

Tartalomjegyzék

<i>Előszó</i>	9
1. fejezet: Bánatunk átadása	15
2. fejezet: A sötétségen keresztül a fénybe	29
3. fejezet: A kábultság mételye	39
4. fejezet: A csodálatos univerzum	49
5. fejezet: A depresszió kultúrája	65
6. fejezet: Megbocsátás	81
7. fejezet: Mennyei és pokoli kapcsolatok	95
8. fejezet: Önmagunk és a világ megváltoztatása	113
9. fejezet: Buddha világossága	127
10. fejezet: Mózes világossága	143
11. fejezet: Jézus világossága	161
12. fejezet: Könnyekkel a győzelemig	173
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	179



Előszó

Mindannyian szembesülünk életünk során olyan időszakokkal, amikor a létezés fájdalma szinte elviselhetetlennek tűnik. Némelyikünkknél ezek a tapasztalatok ritkán fordulnak elő, és amikor előtörnek, a fájdalom viszonylag enyhe. Másokra közlünk viszont nyomasztóan hathat a gyötrő kín, ami a legkisebb öröm elérését is megnehezíti. Egyre mélyebbre és mélyebbre süllyedünk könnyeink kútjában, egy feneketlennek tűnő sötétségbe. Azon tűnődünk, honnan ered ez a tengernyi szenvedés, és vajon vége lesz-e valaha?

Ha te vagy egy szeretted éppen egy ilyen időszakon mentek keresztül – amikor még az is nehezedre esik, hogy levegőt vegyél, nemhogy még egy napot túlélj –, akkor örülök, hogy kézbe vetted ezt a könyvet. Talán megtalálsz benne a kirakós játék néhány olyan darabját, melyekre eddig még nem lettél rá. Egy rejtélyt. Esetleg egy csodát.

Ez nem jelenti azt, hogy semmiféle erőfeszítést nem kell tenned. Ahogy azt sem, hogy nem kell megdolgoznod érte. A csodák nem gyors megoldásokban vagy egyszerű válaszokban rejlenek. De aktiválnak egy isteni felhatalmazással bíró spirituális erőt, mely segít majd neked. Isten itt van, még itt, a szenvedésed kellős közepén is. És amint megszólítod, válaszolni fog.

Most gondold végig azt a lehetőséget, hogy bármi megtörténhet. Nem arra kérek, hogy higgy ebben, csak vedd fontolóra, hogy ez igaz lehet. Pusztán e gondolat – hogy a csodák lehetségesek – többet tesz a gyógyulásod útjának kikövezésében, mint képzelnéd. Megnyitja a végtelen lehetőségek birodalmába vezető ajtót, figyelmen kívül hagyva min mentél keresztül eddig vagy mit élsz át éppen most.

A jövődet nem az a fájdalom fogja meghatározni, amit épp most átélsz; a jövődet az fogja meghatározni, aki te vagy, miközben keresztül mész a fájdalomadon. Ez persze nem kérdőjelezi meg a szenvedésed mélységét – a mulandó világban ez nyilván valóságos. Ám az a valóság, amibe belekeveredtél, a maga valójában nem az, aminek látszik, ahogy te sem pontosan az a létező vagy, akinek most érzed magad. Ha kitágítjuk a meghatározásunkat arról, ki is vagy te, illetve, hogy mi is a világ, az életed változásnak indul. Emberi önvalód e pillanatban a pokolban érezheti magát, isteni lényedet azonban szó szerint érintetlenül hagyja a szenvedésed. Te pedig valójában az isteni lényed vagy.

Tudat alatti elméd tisztában van a te hatalmasabb valóságoddal, és magára vállalja azt a szerepet, hogy megmutassa neked azt, amikor készen állsz rá. Ez a folyamat életed egyik legnagyobb utazása lesz, melynek során eddig észre nem vett dolgokat látsz meg, és ez idáig nem ismert dolgokat ismersz fel. A könnyeid, a reménytelenség, a félelmeid, a dühöd, a büntudatod, a neheztelésed, a lelkiismeret-furdalásod, a rettegésed – ezek egyike sem marad rejtve vagy letagadva. Nem azzal fogod eloszlatni őket, ha a sötétben tartod, hanem azzal, ha a fénybe helyezed őket. És amint ezt megteszed, olyan ragyogást látsz majd rajtuk túl – önmagadban és a világban –, hogy áldani fogod szenvedésed útját, amiért elvezetett önmagadhoz és életed értelméhez. A spirituális gyógyulás nem a fájdalmad megtagadásában rejlik, hanem annak teljes átélésében és Istennek való átengedésében.

