Túlhaladni az elmén azt jelenti, hogy belépsz a csend birodalmába, ahol a gondolatok már nem határoznak meg, és a tudatosság akadálytalanul ragyog. Ahogy az Astávakra Gíta mondja:

“*„Te vagy az egyetlen tiszta tudatosság, túl a gondolaton, az időn, a testen. Tudd ezt, és légy szabad.”*

AZ ELME TERMÉSZETE

Az elme gondolatok, emlékek és benyomások folyamatos áramlása. Akárcsak a felhők az égen, a gondolatok megjelennek, egy pillanatig maradnak, majd eltűnnek. A probléma akkor merül fel, amikor azonosulsz ezekkel a gondolatokkal, elhívén: Én vagyok az elmém. Ez az azonosulás az ego gyökere, a hamis érzetét, amely fenntartja az elkülönülést és a szenvedést.

- **A gondolatok múltékonyak:** Jönnek és mennek, de a tudatosság, amely észleli őket, állandó.

- **Az elme kettős természetű:** Megosztja a világot jóra és rosszra, énre és másra, létrehozva az elkülönülés illúzióját.

- **Az elme a ragaszkodásból él:** Vágyakhoz, félelmekhez és identitásokhoz kapaszkodik, ezzel a kettősség világához kötve téged.

Ahogy Adi Shankaracharya írja a Vivekachudamaniban:

“*„Az elme mind a kötöttség, mind a felszabadulás oka. Amikor tárgyakhoz kötődik, kötöz. Amikor mentes a kötődésektől, felszabadít.”*

AZ ELME MINT ESZKÖZ

Az elme nem az ellenséged; egy eszköz, amely arra szolgál, hogy téged szolgáljon. Segít eligazodni a világban, problémákat megoldani és kreativitást kifejezni. Azonban amikor az elme uralkodik, börtönné válik. A gondolatok, amelyekkel azonosulsz, hamis érzeteket teremtenek, elfedve valódi természetedet, amely a tudatosság. Ahhoz, hogy túllépj az elmén, először meg kell értened annak korlátait. Az elme képes elemezni, kategorizálni és elképzelni, de nem képes megragadni a végtelent. Az igazság, hogy ki vagy – a

Brahman –, túl van a gondolatok elérésén. Ahogy a Mandukya Upanisad mondja:

“*„Az én túl van az elmén, túl a szavakon, túl a fogalmakon. Ez tiszta tudatosság, mindig jelenlévő és változatlan.”*

A GONDOLATOK KÖZÖTTI TÉR

Észrevetted már a csendet két gondolat között? Ez a rés, bármilyen rövid is, bepillantás valódi természetedbe. Ez az a csend, ahol az elme megszűnik, és a tiszta tudatosság ragyog. Az Advaitában ezt a teret Turiya-nak nevezik, a tudatosság negyedik állapotának, amely túl van az ébrenlét, az álmodás és a mély alvás állapotain. Ez a tiszta lét állapota. Ahogy a Jóga Vasistha szépen leírja:

“*„Amikor az elme csendes, mint egy láng szélcsendes helyen, az én feltárul.”*

E tér megfigyelésével és benne való megnyugvással elkezdheted megtapasztalni a létezés békéjét és szabadságát az elmén túl.

AZ ELMÉN TÚLLÉPÉS A MINDENNAPI ÉLETBEN

- **Figyeld meg az elmét:** Napközben állj meg, és figyeld meg gondolataidat. Kérdezd meg magadtól: Ki az, aki tudatában van ezeknek a gondolatoknak? Ez eltereli a figyelmedet az elme tartalmáról a mögötte lévő tudatosságra.

- **Ne bonyolódj bele:** Amikor gondolatok felmerülnek, hagyd, hogy elmenjenek anélkül, hogy ragaszkodnál

hozzájuk. Képzeld el őket, mint leveleket, amelyek egy patakban úsznak – nézd őket kötődés nélkül.

