

ELŐSZÓ A *BEING RIGHT HERE (PONT ITT VAGY) C.* KÖNYV 2020-AS KIADÁSÁHOZ

Írta: James Low, 2020. augusztus 14.

Magyarra fordította: Németh Tamás, 2020. október 28

A fogalmak úgy repdesnek a tudatban, akár a lepkék az erdei tisztáson – ármánykodnak, kiszámíthatatlanok, megfoghatatlanok. Mi mégis megpróbáljuk elkapni őket: hajszoljuk reményeinket, követjük emlékeinket nap nap után, egyik év a másik után. Csak reagálunk az eseményekre, ki vagyunk szolgáltatva a gazdasági, politikai, faji s egyéb, néha egymásnak is ellentmondó faktorok összjátékának, s közben az élet tovaszáll. Társadalmunk zűrzavarában nehéz békére lelni - ha környezetünk nyugtalan, minket is magával ragad a reaktivitás.

A természet valaha bizonyos fokú megnyugvást jelentett, mára azonban azt is veszélyezteti a klímaváltozás, a mohóság és az ostobaság, napi szintűek az erdőtüzek, eszetlenül irtják a rengeteg fajnak otthont adó, fantasztikus brazil őserdőt. „Én, én, mindenek előtt!” – hangzik messzire az őrült kiáltás, jól mutatva, hogy az önzés korunk legfőbb ismérve.

Hol lelhetünk hát lelki békére? A béke, a gyönyörűség és az igazság olyan nehezen megfogható dolgok, hogy könnyen feladjuk a reményt, s hagyjuk őket feledésbe merülni, inkább káros szenvedélyekhez folyamodunk, és a fogyasztás-orientáltság áporodott pusztaságába menekülünk.

E könyv egy kevésbé ismert, ám biztonságos menedékre hívja fel a figyelmet, mely nemcsak táplál minket, de abban is segít, hogy jól tudjunk működni a világban, hogy el tudjuk kerülni, hogy a körülmények becsapjanak vagy összetörjenek bennünket. Ha kicsit félretesszük az irányítani akarás hiábavaló tevékenységét, elkezdhetjük megismerni saját tudatunkat. Mindannyiunknak van tudata, 'saját' tudata, tele ismerős emlékekkel, álmokkal, tényekkel és fantáziákkal. Tudatunk tartalmának mintázódása egyfajta identitás-érzetet ad, valamint személyiségünk és viselkedésünk megjósolhatóságát kínálja. Minden egyes mentális esemény megerősíteni vagy épp megzavarni látszik azt, amit énünknek vélünk – úgyhogy 'én'-ünk érdekében menedzselnünk, szerkesztgetnünk kell tudatunk tartalmát, épp úgy, ahogy menedzselni, szerkesztgetni próbáljuk a körülöttünk lévő világot.

De van egy paradoxon ebben az elfoglaltságban. Tudatunk tartalma pillanatról pillanatra változik. 'Én'-ünk összetevői átmenetiek, mi mégis biztosak vagyunk abban, hogy azok vagyunk, akik vagyunk, fikarcnyit sem kételkedve 'én'-ünk változatlan mivoltában. Hogy hozhat létre folyamatos tapasztalás áradat stabil én-érzetet?

A buddhista szemlélet szerint a tartós, személyes én fogalma tévedésen alapul. Ha az ént keressük, nem találunk semmi stabilitást a tapasztalásunkban – minden pillanat egyedi, sajátos és mulékony. Amikor valamire gondolok, akkor az, aki ezt gondolja, a gondolat és a gondolat tárgya is mind átmeneti mentális események. Konkrét dolognak tűnnek, amikor megjelennek, mert a kettős tudatosság ilyen módon értelmezi a történéseket. Alany, tárgy és a kettő kapcsolata – ez mind tudattartalom, nem több, mint gondolatok, érzések, érzékelések, emlékek, stb. mozgása, mintázódása. A mintázódás tudatállapotokat – vágyat, haragot, örömet, magányosságot, hálát – vált ki, melyek aztán visszahatnak a mintázódásra.