Ezennel pedig kezdetüket veszik a csodák ...

Ez a könyv spirituális tükröt tart az emberi szenvedés elé, bemutatva annak okát és meghaladását. A spiritualitás nem valami halvány rózsaszín, fátyolszerű, pszichológiai szempontból naiv felfogása a világnak. Sokkal inkább a legmélyrehatóbb magyarázattal szolgál arról, miként működik az elme, és hogyan szűri meg tapasztalatainkat. Felismeri legalapvetőbb vágyódásunk – a szeretet utáni sóvárgásunk – rendkívüli mélységét és azt a mérhetetlen fájdalmat, amit érzünk, ha nem találunk rá.

Mai világunkban járványszerűen terjed a depresszió, és számtalan mód született a kezelésére. Ahogy léteznek természetes gyógymódok testünk betegségeire, úgy vannak természetes gyógymódok az elme betegségeire is. A depresszió „természetes ellenszere” kifejezésen nem a gyógynövényeket vagy a homeopátiás szereket értem, hanem a lélek gyógyszereként működő szeretet és megbocsátás gyakorlati alkalmazását.

Társadalomként azzal hívjuk be a depressziót az életünkbe, hogy közhellyé tesszük a szeretetet. Eladtuk a lelkünket egy tál lencséért. Az emberi létezés nem csak egy véletlen esemény, melynek ne lenne magasabb rendű célja, mint hogy mindenki megszerezze, amire vágyik. Úgy tűnik, hogy ha nem szövi át a szellem, az életünknek nincs végső értelme. Pedig a lélek éppúgy áhítozik az értelemre, ahogy a test az oxigénre. Spirituális keretek nélkül megismerhetjük ugyan az élet működését, de nem értjük meg igazán. És mivel nem sikerül megértenünk az életet, visszaélünk vele. A visszaéléssel pedig szenvedést okozunk – önmagunknak és másoknak egyaránt.

Minden nagy vallási és spirituális filozófia foglalkozik az emberi szenvedés kérdésével. Könyvem csak a felszínét érinti a világ nagy vallási és spirituális tanításaiban rendelkezésre álló ismeretanyag spirituális mélységének, de remélhetőleg mégis eljut egy-egy olyan pontra, amelyet gyakran elhomályosítanak a dogmák és félreértések fátylai.

Példának okáért: Buddha spirituális útja akkor kezdődött, amikor először szembesült a szenvedéssel; Mózeset megérintette a zsidók szenvedése; Jézus pedig a kereszten szenvedett. A lényeg azonban nem egyszerűen Buddha szenvedése, hanem, hogy a megvilágosodása által meghaladta azt. Nemcsak az a lényeg, hogy a zsidókat rabszolgasorba döntötték, hanem sokkal inkább az, hogy megszabadultak, és az ígélet földjére vezették őket. Nem pusztán Jézus keresztre feszítése számít, a lényeg a feltámadásában van. Az emberi szenvedés csak az egyenlet első részét tette ki; a legfontosabb azonban az, ami Isten *megmutatkozása* után történt.

Mi is szenvedünk, és szenvedést tapasztalunk a környezetünkben mindenhol, bennünket is rabszolgasorba dönt egy belső fáraó, és mi is meghalunk a kereszten a világ kegyetlensége és az egymás iránti tisztelet hiánya miatt. Akár több ezer évvel ezelőtt történt, akár napjainkban zajlik, a szenvedés az szenvedés, az elnyomás az elnyomás, a kegyetlenség pedig kegyetlenség. Ezek a dolgok nem csupán ősi tények, melyek ma már nem léteznek. Nem *tűntek el*.

De Isten hatalma sem tűnt el, amellyel véget vethet ezeknek. A Szellem ébresztette fel Buddhát, a Szellem szabadította meg a zsidókat, és a Szellem támasztotta fel Jézust. Ha felismerjük, hogy szenvedésünk megegyezik az ő szenvedésükkel, értelmet nyer, hogy törekedjünk megszabadulásuk mélyebb megértésére, így könnyebben előidézhetjük saját megváltásunkat. Milyen arrogánsak és vakok is vagyunk, amikor azt gondoljuk, hogy bár szenvedésünk ugyanolyan, mint amilyen a régieké volt, mi valahogy mégis előrébb járunk győtreimeink legyőzésének útján. Van olyan közöttünk, aki szerint Buddha meghaladhatta volna a szenvedést, ha több pénzt keres, elnyer egy jobb állást vagy vesz egy jobb autót? Illetve, hogy a zsidók megmenekülhettek volna a rabszolgaság elől, ha tárgyaltak volna még egyszer a fáraóval, vagy lett volna egy repülőgépük, mely az ígélet földjére repítette volna őket? Továbbá, hogy Jézus feltámadhatott volna, ha akkoriban már ismerték volna a hibernálást?