- **Lépj be a jelen pillanatba:** Az elme a múltból és a jövőből táplálkozik, de a tudatosság csak a mostban létezik. Hozd teljes figyelmedet a jelenbe, akár mosogatsz, sétálsz, vagy beszélsz.

- **Meditáció gyakorlása:** Ülj csendben, és figyeld meg a légzésedet. Vedd észre, hogyan merülnek fel és oldódnak fel a gondolatok, de ne kövesd őket. Fokozatosan megtapasztalod az elmén túli csendet.

AZ ÉG ÉS A FELHŐK

Az elmét gyakran az időjáráshoz hasonlítják – állandóan változik. Néha nyugodt és tiszta; máskor viharos és kaotikus. De ahogyan az ég változatlan marad az időjárástól függetlenül, úgy a valódi éned is érintetlen az elme ingadozásaitól. Te vagy az ég, nem a felhők. Ahogy a Bhagavad Gíta tanítja:

“*„Az én örök, túl a testen, túl az elmén. Olyan, mint az ég – érintetlen a tapasztalatok felhőitől.”*

Túllépni az elmén azt jelenti, hogy felismered, te vagy a tudatosság, amelyben az elme tevékenységei felmerülnek és feloldódnak.

SZABADSÁG AZ ELMÉN TÚL

Túllépni az elmén nem azt jelenti, hogy megszünteted a gondolatokat vagy elutasítod az értelmet. Azt jelenti, hogy felismered, nem vagy a gondolataid. Te vagy a csendes megfigyelő, a változatlan tudatosság, amely az elme játékát szemléli. Amikor többé nem azonosulsz az elmével, mély

szabadságot fedezel fel – azt a szabadságot, hogy az életet félelem, ítélkezés vagy ragaszkodás szűrői nélkül éld meg. Ahogy az Astávakra Gíta mondja:

“ *„Nem vagy az elméhez vagy annak teremtményeihez kötve. Szabad vagy, itt és most. Tudd ezt, és örvendezz.”*

GYAKORLAT: MEGPIHENNI A TUDATOSSÁGBAN

- **Keress egy csendes helyet:** Ülj kényelmesen egy csendes helyen. Csukd be a szemed, és vegyél néhány mély lélegzetet.
- **Figyeld meg gondolataidat:** Hagyd, hogy gondolataid természetesen felmerüljenek, anélkül hogy irányítanád őket. Nézd őket úgy, mintha egy filmet néznél.
- **Válts tudatosságra:** Kérdezd meg magadtól: Ki figyelí ezeket a gondolatokat? Irányítsd figyelmedet a gondolatok mögött rejlő tudatosságra.
- **Pihenj a csendben:** Amikor a gondolatok elcsendesednek, pihenj meg a megmaradó csendes térben. Ez az igazi éned – tiszta, végtelen és változatlan.

AZ ELMÉN TÚLLÉPÉS ÖRÖME

Amikor túllépsz az elmén, az élet a szabadság és az öröm táncává válik. Nem érzed magad többé a múlt kötöttségei által vagy a jövő aggodalmai miatt korlátozva. A jelen pillanat a végtelen kapujává válik, egy tér, ahol valódi természeted békéje ragyog. Ahogy a Mandukya Upanisad kijelenti:

“ *„Az elmének korlátaiktól mentes én boldogság. Ez a béke és öröm forrása.”*

Túllépni az elmén nem az élet elől való menekülést jelenti, hanem annak teljes megölelését. Te leszel a csendes megfigyelő, aki egyenlőséggel és szeretettel szemléli a létezés játékát. A világ, amikor a tudatosság szemüvegén keresztül nézed, többé nem a kötöttség forrása, hanem a végtelen valóság visszatükröződése, amely te magad vagy.

