



*Fekete Istvánnak,
barátomnak és
lektoromnak
ajánlva.*

Néhány gondolat az önmegismerésről és a boldogság megtalálásáról

A magam szintjén...

Ennek az írásnak az a célja, hogy útmutatást próbáljon adni az érdeklődő útkeresőknek a befelé, önmagunkba térő útról. Ezen az úton haladva bizton meglegljük a szabadulást és a boldogságot is. Megpróbálok elmondani úgy, ahogyan megtapasztaltam, megéltem.

A belső fejlődés terén három vezérszavam van: az első Kaczvinszky József, akivel kisgyermekként találkoztam – édesapám révén; ő Kaczvinszky-tanítvány volt –, ifjú felnőttként pedig több tanítványával is eltölthettem hosszabb-rövidebb időt. A második Ramana Maharshi, a harmadik pedig Jézus egy korunkbeli tanítványa, Pietrelcinai Szent Pio atya. Kaczvinszky és Ramana a csend yogáját tanítják, Pio atyától az odaadást tanulom.

Ez az írás nem csak azokhoz a belső útra térőkhöz szól, akik megelégtették a szenvedést, az örökös vergődést és eltökélték magukat életük megváltoztatására, hanem azokhoz is, akiknek ugyan könnyebb az életük, ám úgy érzik, hogy hiányzik belőle a spirituális tartalom.

A legfontosabb teendő az, hogy igyekezzünk szembenézni önmagunkkal. Ennek igénye minden esetben belső krízis eredményeként jelenik meg, hiszen, ha minden rendben működik az ember életében, fel sem merül az önvizsgálat szükségessége. Az önmagunkkal való szembenézés első állomása általában a helyzetünk felmérése: „Íme, zsákutcába jutottam, ezt hordtam össze, itt a hiányos és zavaros életem, erre voltam képes – kezdjünk hát ezzel a kuszassággal valamit.”

A következő, nem kevésbé fontos kérdés, amit most, az út elején el kell dönteni, hogy mit választunk: életünket akarjuk úgymond „megjavítani”, vagy hátat szeretnénk fordítani az egész létezésnek, egyszer s mindenkorra elhagyva a lét forgatagát. Ennek a kérdésnek az eldöntéséhez is erős szembenézés szükséges.

A legtöbb ember azonban képtelen *igazán* szembenézni önmagával. Eleve nem világos az, hogy mit jelent az „önmagam”. Itt, a kezdeti ponton még az egót jelenti. Később, ahogy haladunk előre az önmegismerés és a tisztázás útján, egyre beljebb helyeződik ez az éntudat, és egyértelművé válik, hogy téves azonosítások sokaságát kell meghaladni, hogy eljussunk az igazsághoz. Valójában éppen az egótól szabadulunk meg az önmegismerés révén, ami egy többlépcsős folyamat.

Szinte mindenki „megkötözött” valamilyen módon és mértékben azáltal, hogy a ragaszkodás, a birtoklás érzése uralkodik az emberben. Ebből ered a szenvedés. Buddha mondja: „Hol a ragaszkodás, ott a szenvedés.” A birtoklási érzések összessége alkotja az egót, amely a hamis én-érzésben nyilvánul meg. Az ego (Kaczvinszky műveiben: a karakter) rendelkezik azzal a tulajdonsággal, hogy félrevezeti, illetve háttérbe szorítja az igazi ént, az Önvalót (Kaczvinszky öntudatnak nevezi), amely ilyen módon csak kevésbé tudja hallatni szavát, a minden más hangot elnyomni akaró egóval szemben.

Az ego, amely az egymásba kapaszkodó szokások rendszere, mintegy behálózza mindennapi életünk eseményeit, cselekedeteit. (Kaczvinszky egy pályaudvar vágányhálózatához hasonlítja a karaktert – az egót –, amely csak azokat a tapasztalatokat engedi lefutni pályáin, amelyek illeszkednek a lefektetett sínekre.) Az ego képes arra, hogy az igazi ént összezavarja és téves azonosításokra készítse, ezzel biztosítva önön fennmaradását. Így az ego minden lelki történés és folyamat irányítását magához ragadja és uralja az embert gondolati, érzelmi és indulati szinten egyaránt. Valójában az átlagos, önös ember szintjén nem is létezik más énségi tudat, mint az ego. Minden cselekvésnek az ego a készítője, és a cselekedetek következményeit is az ego tapasztalja meg, jót és rosszat egyaránt.