Az emberiség az elmúlt századok során csökkentette a szenvedés bizonyos formáinak előfordulását, és növelte másokét. Mérsékeltük a gyermekbénulás gyakoriságát, ellenben fokoztuk a nukleáris katasztrófa fenyegetését. Visszafogtuk az utazáshoz kapcsolódó veszélyeket, ugyanakkor megnöveltük egész ökoszisztémánk berobbanásának a kockázatát. Amennyiben úgy véljük, hogy

mi már nem követünk el „nemi erőszakot és fosztogatást”, vessünk csak egy pillantást a világban körülöttünk zajló eseményekre.

Manapság nem létezik olyan e világi megoldás az emberiség szenvedésére vagy önpusztítására, amely összemérhető lenne a világ nagy vallásai és spirituális filozófiai által felkínált megoldásokkal. Pontosan ez az oka annak, amiért az egoista elme megkísérelte saját céljaira felhasználni azokat. A béke hatalmát a kard hatalmává változtatta a világban és a szívünkben egyaránt.

Napjainkban a spirituális táplálék keresése nem korlátozódik egyetlen meghatározott tanításra. A buddhizmus, a zsidó vallás, a kereszténység, az iszlám vagy a hinduizmus vonatkozásában nem beszélhetünk helyes és helytelen hittételekről. E vallások tanításai mind egyazon alapvető jelentőségű gyémánt kaleidoszkopikus oldalai. Akár személyesen kötődünk Buddha, Mózes, Jézus, Mohamed vagy Krisna történeteikhez, akár Carl Jung, Joseph Campbell vagy *A csodák tanítása*¹ megfogalmazásán keresztül értjük meg mélyebben az igazságot, az e tanítások középpontjában álló lényeges motívumok egyetemesek, egyaránt érvényesek minden emberre és mindenekelőtt minden korra.

A világ nagy vallási alakjai és tanításai Isten ajándékai, egy isteni kéz kifejeződései, mely lenyúl, hogy megérintse azok elméjét, akik elhívást éreznek irántuk. Míg az egó arra használja e tanítások külső szempontjait, hogy megszerezze bennünket – néha még egymás elpusztításának igazolására is ösztönözve –, belső igazságaik egyesítenek bennünket azáltal, hogy megtanítják, hogyan éljünk együtt. Belső síkon a világ nagy vallásai mindig is csodákhoz vezettek, míg külső síkon legalább olyan gyakran eredményeztek erőszakot és pusztítást. Ennek meg kell változnia és meg is fog változni, amint egyre többen kezdik felismerni a misztikus igazságokat és a belső aranyat, amely mindegyikünkben ott rejlik. Az emberiség túlélésének legnagyobb lehetősége a XXI. században nem külső horizontjaink kiszélesítésében, hanem belső látókörünk elmélyítésében rejlik. Ez mindannyiunkra vonatkozik, személyesen és közösségként egyaránt.

Szomorúak leszünk egészen addig, amíg ezt nem tesszük meg. Testünk, kapcsolataink, karrierünk, politikai meggyőződéseink továbbra is a szenvedés forrásai maradnak, noha inkább az öröm forrásaiként kellene szolgálniuk. E folyamat megfordításának kulcsa valamennyi spirituális tanításban megtalálható. Amint rálelünk erre a kulcsra, és megfordítjuk a zárban, ámulattal tölt majd el bennünket, ami az Istenhez vezető, eddig előttünk bezárt ajtó mögött rejlik. Nem vesztettük el a reményt, csak eddig nem ismertük fel. A hatal-

¹ *A Course in Miracles* (Foundation for Inner Peace, 2007); *A csodák tanítása* Édesvíz Kiadó, Budapest, 2013.

munk sem hagyott el minket, csupán mostanáig nem használtuk fel. Szereteten sem szenvedünk hiányt, pusztán eddig nem éltük meg.

Amint rálátunk ezekre a dolgokra, életünk is változásnak indul. Elménk felébred, csodák történnek, végül öröm tölti el szívünket.