ÉBERSÉGGKÉNT ÉLVE



“*„A tudatosság nem olyasmi, amit gyakorolnod kell; ez az, aki vagy. Tudatosságként élni azt jelenti, hogy ezt az igazságot minden pillanatban felismered.”*

Az, hogy valódi természetedet tiszta tudatosságként felismered, mély ébredés, de nem a végpont – ez egy új életmód kezdete. Az Advaita Védánta azt tanítja, hogy a megvilágosodás nem a világtól való visszavonulást jelenti, hanem annak teljes megélését, miközben a tudatosságban gyökerezünk. Ez a felismerés beépítése a mindennapokba, ahol minden pillanat lehetőséggé válik a nem-dualitás igazságának megélésére. Tudatosságként élni azt jelenti, hogy a világban úgy mozogsz, hogy megérted, nem vagy attól elkülönülve. Ez azt jelenti, hogy az élet kihívásaira tisztánlátással, együttérzéssel és egyensúllyal válaszolsz, tudva, hogy a változó felszín mögött minden egy. Ahogy a Vivekachudamani mondja

“ : „A bölcs a világban él, de nem a világ része, mint a lótuuszlevél, amelyet nem érint a víz.”

A JELENBEN LEVÉS MŰVÉSZETE

A jelen pillanat az, ahol az élet kibontakozik, mégis gyakran elmulasztjuk, mert a múlt vagy a jövő gondolataiban elveszünk. Tudatosságként élni azt jelenti, hogy teljes figyelmedet a mostba hozod, ahol az elme fecsegése elcsendesedik, és az élet feltárja belső szépségét. A jelenben oldódik fel az elkülönültség illúziója, és tapasztalható a létezés egysége.

- **Állj meg és lélegezz:** Ha túlterheltnek érzed magad, állj meg, és végy három tudatos lélegzetet. Ez az egyszerű tett visszahoz a jelen pillanatba.

- **Élj teljesen a jelenben:** Akár mosogatsz, sétálsz, vagy beszélgetsz, add át teljes figyelmedet az adott tevékenységnek. Figyeld meg az érzéseket, hangokat és érzelmeket, amelyek ítékezés nélkül merülnek fel.

- **Engedd el az ítékezést:** Figyeld meg az elme hajlamát, hogy tapasztalatokat jónak vagy rossznak címkézzен. Ehelyett lásd minden pillanatot olyannak, amilyen, ellenállás vagy ragaszkodás nélkül.

Ahogy az Astávakra Gíta emlékeztet:

“ „A jelen az egyetlen, ami van. Pihenj benne, és megismered valódi természeted békéjét.”

KAPCSOLATOK A TUDATOSSÁG FÉNYÉBEN

A kapcsolatok termékeny talajt jelentenek a tudatosság

gyakorlására. Tükrözik ragaszkodásainkat, félelmeinket és vágyainkat, lehetőségeket kínálva a nem-dualitás mélyebb megértésére. Amikor meglátod, hogy a másik lényege ugyanaz a tudatosság, ami te vagy, a szeretet és az együttérzés természetesen felébred.

- **Lásd a másikat önmagadként:** Ismerd fel, hogy a másik lényege ugyanaz a tudatosság, ami te vagy. Ez a felismerés feloldja az ítélezést, és helyet teremt az együttérzés számára.

- **Reagálj, ne reagálj:** Amikor konfliktusok merülnek fel, állj meg, és figyelj meg érzelmeidet, mielőtt válaszolsz. Kérdezd meg magadtól: Ki tapasztalja ezt? Ez a gyakorlat tisztánlátást hoz, és megakadályozza a reaktív viselkedést.

- **Gyakorold a mély hallgatást:** Hallgass másokat anélkül, hogy közbevágna vagy a válaszodat tervezni. Amikor tudatossággal hallgatsz, teret hozol létre az igazi kapcsolat és megértés számára.

Ahogy a Jóga Vasistha mondja:

“*„Amikor önmagadat minden lényben, és minden lényt önmagadban látsz, nincs gyűlölet, nincs megosztottság, csak szeretet.”*

MUNKA ÉS KREATIVITÁS MINT TUDATOSSÁG

A munka és a kreativitás valódi természetét erőteljes kifejeződéseivé válhatnak. Amikor ezeket tudatossággal közelít meg, megszűnnek a stressz vagy az ego kielégítésének forrásai lenni, és öröm és önkifejezés lehetőségeivé válnak.