Bármely cselekedet, amely az ego indíttatására történik, csak önös érdekekkel terhelt lépés lehet. Az önös cselekedet mindig visszahat magára az emberre. Még az úgynevezett „szabad akarat” általi cselekvés is kötött, az ego által determinált lehet csupán. Amíg az ego szóhoz jut, addig csak kötött akaratról beszélhetünk, mert még a szabad döntés lehetőségeinek a meglátása sem biztosított.

A birtoklás vágya bármire irányulhat. Lehet személy, tárgy vagy eszme: lényeg, hogy az ember úgy érezze, birtoklásának tárgya őhöz tartozik, énjének szerves része, tőle el nem idegeníthető. Ha elszakítják ezen birtokaitól, azt veszteségként éli meg, ami pedig belső egyensúlyzavart okoz. A zavar megoldás után kiált, és szerencsés esetben beláthatóvá válik, hogy az élet nem folytatható tovább az eddig gyakorolt módon. Legszívesebben kiszállna ilyenkor az ember az egész létezésből, szabadulna a lét terhétől. Dühösen elrúgna magától mindent. Ilyenkor még a pusztítási vágy is felmerülhet, ami ugyancsak az egóból ered, és célja saját fennmaradásának a biztosítása bármi áron, akár az élet feláldozása révén is. Az ember elkeseredett és zaklatott lesz. De, ha képes megnyugodni és elgondolkozni az eddig folytatott életén, megértheti, hogy szenvedéseinek a fő oka éppen a ragaszkodás.

Ha *mindentől* – gondolkodik el a kereső –, ami felé a ragaszkodásunk irányul, sőt, az egész tapasztalt világtól el tudnánk rugaszkodni, mintegy szemlélőjévé válva a világnak, megszűnne az én-érzés és vele a szenvedés. Mi maradna akkor? A pusztaság „Jelenlét”, az Öntudat. Egyedül a létezés tudata. Annak a ténynek a megállapítása, hogy „vagyok”. A világ attól még megmarad olyannak, amilyen, de már más lesz a hozzá fűződő viszony. Ha csökken az önös érdekelttség, csökken a szenvedés is. Többé nem résztvevőkén, hanem szemlélőként leszünk jelen a létezésben.

Úgy tűnik, nincs más lehetőség, le kell mondani az egóról, a hamis én-érzésről, az öntudat javára. Fel kell adni az összes elvárást, elképzelést, vágyat, idegenkedést és félelmet; el kell engedni mindent, amihez a birtoklás köteléke rögzíti az embert. Ebben az a nehéz, hogy az ember azt hiszi, ego nélkül nem lehet létezni. Úgy gondolja, ha mindent eltaszít önmaga megszokott énségétől, akkor elveszíti a talajt a talpa alól és mintegy kizuhan a semmibe. Pedig ez a „semmi” valójában a „minden”, vagy legalább is annak az előszobája.

Az én-érzésről nem lehet egycsapásra lemondani. Sok gyakorlás ellenére is egyre-másra visszatérnek megkísérteni a már elhagyottnak vélt hajlamok, szokások, és belebukik az ember, nem egyszer, százszor. Ha azonban kitartó, és újra meg újra visszaidézi annak az állapotnak a boldogító emlékét, amikor meg tudta valósítani az éntelenséget, akkor az egyre újabb erőt fog adni a folytatáshoz.

Az egótól való szabadulás kulcsát nagyon szépen adja meg Kaczvinszky József. A módszert az öt tilalom és öt követelmény írja le. Itt csak felsorolás szinten közlöm, részletesen megtalálható Kaczvinszky műveiben. A tilalmak: ne árts, ne hazudj, ne lopj, ne paráználkodj (paráználkodás alatt az értendő, hogy ne süllyedj a már elért szellemi, spirituális maximumod alá), semmit ne kívánj egyéni tulajdonul. A követelmények: érdektelen tisztaság, megelégedettség, önmegtagadás, önnevelés, Isten iránt való odaadás. Ha ezt az eszközt használjuk cselekedeteink, gondolataink megválasztásához – mintegy iránytűként –, akkor folyamatosan összevetve a módszert a cselekvéssel, egyre tisztábbá, egyszerűbbé és nyugalmasabbá válik az életünk. Nem biztos, hogy könnyebb lesz, de könnyebben elviselhető bizonyosan igen.