Nos, ha a tapasztalatom tartalma – mindaz, ami velem történik, ami énemként megnyilvánul – egy saját belső létezéssel nem bíró, folyton változó mintázódás, akkor valójában mi az a nem változó

jelenlét, amit az énemnek vélek? Az nem más, mint a tudatosságunk, tudatunk egyszerű, megvilágító ragyogása, melyet mindenféle átmenti tartalom örökre érintetlenül hagy.

A tudatosság nem valamiféle dolog, sem nem személyes lényegiség, és nem is az egyéni létezés privát alapja; sokkal inkább egyfajta önmagától megjelenő jelenlét, mely megvilágít, megnyilvánít és világosságot ad. A tudatosság nem olyan, mint a gondolkodás, nem igényel erőfeszítést, és nem hoz létre tudást. Végtelen sok részlet mutatkozik meg azonnal és könnyedén, ám mindez megfoghatatlan és magától eltűnik. Mind a tudatosság, mind pedig az, ami történik megfoghatatlan, ám míg a tudatosság [angolul: „awareness” = nem-kettős tudatosság] változatlan, addig a felfogás [angolul: „consciousness” = tárgyiasító, kettős tudatosság], valamint az, ami megjelenik, a tapasztalat mulandó.

Amikor a Nap ragyog az égen, a fénye színek és formák sokaságát mutatja meg. A tudatosság pedig nyitott, végtelen, éghöz hasonló tudatunk fényessége. Ne keressük a stabilitást a tapasztalás áradatában, hanem lazuljunk el és nyíljunk meg a mozgás minden pillanatában ott lévő tudatosság stabil, változatlan jelenlétére. Megláthatjuk, hogy az, aminek véljük magunkat egyszerűen nem más, mint a tudatosság ragyogása. Testünk, beszédünk és tudatunk pillanatról pillanatra történő mozgása a tudatosság megmutatkozása, ragyogása, egy örökké változó együtt-kibontakozás, melyre 'én'-ként szoktunk hivatkozni. Nem egy dolog vagyok. Az ég vagyok, és a nap és a napsugarak szüntelen játéka.

Ez a kis könyv világosan bemutatja, hogy is áll a dolog a tudatunkkal, hogyan bízzunk benne, hogyan lazuljunk bele, tőle nem elválasztva. Ez az ősi hagyomány a dzogcsen, a nagy beteljesülés, a mindenség eleve adott egységbe rendezettsége. A tudatosság nyitottsága elválaszthatatlan a tapasztalás mezejének osztatlan nem-kettősségétől, mely tapasztalás-mező teljes egészében egyszerre megmutatkozik. Erre úgy tudunk megnyílni, hogy eloszlatjuk a nyugalom és a mozgás közötti szembenállást. Ezután az élet hömpölyög tovább a maga módján, de mi jelen vagyunk, ellazultan, fogékonyan és igyekezet nélkül. Nem kell megváltoztatni a mintákat az életünkben, mert ha egyszer megtapasztaljuk ezt a belső, természetyszerűleg adott szabadságot, akkor az elkezd eloszlatni szokássá vált görccseinket és korlátainkat.

Ez életünk alapja és potenciálja. Már most is itt van, mindig is itt volt, rendelkezésünkre áll. Egyszerűen csak lazuljunk el és legyünk együtt természetes, eleve adott jelenlétünkkel, mely mindig is voltunk, bár soha nem éltük át, mert helyette izgatottan kerestük a boldogságot, mint egy árucikket.

Nagy öröm, hogy ezek az ősi tanítások most megjelennek Brazíliában és Portugáliában. Köszönet azoknak, akik részt vettek a könyv újra kiadásában.

Nem született jelenléted adjon neked világosságot, lelki békét és örömet!

Írta: James Low, 2020. augusztus 14.

Magyarra fordította: Németh Tamás, 2020. október 28.