- **Áramolj a feladattal:** Merülj el teljesen a munkában, elengedve az elismerés vagy eredmények iránti vágyat. Maga a folyamat válik beteljesítővé.

- **Alkoss csendből:** Akár írsz, festesz, vagy problémákat oldasz meg, hagyd, hogy inspirációd a benned lévő csendes tudatosságból fakadjon.

- **Találd meg az egyensúlyt:** Figyeld a tested és elméd szükségleteit. Tarts szüneteket, hogy újra kapcsolódj valódi énedhez, és elkerüld a kiégést.

Ahogy a Bhagavad Gíta tanítja:

“„Cselekedj anélkül, hogy kötődnél cselekedeteid gyümölcseihez. Végezd munkádat szent felajánlásként, és szabadságot találsz.”

KIHÍVÁSOK MINT NÖVEKEDÉSI KAPUK

Az élet tele van kihívásokkal, de ha tudatosságban nézel szembe velük, ezek a kihívások a növekedés és ébredés lehetőségeivé válnak.

- **Fogadd el, ami van:** Az ellenállás a valósággal szemben szenvedést teremt. Az elfogadás nem jelent beletörődést; azt jelenti, hogy tisztán látod a valóságot, és ebből a tisztánlátásból cselekszel.

- **Figyeld meg reakcióidat:** Amikor kihívások merülnek fel, figyeld meg, milyen gondolatokat és érzelmeket váltanak ki. Kérdezd meg magadtól: Ki tapasztalja ezt? Ez a vizsgálódás elmozdítja a fókusz a problémáról a tudatosságra, amely azt érzékeli.

- **Bízz az áramlásban:** Az élet állandóan változó áramlás. Bízz benne, hogy minden tapasztalat, legyen az kellemes vagy fájdalmas, része az igaz énedhez visszavezető útnak.

Ahogy a Mandukya Upanisad mondja:

“„Az én túl van minden tapasztalaton, érintetlen az

örömtől és bánattól. Pihenj ebben, és megismered a békét.”

TUDATOSSÁGKÉNT ÉLNI EGY SZÉTSZAKADT VILÁGBAN

A világ, amelyben élünk, megosztottsággal, konfliktusokkal és bizonytalansággal van tele. Tudatossággént élni nem azt jelenti, hogy figyelmen kívül hagyod ezeket a valóságokat, hanem hogy egységből és együttérzésből foglalkozol velük. Amikor tudatossággént élsz, hozzájárulsz az elkülönültség illúziójának gyógyításához.

• **Szent cselekvés:** Ismerd fel, hogy a világ szenvedése az elkülönültség illúziójában gyökerezik. Tudatossággént élve természetesen megtestesíted az egységet, harmóniát teremtve mindenütt, ahová mész.

• **Cselekedj szeretetből:** Hagyd, hogy tetteidet az az megértés vezérelje, hogy minden lény egy. Bölcsességgel és együttérzéssel válaszolj a világ kihívásaira.

Ahogy a Brihadáranjaka Upanisad mondja:

“*„Amikor az ént minden lényben látjuk, és minden lényt az énben, nincs félelem, nincs konfliktus, csak béke.”*

A Tudatossággént Való Élet Öröme

Tudatossággént élni nem azt jelenti, hogy elmenekülsz az élet elől, hanem hogy teljesen magadhoz öleled azt. Ez annak felfedezése, hogy minden tapasztalat – öröm vagy bánat, siker vagy kudarc – mögött ott rejlik valódi éned változatlan jelenléte. Ahogy a Mandukya Upanisad kijelenti:

“*„Az én tiszta tudatosság, a végtelen fény, amely
mindent megvilágít. Ez a béke és öröm forrása.”*

Amikor ebből a felismerésből élsz, az élet a szépség és szabadság táncává válik. Nem köt többé a félelem, a ragaszkodás vagy az elkülönültség. Te vagy a végtelen tudatosság, amely minden pillanatban megnyilvánul.