Egy másik eszköz önmagunk kiüresítése. Számomra ebben a vonatkozásban – Jézus után – Szent Pio atya az eszményem. Az önkiüresítés az Isten iránt való odaadás olyan foka, amikor az ember habozás nélkül kész arra, hogy a megfeszített Krisztus karjaiba vesse magát, úgy, hogy ebben az odavetésben megsemmisül az ember egója – mintegy elég. Ebben az „odavetésben” még az ember indul el, de megérkezni már nincs, aki megérkezzen. „Élek én, de már nem én, hanem a Krisztus él bennem” – írja Pál apostol. Ekkor tapasztalható meg az, hogy milyen a lángra gyúlt szív érzése. „Járj az Úr útján egyszerűen, és ne gyötörd lelkedet” – ajánlja Pio atya. Nincs más ilyenkor jelen, csak a mindenre – még az „ellenségeinkre” is – kiterjedő szeretet.

Amikor Ramana tizenhat évesen elhagyta a szülői házat, hogy benső indíttatástól vezérelve felkeresse az Arunachala hegyét, búcsúlevelet hagyott hátra, amelyben okát adta távozásának, de amelyet nem írt alá, mert már nem létezett az, aki aláírhatta volna. Megszűnt, feloldódott a személyes énje az odaadásban.

Ramana Maharshi tanítása szerint két út valamelyike vezet célhoz. Az egyik így szól: „Add át magad Nekem, és Én elpusztítom az egót!” Azaz: ha képes vagy azonosulni – az önátadás által – igaz valóddal, az Öntudattal, az ego automatikusan feloldódik. A „nekem” és „én” szavak erre az igaz valóra utalnak. A másik módszer az, hogy tedd fel a kérdést: „Ki vagyok én?”. Iránymutatást is ad hozzá: „Merülj mélyen bensődbe, és maradj meg az Önvalóban! Az a létként létező Isten.” Fontos az, hogy ne akarjunk feleletet adni a kérdésre, mert ez a törekvés úgyis csak az egótól származó választ eredményezne. A kérdést, feltevésekor, hagyni kell „lebegni”, mint ahogy egy zenemű utolsó akkordja elhal a koncertteremben, mielőtt felhangzik a közönség tapsa. Mindkét módszer ugyanoda vezet, melyet így írt le: „A tökéletes béke az Önvalóé, az természetes állapotod”.

A ragaszkodás sohasem hozhat boldogságot, legfeljebb csak „örömöt”. De az öröm mulandó, mert függ a külvilág alakulásaitól. A külvilág folyamatosan változik. Ami jön, az tovaszáll, az öröm forrása is olykor feltör, majd elapad, soha sincs megállás, minden áramlik, folyamatos örvénylésben van. Az ember ugyanakkor állandóságra vágyik, arra a kiapadhatatlan forrásra, amely időtlen boldogságot ad.

Figyelme azonban mindegyre a külvilág felé fordul, hiszen születésétől kezdve erre neveli a környezete. Beleszédül a világ változásaiba, a talmi csillogás elkápráztatja érzékeit, ezért aztán tévesen a változások között reméli megélni a boldogságot, már csak azért is, mert ezt látja maga körül, erre ösztönzik a többi ember által felmutatott minták. Ilyenformán folyamatos csalódásoknak a részese, és egyre hevesebben kutatja azt, ami megnyugvást adhatna számára, ami örökkévaló. Keresi a változóban a változatlant. Mindinkább zavarba ejtően érzi, hogy hiába keresi.

Természetesen ez nem általános. Sokan vannak, akik elégedettek a világ színpadján zajló történésekkel, teljes odaadással vetik bele magukat a létezésbe, örömmel vesznek részt a nagy forgatagban. De az nem lehetséges, hogy valaki számára vég nélkül csak a kedvező megnyilvánulások öltsenek alakot. A világot átható egyensúlytörvény értelmében előbb-utóbb kudarcba fordul az események láncolata, és megjelenik a szenvedés. A gyötrelem krízishez vezet, és nagy kérdés, hogy hogyan és merre halad tovább az ember.

Ha a szenvedés mértéke elér egy bizonyos szintet, mintegy átlépi a tűrőképesség határát, drámai hirtelenséggel okvetlenül bekövetkezik valamilyen benső változás. Lehet, hogy dacossá, dühössé válik és újra az eddig alkalmazott módszereit próbálja a világra erőltetni, ezzel újabb válságba sodorva önmagát. Az is megtörténhet, hogy korlátok közé, fizikai, vagy akár többé-kevésbé súlyos pszichés betegségekbe menekül, csak hogy ne kelljen szembenéznie önmagával, a valósággal. Előfordul, hogy próbálja magát azzal ámítani, hogy nincs is semmi probléma, igyekszik elodázni a megoldás keresését. Ezek az emberek azok, akik „még nem szenvedtek eleget” a létezésben.

Mindennek ellenére, mindenki – tudva, vagy nem tudva – a boldogságot keresi. Így jó esetben az is előfordulhat, hogy ráeszmél a világi lét hiábavalóságára. Ez az a pont, ahol az egyéni fejlődés alapvető fordulatot vehet. Ráébred arra, hogy minden tapasztalásnak, jónak és rossznak egyaránt, önmaga az észlelője. Fokozatosan saját maga felé fordul a figyelme és elkezdi kutatni önmagában azt a pontot, amely a tapasztalatok megfigyelője. Előbb-utóbb megérti, hogy alapvetően más önmaga, és más az őt körülvevő világ. Később meglátja, hogy a külvilág, amelybe immár a saját anyagi testét is kénytelen beleérteni, valamint az én-érezéstől mentes valódi énségi magja között felfoghatatlanul finom, de egyértelmű űr keletkezik. Ez határozottan megtapasztalható. Ha meg tudja tartani ezt az állapotot, onnantól fogva ebből a „magból” irányul a szemlélete a továbbiakban a külvilág felé. Szemlélőjévé válik a tulajdon érzelmeinek, gondolatainak, amelyek így már nem tudják hatalmuk alá vetni, uralkodni rajta. Közömbösségéből eredően csak a pusztá tudomásulvételre szorítkozik a világ jelenségeivel kapcsolatban, anélkül, hogy bármin is változtatni akarna.

Ez az az állapot, amelyből kibontakozik a szabadság tudata. Ez a szabadság élmény már egyenértékű a boldogsággal. Megjelenik a „hontalanság” tudata, vagyis, hogy mindenhol otthon van, és sehol sincs otthon.

Felismeri, hogy függőségi viszonyba csak akkor kerülhet bármely megnyilvánulással, ha önként adja oda magát valamely káprázatnak. Csakugyan káprázatként kell látnia, értékelnie és elfogadnia a világot, mely folyamatosan változik körülötte, míg őnmaga szilárdan megmarad szemlélőnek. Hiszen ami változik, az nem lehet örökkévaló. Szinte mint a moziban. Sötét teremben, hatalmas kivetítő vásznon vibráló, folyamatosan változó fényhatások, minden irányból ráözönlő hangáradat teszi próbára érzékeit, és ha elborítja a benyomások sokasága, máris a hatásuk alá kerül, és a látottak, hallottak menthetetlenül magukkal sodorják, én-reakciók sorozatát indítva el bensőjében.

Sok próbálkozás és sikertelen kísérlet után megtanulja, hogy hogyan kell visszavonni az odaadott figyelmet a változásoktól. Mind nagyobb gyakorlatra tesz szert önmegfigyelése révén arra, hogy felismeri a különböző benyomásokra adott én-reakcióit. Egyre ritkábban fordul elő vele, hogy a világ történéseire mintegy „rárándulva” személyes színezetű interakciókba bonyolódjon. Mind jobban képessé válik nem hatása alá kerülni a jelenségeknek, egyre hosszabb ideig meg tud maradni önmagában, éber állapotban is. Ha olykor mégis a történések uralma alá kerül, már meg van a tudása, eszköze arra az esetre, hogy bármikor „ki tudjon szállni” az adott helyzetből, újból elfoglalva a belső nyugalom állapotát.

A befelé vezető út veszélyeket is hordoz magában. Az embernek legfőképpen a sivárság és a magára maradottság érzésével kell megbarátkoznia. Hiszen a szemléletmód megváltozásával kikopnak, eltűnnek a korábbi élet ízei, elvesznek addig megszokott értékei. Ez pedig gyakran riadalmat okoz. Fennáll a veszélye, hogy visszamenekül régi életéhez, mert nem tud mit kezdeni a fájó veszteségekkel. Egy másik veszély a büszkeség, a gőg. A fejlődés útját járó ember könnyen beleeshet abba a hibába, hogy a többieket lenézzé arról a „magaslatról”, amelyre érzése szerint ő már „feljutott”.

Okvetlenül szólni kell a megbocsátásról, mert annak hiánya, a sérelmek őrizgetése, a sértettség állapota és az ezekből adódó megtorlási, visszavágási vágy az egót fenntartó egyik legerősebb tulajdonság.

Számomra Kaczvinszky adta ennek legpontosabb kifejtését, amikor a megbocsátás három, egymással egyenrangú összetevőjét írta le. Eszerint a megbocsátás akkor tökéletes, ha egyképpen felöleli az önmagunknak való, a másokfelé irányuló, és a rajtunk kívülállók vonatkozásában megvalósított megbocsátást. Vagyis bocsássuk meg a saját vétkeinket, bocsássuk meg az ellenünk vétkezőknek, és bocsássuk meg a rajtunk kívülállók egymással szemben elkövetett vétkeit.