EGYSÉG A KÜLÖNBÖZŐSÉGBEN



“*„A világ nem különbözik az éntől; az én a világ lényege.”*

A nem-dualitás felismerése során mély megértésre teszel szert: az egység a létezés természete. Amit széttöredezett, megosztott világnak érzékelünk, valójában az egyetlen valóság – a Brahman – kifejeződése. Az Advaita Védánta azt tanítja, hogy ennek az egységnek a felismerése az igazságra való ébredés. Amikor a világot az elkülönülés szemüvegén keresztül nézed, az megosztottság, konfliktus és szenvedés helyévé válik. De ha egységként érzékeled, minden forma, minden lény és minden tapasztalat szentként tárul fel. Ahogy az Ísa Upanisad mondja:

“*„Aki minden lényt az énben, és az ént minden lényben látja, nem ismer gyűlöletet vagy félelmet.”*

A VILÁG MINT AZ EGYSÉG TÜKRÖZŐDÉSE

A világ különálló és széttöredezett érzékelése illúzió. Az Advaita bölcsei a világot vetületként írják le, amely hasonló az álomhoz, és a végtelen tudatosságból fakad. Ahogyan egy álom valóságosnak tűnik, amíg tart, úgy a világ is valóságosnak látszik a Májá játékanak köszönhetően – a fátyolnak, amely eltakarja a létezés egységét.

Ahogy a Mandukya Upanisad tanítja:

“*„Ez az egész univerzum a tudatosság kiterjedése, amely soknak tűnik, de valójában egy. Csak az én valóságos.”*

Ez a megértés átalakítja, hogyan a világhoz viszonyulsz. Többé nem egy külső objektum, amelytől félni vagy amelyet irányítani kell, hanem a saját lényeged tükröződése.

A SZERETET ÉS EGYÜTTÉRZÉS NEM-DUALITÁSA

Az igazi szeretet az egység felismeréséből fakad. Amikor látod, hogy minden lény ugyanazon tudatosság kifejeződése, a szeretet feltétlenné és mindent átfogóvá válik. Ez nem az ego korlátozott, birtokló szeretete, hanem a tudatosság végtelen szeretete, amely önmagát ismeri fel minden formában.

Az együttérzés természetesen áramlik, amikor megérted, hogy mások szenvedése nem különbözik a sajátodtól. Ha minden lény ugyanazt a lényegét osztja meg, az ő fájdalmuk a te fájdalmad, és az ő örömük a te örömed. Ez a felismerés feloldja a határokat, és megnyitja a szívet.

- **Lásd az istenit mindenben:** Minden találkozás során ismerd fel a másik lényegét, amely ugyanaz a tudatosság, mint te.

- **Válaszolj együttérzéssel:** Amikor szenvedéssel találko-

zol, cselekedj annak tudatában, hogy minden lény összekapcsolódik.

- **Engedd el az ítélezést:** Az elme megoszt, de a tudatosság egyesít. Hagyj fel azzal a hajlammal, hogy másokat jónak vagy rossznak címkézel, és lásd őket olyanak, amilyenek valójában – a végtelen megnyilvánulásaként.

Ahogy a Jóga Vasistha mondja:

“*„Az együttérzés annak természetes állapota, aki ismeri minden dolog egységét.”*

A TEREMTÉS ÉS TEREMTŐ EGYSÉGE

Az Advaitában a teremtető és a teremtetés nem különül el. Az univerzum nem valami, ami különáll a Brahmantól; ez maga a Brahman megnyilvánulása. A formák sokfélesége a tudatosság játéka (Lila), amely megmarad változatlanak és oszthatatlannak, még akkor is, ha a világgént jelenik meg.

Ahogy a Taïtīriya Upanisad magyarázza:

“*„A végtelenből származott a véges. A véges a végtelenben létezik, és visszaolvad abba.”*

Ez a megértés mély tiszteletet ébreszt az élet iránt. Minden fa, minden csillag, minden pillanat a közös forrás szent kifejeződése.

AZ ISTENI MEGLÁTÁSA A MINDENNAPOKBAN

Sokan távoli helyeken, szent rituálékban vagy misztikus élményekben keresik az istenit. De az Advaita azt tanítja, hogy az isteni minden pillanatban, az élet minden aspek-

tusában jelen van. Maga a világ a templom, és minden tapasztalat lehetőség arra, hogy felismerd a szentet.

- **Tudatos jelenlét:** Hozd teljes figyelmedet minden pillanatba, legyen az hétköznapi vagy rendkívüli. Ismerd fel az istenit a lélegzés egyszerű aktusában vagy a természet szépségében.

- **Elmélkedj az összefüggéseken:** Gondolkodj el azon, hogyan függ össze minden dolog. A levegő, amit belélegzel, az étel, amit eszel, az emberek, akikkel találkozol – mind egy nagyobb egész részei.

- **Szolgálj önzetlenül:** Kezelj minden cselekedetet szent felajánlásként. Amikor másokat segítesz, lásd ezt úgy, mint ugyanannak a tudatosságnak a szolgálatát, amely benned is ott rejlik.

Ahogy Adi Shankaracharya írja:

“*„A világ nem különbözik a Brahmantól. Ennek felismerése a szabadságban való élet.”*

A KERESŐ SZEREPE A SOKFÉLESÉG VILÁGÁBAN

Amikor a nem-dualitás felismerése megvalósul, a kereső többé nem a világból való menekülést keresi, hanem a világot az isteni játszótérként látja. A világ sokfélesége nem ellentmondása az egységnek, hanem annak kifejeződése. Minden ember, minden tapasztalat, legyen az örömteli vagy fájdalmas, a végtelen tükörképe.

Ahogy a Brihadáranjaka Upanisad tanítja:

“*„Minden lény szívében ott lakozik az én. Ezt tudva nincs megosztottság, csak egység.”*

HARMÓNIABAN ÉLNI A TELJESSÉGGEL

Harmóniában élni a teljességgel azt jelenti, hogy felismered, nem különülsz el sem a környezetedtől, sem a közösségedtől, sem a kozmoszsal. Minden cselekedeted hatással van a létezés összekapcsolt hálójára.

- **Tudatosság az akcióban:** Közelíts minden cselekedethez tudatossággal, tudva, hogy részt veszel a tudatosság nagyobb áramlásában.

- **Add át magad az áramlásnak:** Bízz az élet kibontakozásában. Fogadd el a kihívásokat az isteni játék részeként, és cselekedj tisztánlátásból, nem pedig ellenállásból.

- **Ünnepeld a sokféleséget:** Értékelj az élet kifejeződésének gazdagságát, a legkisebb fűszálától a csillagok végtelenségéig. Minden forma az egyedi megnyilvánulása az egynek.

AZ EGYSÉG SZÉPSÉGE

A nem-dualitás igazságából élni nem a világ sokféleségének tagadása, hanem annak megerősítése. A világ nem különbözik tőled – ez te vagy, végtelen formákban kifejezve. Amikor ezt felismered, az élet az egység végtelen ünneplésévé válik. Többé nem keresel önmagadon kívül, mert felismered, hogy minden, amire szükséged van, benned rejlik. A világ a tükröd, és minden visszatükröződésben az istenit látod.

Ahogy a Mandukya Upanisad kijelenti:

“ „Nincs más, csak az én. Ezt tudva a bölcs mindenben az egységet látja.”