Az ember idővel eljut a megbocsátás felső fokához, amikor képes megbocsátani az egész világnak – minden szenvedésével együtt –, vagyis annak a pusztá ténynek, hogy a világ „van”.

„Bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek” – imádkozzuk a Miatyánkban. Ez a mondat nemcsak arról szól, hogy az Atyához fordulunk bocsánatért, önmagunkat a megbocsátóként felmutatva, de szól a megbocsátás *mértékéről* is. Amilyen mértékben tudunk megbocsátani az ellenünk vétkezőknek, *ugyanolyan* mértékben számíthatunk bocsánatra a Mindenhatótól.

A megbocsátás maga a szeretet. Szeretet nélkül nincs megbocsátás, hiszen azzal a ténnyel, hogy megbocsátottam, tulajdonképpen mintegy elengedtem, útjára bocsátottam az adott személyt, visszaadva ezzel az ő szabadságát és a sajátomat is. Az igaz szeretet minden kötöttséget felold. De az „emberi” szeretet – úgy, ahogy általában azt értik –, nem az „igazi”

szeretet. A köznapi emberi szeretet csak halvány visszfénye az igaz szeretetnek. Az emberi szeretet legtöbbször egy érzelem. Igaz, hogy van köze az igaz szeretethez, mivel azonban válogat, érdektől vezérelt, ezért könnyen múlik, sőt átcsaphat haragvásba. Az isteni szeretet mindent tud és mindent megért, ezért az igaz szeretet tárgyilagos és nem tűr megkülönböztetést, nem válogat. (Lásd a szeretet himnuszát Pál apostol első korinthusiakhoz írt levelében.)

Szorosan ide tartozik, hogy soha ne ítélkezzünk senki felett, így magunk felett sem! Az ítélet kétértékű cselekedet: büntetési, illetve jutalmazási szándékot fejez ki. A közbeszédben általánosan használt „ítélet” kifejezés szinte mindig negatív jelentéstartalommal bír, s így magában foglalja a megbocsátási képtelenséget, ami egyébként általában ugyancsak jellemző az emberre. „Amit elítélünk másokban, azt magunknak is el kell követni előbb, utóbb” írja Takács György, Kacsvinszky egyik tanítványa. Miért? Mert csak úgy születhet teljes megértés, ha megtapasztaljuk a dolgok mindkét „oldalát”. Ha más nem, a sors fog kényszeríteni az elítélt cselekedet tényleges, vagy képletes végrehajtására. Ez a tapasztalás eredményezheti azután a helyes áthidalást. Jézus mondja: „Ne ítélj, hogy ne ítéltess!” Ha elítélsz valamit, te is elköveted azt, és ítélet alá esel.

Ha a fentiek szerint jár el a kereső, szükségszerűen szert tesz olyan tapasztalásokra, amelyek újra és újra megerősítik abban, hogy helyes, sőt üdvös döntést hozott, amikor az önmegismerés belső útjára lépett. Az igaz önvalója felé vezető rögzös, de megnyugvást adó lelki úton járva ott találja a szabadság semmihez sem hasonlítható, felemelő tudatát; annak a benső bizonyosságnak az érzését, hogy senkitől és semmitől nem függ többé, és hogy bármikor bevonulhat – Jézus szavával élve – a „belső szobájába”.

Ez az a bizonyosság, amire támaszkodni tud a fejlődés további útján...

Minden útnak csak akkor van értelme, ha elvezet a célhoz. Mi ez a cél? A yoga tanítása szerint az elkülönülés, amikor az Öntudat, elvonatkoztatván önmagát minden formától és alaktól, képes megmaradni önmagában, anélkül, hogy bármit is szemlélne ebben az elkülönülésben. Vagyis a Szemlélőnek, az Öntudatnak önmagában való megmaradása anélkül, hogy a szemlélés ténye és a szemlélet tárgya jelen lenne.

Sejtelek, amely egy idő után megjelenhet, ahogy bennem meg is jelent és mindig ott van a háttérben. Talán felkészülés is az út végére. ...Elmélyül a belső csend, a világ mind jobban távolodik, színei fakulnak, és egyre határozottabban feldereng az Úr, mely mind erősebben vonz magához. Vágy arra, hogy az egyén feloldódjon az Úrban, eggyé váljon vele, fizikai teste pedig szinte észrevétlenül kitűnjék a létből...

Budapest, 2022. október-november.

Bakos Zoltán

bakoshzoltan58@gmail.com