A VÉGSŐ IGAZSÁG



“*„Az igazság nem kimondható. Csak megvalósítható.”*
– *Adi Shankaracharya*

A legmagasabb megvalósítás szintjén olyan igazsággal találkozunk, amely túlmutat a nyelv, a fogalmak és az elme korlátain. Ez az igazság – az Advaita Védántában Brahmanként ismert – nem egy tárgy, amelyet meg lehet ragadni, és nem is egy élmény, amelyet el lehet érni. Ez a létezés formátlan, végtelen lényege, mindennek a forrása és alapja. Nem a szokásos értelemben vett „ismeret”, hanem egy közvetlen felismerés, amely a kereső elkülönültségérzetének feloldódásával tárul fel. Az igazsághoz vezető út nem a tudás megszerzéséről vagy egy cél eléréséről szól, hanem az illúzió fátylainak eltávolításáról és annak felismeréséről, ami mindig is jelen volt. Ahogy a Mandukya Upanisad tanítja:

“*„Brahman túl van a gondolaton, a szavakon, az*

elmén. Ez az a csend, amelyben minden felmerül és feloldódik.”

AZ ELME KORLÁTAI

Az elme, gondolatok, fogalmak és érzékelések végtelen áramlásával, alkalmatlan arra, hogy megragadja a végtelent. Minden gondolat, amely felmerül, korlátozás, egy próbálkozás a meghatározásra és kategorizálásra. De a végső valóság – Brahman – határtalan. Nem lehet semmilyen meghatározásba vagy fogalomba zárni.

- **Az elme a kettősségre épül:** Az elme ellentétekben működik – világos és sötét, én és másik, alany és tárgy. Ez a kettősség teremti meg az elkülönülés illúzióját, amely megakadályozza az egység közvetlen tapasztalását.

- **Az elme eszköz, nem önmagad:** Az elme hasznos a világban való eligazodáshoz, de nem azonos veled. A gondolatok felmerülnek és elmúlnak, de a tudatosság, amelyben megjelennek, változatlan marad.

- **Az elme nem érheti el a végtelent:** Brahman megismerése az elme meghaladását jelenti. Ahogy a Brihadáranjaka Upanisad mondja:

“ „Az én túl van az elmén, mégis megvilágítja az elmét.
Ez a fény, amelyben minden láthatóvá válik.”

BRAHMAN KIMONDHATATLAN TERMÉSZETE

Az Advaita egyik központi tanítása, hogy Brahmant nem lehet leírni vagy meghatározni. Gyakran nevezik Neti Netinek – „nem ez, nem az.” Ez a megközelítés minden fogalmat

tagad, feltárva, hogy a végső valóság túl van minden formán és tulajdonságon.

- **Neti Neti mint gyakorlat:** A Neti Neti gyakorlata minden azonosulás elutasításából áll. Nem vagy a test, nem vagy az elme, nem vagy a gondolataid vagy az érzelmeid. Minden tagadás közelebb visz a felismeréshez, hogy mi vagy valójában – tiszta tudatosság.

- **Az élményeken túl:** Még a boldogság vagy transzcendencia élményei sem a végső igazság, mert múlandóak. Brahman az az örök alap, amelyben minden élmény felmerül és feloldódik.

- **Az én csendje:** Amikor minden fogalmat elhagyunk, ami megmarad, az a csend – nem a hang hiánya, hanem a végtelen nyugalom jelenléte. Ahogy a Katha Upanisad kijelenti:

“*„Az én finomabb, mint a legfinomabb, túl van a gondolaton és a beszéden. Ez a szív csendjében valósítható meg.”*

AZ ELKÜLÖNÜLÉS ILLÚZIÓJA

A végső igazság felismerésének legnagyobb akadály a különülés illúziója. Az egó hamis érzetet teremt, amely megerősíti a hitet, hogy „én itt vagyok, és a világ ott van.” Ez a kettősség minden szenvedés gyökere.

- **Az egó mint árnyék:** Az egó nem valódi entitás, hanem azzal a testtel és elmével való azonosulásból keletkezett árnyék. Amikor a tudatosság fénye felragyog, az egó feloldódik, és a létezés egysége feltárul.

- **A világ mint álom:** Az Advaita a világot egy álomhoz hasonlítja – a tudatosság vetülete, amely valóságosnak tűnik, de végső soron lényegtelen. Ahogy a Jóga Vasistha mondja: