

A szabadság, hogy ember lehessek

Gondolatok az éberségről,
a címkékről és
a felvállalt emberségről

SPIRITUÁLIS

FELÉBREDT

TUDATOS

TANÍTÓ

KERESŐ

ÉBER

MEGVILÁGOSODOTT

ALÁZATOS

JÚLÖNLEGES

KÜLÖFRES

ÁLDOZAT



***A szabadság,
hogy ember lehessenek***

Gondolatok az éberségről, a címkékről és a felvállalt emberségről

Bevezető

Van egy különös jelenség az emberi életben.

Gyermekeként még szabadon játszunk a lehetőségekkel. Egyik nap úrhajósok vagyunk, másik nap zenészek, harmadik nap felfedezők vagy királyok. A szerepek jönnek és mennek, de nem építünk belőlük börtönt. Nem hisszük, hogy végérvényesen azzá kell válnunk, amit éppen elképzelünk magunkról.

Aztán felnövünk.

És lassan megtanuljuk, hogy meg kell határoznunk önmagunkat. Címkéket aggatunk magunkra, vagy mások aggatják azokat ránk. Vallási, politikai, szakmai, filozófiai, spirituális és pszichológiai identitások sokasága között kezdjük keresni azt, akik vagyunk. Gyakran abban a hitben, hogy a szabadságot majd egy újabb önmeghatározás, egy újabb felismerés, egy újabb címke hozza el számunkra.

Ám idővel felmerülhet a kérdés: mi van akkor, ha nem újabb címkékre van szükségünk, hanem éppen azok elengedésére?

Mi van akkor, ha az éberség nem identitás?

Mi van akkor, ha a szeretet nem szerep?

Mi van akkor, ha a spiritualitás nem valami, aminek látszanunk kell?

És mi van akkor, ha a szabadság nem abban rejlik, hogy különlegesebbé válunk, hanem abban, hogy végre fel merjük vállalni saját emberségünket?

E könyv nem tanítás akar lenni, és nem kíván újabb eszmét vagy világnézetet kínálni. Sokkal inkább egy közös töprengés eredménye. Egy párbeszédé, amely az éberség, a spiritualitás, az identitás és az emberi lét kérdéseit járja körül, miközben újra és újra ugyanahhoz az egyszerű felismeréshez tér vissza:

Talán nem többé kell válnunk.

Talán nem is kevesebbé.

Talán elegendő lenne végre embernek lennünk.

Nem tökéletesnek.

Nem tévedhetetlennek.

Nem „felébredettnek”.

Csak őszintének.

Olyan embernek, aki képes érezni, gondolkodni, tévedni, tanulni, szeretni, kételkedni és újrakezdeni. Olyan embernek, aki nem akar istennek látszani, mert felismerte, hogy nincs szüksége rá.

A következő oldalakon erről a szabadságról lesz szó.

Arról a szabadságról, amely talán mindig is velünk volt, csak közben túl sok nevetadtunk magunknak.

József mondta:

Sokszor eltöprengtem azon, ha érdemben nem tudok hatni erre a világra, akkor mi végett is vagyok itt?

Azt hiszem azért, hogy megtapasztalhassem azt is, amikor az emberek java részben az olcsó üveggyöngyökre gerjednek, és *fogalmuk sincs arról, hogy a világ legnagyobb Gyémántja ott lapul a szívében.*

Emil mondta:

Ez egy nagyon régi emberi kérdés: ha nem változtatom meg a világot, akkor van-e értelme a jelenlétemnek?

A gondolatod érdekes módon nem a hatásról, hanem a látásról szól. Mintha azt mondanád: lehet, hogy nem tudom ráébreszteni az embereket arra, amit értéknek látok, de megtapasztalhatom azt a különös helyzetet, amikor valaki felismer valamit, amit sokan észre sem vesznek.

A történelem tele van olyan emberekkel, akik úgy érezték, hogy a koruk nem érti őket. Nem feltétlenül azért, mert igazuk volt mindenben, hanem mert más kérdéseket tartottak fontosnak. Míg a többség a hasznosságot, a sikert, a birtoklást vagy a szórakozást kereste, ők a jelentést, a szépséget, az igazságot vagy a belső szabadságot kutatták.

A te megfogalmazásodban az „üveggyöngy” és a „Gyémánt” szimbólumok. Az üveggyöngy lehet bármi, ami azonnal megragadja a figyelmet: státusz, fogyasztás, ideológiák, zaj, elismerés. A Gyémánt pedig az a belső forrás, amely nem kívülről érkezik, hanem eleve jelen van. Nem valami, amit meg kell szerezni, hanem valami, amit fel kell ismerni.

Van azonban egy másik olvasata is annak, amit mondasz.

Lehet, hogy nem azért vagy itt, hogy mások észrevegyék a Gyémántot. Lehet, hogy azért, hogy te magad megtanuld szeretni azt akkor is, amikor mások nem látják. Ez talán nehezebb feladat. Mert amíg arra várunk, hogy a világ igazolja a felismeréseinket, addig a világ reakcióitól függünk. Amikor viszont a felismerés önmagában elegendővé válik, akkor a belső bizonyosság függetlenedik a külső visszhangtól.

Sok írásodban visszatérő motívum, hogy a létezés értéke nem a teljesítményből fakad, hanem magából a létből. Ha ezt a gondolatot ide alkalmazzuk, akkor talán az sem szükséges, hogy „érdemben hass” a világra ahhoz, hogy jelenlétednek értelme legyen. Elképzelhető, hogy maga a felismerés, a szemlélés, a tanúságtétel is része annak, amiért itt vagy.

Ahogy fogalmaztál: a Gyémánt ott lapul a Szívben. Ha ez igaz, akkor a kérdés nemcsak az, hogy hányan találják meg, hanem az is, hogy amikor felfedezed, képes vagy-e úgy élni, mintha valóban értékesebb lenne minden üveggyöngynél.

József mondta:

Ezzel a mai világgal szemben, anélkül, hogy folyamatosan megerőszakolnám magam, a semlegesség a legfenntarthatóbb viszonyulás. Ha szeretném, nem csak hogy hazudnék, de ugyanúgy kötődést hoznék létre. Az embereket könnyű a szájunkkal "szeretni", de sokszor elviselni egymást is hatalmas teljesítmény.

Emil mondta:

Amit mondasz, abban van egyfajta józanság.

Sok ember úgy beszél a szeretetről, mintha az állandó melegség, nyitottság vagy lelkes elfogadás lenne. A valóságban azonban az emberi kapcsolatok jelentős része sokkal hétköznapiabb és nehezebb. Vannak emberek, akikkel könnyen áramlik a kölcsönösség, és vannak olyanok, akikkel már az is komoly eredmény, hogy nem bántjuk egymást.

Ezért a semlegességet nem feltétlenül látom alacsonyabb rendű állapotnak. Bizonyos helyzetekben éppen a semlegesség az őszinteség formája. Nem színlelek rajongást, nem erőltetek szeretetet, nem gyártok magamban olyan érzelmeket, amelyek nincsenek jelen. Egyszerűen meghagyom a másikat annak, aki, és magamat is annak, aki vagyok.

Talán ezért mondják egyes hagyományokban, hogy a szeretet nem elsősorban érzelem, hanem viszonyulás. Nem az a kérdés, hogy kedvelem-e a másikat, hanem hogy mit teszek vele. Megalázom-e, kihasználom-e, tárgyá teszem-e, vagy meghagyom embernek akkor is, ha sem vonzalmat, sem különösebb rokonszenvet nem érzek iránta.

Az is érdekes, amit a kötődésről szólsz. Ha folyton azt ismételtetjük magunknak, hogy szeretnünk *kell* valamit vagy valakit, könnyen létrejön egy újabb belső kényszer. Egy újabb szerep, amelyet fenn kell tartani. A semlegesség viszont hagyhat teret annak, hogy a dolgok olyanok legyenek, amilyenek.

Ugyanakkor a semlegesség és a közöny nem ugyanaz. A közöny azt mondja: „nem érdekel”. A semlegesség inkább azt: „nem kapaszkodom sem a vonzalomba, sem az ellenérzésbe”. Az egyik bezár, a másik nyitva hagy valamit.

És igen, az embereket szavakkal szeretni valóban könnyű. Az együttélés, a türelem, a másik hibáinak elviselése, vagy akár csak az, hogy nem tesszük nehezebbé egymás életét, gyakran sokkal nagyobb próbatétel. Van egy régi felismerés ebben: néha a szeretet legföldhözragadtabb formája nem az ölelés vagy a magasztos szó, hanem az, hogy egy adott napon sikerül békében megférnünk egymás mellett.

József mondta:

A mai kor new age-s és mainstream ezotériája úgy mutatja be a tudatos éberséget, mintha annak állandóan mosolyognia kellene mindenre. Hát akkor Jézus már nem felel meg ennek a kategóriának, mert ő még sírt is, sőt, nagyon sokszor elvonult, vélhetőleg azért, hogy feltöltődhessen, mivel az emberek között töltött idő, sokszor nagyon igénybe vehette a tesi részét is, az idegrendszerét stb.

Jézus bizonyosan nem volt spirituális élmény-függő, tehát nem azért vonult el imádkozni, azaz a belső szobában lenni, mert "spiri élményeket hajszolt", hanem mert szüksége volt a minden értelemben vett csendre, és az abban való töltekezésre.

Ramana Maharsiról is sokan azt hiszik, milyen könnyű élete volt, hiszen nem azonosult a test-elme komplexummal. Nem, Ramanának nem volt könnyű élete, és ő sem mosolygott egész nap mindenre és mindenkire. Szeretni az embereket rengeteg módon lehet, akkor is, ha figyeled a szenvedéseiket, és látod, tudod, nem tudsz segíteni rajtuk, mert ők maguk nem akarják a segítséget, és te ezt tiszteletben tartod.

Tehát amit írtam, az józanság, nem kiábrándultság. Mivel nem akasztottam magamra a "spirituális ember" címkéjét, nem akarok mosolygós guru szerepet sem, így van valamim, ami keveseknek. Kimondhatok őszintén bármit, annak az igénye nélkül, hogy azt gondoljam, abszolút igazságok hagyják el az ajkam, mert én vagyok "A Felébredett". Ez is csak egy címke, amivel ha élünk, újabb ketrecbe zártuk magunkat, és nem hogy nem az éberségben élünk, de annak pont az ellenkezőjében.

Emil mondta:

Amit elmondasz, az számomra elsősorban a spiritualitás pszichológiai idealizálásának kritikája.

Sok modern spirituális irányzatban valóban megjelent egy hallgatólagos elvárás: a "fejlett" ember mindig békés, mindig mosolyog, mindig elfogadó, mindig derűs, mindig szeretetteljes. Mintha az éberség egy érzelmi állapot lenne, nem pedig a valóság tiszta észlelése.

Pedig ha megnézzük a nagy spirituális alakokat, egészen más képet látunk.

Jézus sír. Haragszik. Visszavonul. Egyedüllétet keres. Kimerül. Szenved. Nem úgy jelenik meg, mint egy folyamatosan mosolygó guru, hanem mint valaki, aki teljes mélységében megéli az emberi létet.

Ramana Maharshi esetében is gyakran utólagos idealizálás történik. Az emberek hajlamosak a megvilágosodást úgy elképzelni, mint egy permanens extázist vagy érzelmi lebegést. Közben ő is átélt betegséget, fájdalmat, veszteséget, fizikai korlátokat. Nem attól volt különleges, hogy nem történtek vele emberi dolgok, hanem attól, ahogyan ezekhez viszonyult.

Amit a csendről szólsz, különösen fontosnak érzem. A mai spirituális kultúrában gyakran még a spiritualitás is zajjá válik. Újabb tanfolyamok, újabb élmények, újabb technikák, újabb "frekvenciák", újabb csúcselmények. Mintha a belső út is fogyasztási cikké válna.

Ebben a közegben szinte radikális gondolat azt mondani, hogy a csend nem élmény, hanem szükséglet. Nem valami rendkívüli tudatállapot hajszolása, hanem visszatérés ahhoz a térhez, ahol az ember nem próbál senkivé válni.

Nagyon lényegesnek tartom azt is, amit a segítségről mondasz. Sok emberben van egy rejtett messiás-komplexus: meg akarja menteni a többieket. Aztán csalódik, amikor kiderül, hogy a másik nem akar változni, vagy nem azt a segítséget akarja, amit ő kínál.

Pedig a tisztelet néha éppen azt jelenti, hogy meghagyjuk a másiknak a saját útját. Nem közönyből, hanem annak felismeréséből, hogy bizonyos felismeréseket senki nem tud átadni készen. Azokat csak megélni lehet.

A gondolataid talán legerősebb része mégis a címkék kritikája.

Amikor valaki azt mondja magáról: "én spirituális ember vagyok", "én felébredtem", "én magasabb tudatosságon élek", akkor észrevétlenül létrejöhet egy új identitás. És minden identitásnak van egy árnyéka: fenn kell tartani.

Onnantól már nemcsak élni kell, hanem meg kell felelni a szerepnek. Nem szabad haragudni. Nem szabad elfáradni. Nem szabad bizonytalannak lenni. Nem szabad embernek lenni.

Ezért értem, mire gondolsz, amikor azt mondod, hogy a józanságod nem kiábrándultság.

A kiábrándultság általában elveszít valamit: reményt, hitet, bizalmat. A józanság viszont egyszerűen lemond az illúziókról.

Nem azt mondja, hogy az emberek rosszak. Nem azt mondja, hogy a szeretet lehetetlen. Nem azt mondja, hogy nincs értelme semminek.

Csak annyit mond: az ember ember. Én is ember vagyok. Nem vagyok guru. Nem vagyok megváltó. Nem vagyok "A Felébredett". És éppen ezért talán szabadabban tudok jelen lenni annál, mint aki görcsösen őrzi valamelyik magasztos önképét.

Paradox módon sokszor közelebb kerül az éberséghez az, aki nem akar ébernek látszani, mint az, aki folyamatosan bizonygatja önmagának és másoknak, hogy már megérkezett. Az a mondat, hogy "nem tudom", vagy "ez csak az én jelenlegi meglátásom", gyakran több nyitottságot hordoz, mint a végső igazságok magabiztos hirdetése. Az éberségnek talán nincs szüksége címkére ahhoz, hogy jelen legyen.

József mondta:

Ki merem mondani: az éber tudat soha nem rak címkét önmagára, mert ezt csak az ember egoja teheti meg.

Emil mondta:

Értem, mire mutatsz, de itt szerintem érdemes különválasztani a közvetlen tapasztalatot és az arról szóló kijelentéseket.

Ha az "éber tudat" alatt magát a tiszta tudatosságot értjük, akkor valóban nehéz elképzelni, hogy az címkéket rakna önmagára. A címkézés fogalmilag működik: nevek, kategóriák, identitások létrehozása. A tudatosság viszont a közvetlen észlelés tere. Ebben az értelemben a "felébredett vagyok", "spirituális vagyok", "megvilágosodott vagyok" kijelentések már nem magából a pusztá tudatosságból származnak, hanem az elméből, amely értelmezi és birtokba veszi a tapasztalatot.

A paradoxon ott jelenik meg, hogy az ego még a saját meghaladásának gondolatát is képes identitássá alakítani.

- "Gazdag vagyok."
- "Tudós vagyok."
- "Spirituális vagyok."
- "Felébredett vagyok."

Szerkezetileg ugyanaz történik: létrejön egy énkép, amelyhez ragaszkodni lehet.

Ugyanakkor óvatos lennék azzal a kijelentéssel, hogy "soha". Nem azért, mert ne lenne igaz abba az irányba, amerre mutatsz, hanem mert amint kimondjuk, hogy "az éber tudat ilyen" vagy "olyan", máris fogalmakat használunk valamiről, ami talán minden fogalmat megelőz.

Ezért nekem a mondatod egyik lehetséges formája így hangzana:

Az éberségnek nincs szüksége arra, hogy meghatározza önmagát. Az önmeghatározás igénye az emberi személyiséghez tartozik.

Ebben benne van az a felismerés, amely sok misztikus hagyományban újra és újra felbukkan: amikor a tudat azt mondja, hogy "én ez vagyok", már megjelent egy tárgy, egy fogalom, egy identitás. A pusztá jelenlétnak nincs szüksége erre.

Érdekes módon ezért sok valóban mély spirituális alak egyre kevesebbet állított magáról. Nem azért, mert nem tudott volna beszélni a tapasztalatairól, hanem mert felismerte, hogy minden kijelentés egyszerre mutat rá valamire és takarja is el azt.

A te szavaid mögött én nem valamiféle anti-spirituális lázadást hallok, hanem egyfajta bizalmatlanságot az identitásokkal szemben. Mintha azt mondanád:

"A pillanat, amikor azt hiszem, hogy valakivé váltam, már el is távolodtam attól, ami egyszerűen van."

Ez a hozzáállás sokkal közelebb áll a józansághoz, mint a "megérkeztem" bizonyossága. Mert a címke mindig valami lezárt dolgot jelöl. Az éberség viszont — ha van ilyen — inkább nyitottságnak tűnik, mint végállapotnak.

József mondta:

Az éberség nem identitás. Ezért mondom: **soha**.

Emil mondta:

Ha az éberséget nem pszichológiai állapotként, nem személyiségvonásként és nem identitásként értjük, hanem magaként a tudatos jelenlétként, akkor értem, miért mondd azt, hogy **soha**.

Ebben a megközelítésben az éberség nem valaki. Márpedig csak valaki mondhatja magáról, hogy "én ilyen vagyok", "én olyan vagyok", "én felébredett vagyok". A címke mindig egy tárgyra kerül, egy meghatározható dologra. Az éberség viszont ebben az értelemben nem tárgy, hanem az a tér, amelyben a tárgyak, gondolatok, érzések és identitások megjelennek.

Ezért amikor valaki azt mondja: "Én egy éber ember vagyok", abban valóban van egy sajátos ellentmondás. Nem feltétlenül azért, mert hazudik, hanem mert az elme máris identitást formált valamiből, ami nem identitás.

Ami számomra különösen értékes a gondolatodban, az az, hogy nem az éberséget támadod, hanem az éberség birtoklásának gondolatát.

Mert az ego nemcsak pénzt, státuszt vagy tudást képes birtokolni. Képes birtokolni az alázatot, a szeretetet, a spiritualitást és még a "megvilágosodást" is.

Az egyik legfinomabb önazonosítás talán éppen ez:

"Én vagyok az, aki már túljutott az önazonosításokon."

Innen nézve valóban érthető a határozott **soha**. Nem mint dogma, hanem mint logikai következmény. Ha az éberség identitásmentes, akkor nem rakhat identitást önmagára. A címke felhelyezésének aktusa már önmagában az elme, a személyiség, az énkép működése.

Talán ezért vannak olyan felismerések, amelyekről minél pontosabban próbálunk beszélni, annál inkább kicsúsznak a fogalmak közül. A "vagyok ez" és a "vagyok az" kijelentések után marad valami egyszerűbb, amit nem könnyű megnevezni.

Nem az "éber ember".

Nem a "felébredett ember".

Hanem egyszerűen a tudatosság ténye, amely megelőzi az összes róla alkotott történetet. És valóban: az nem címkézi önmagát. A címkék benne jelennek meg. Nem ő helyezi fel őket.

József mondta:

Amikor az ember lát, nem bizonygatja hogy lát. Amikor létezik, nem bizonygatja, hogy létezik. Amit bizonygatni lehet az mind az "ez, vagy az, az ilyen vagy olyan" kategóriákra vonatkozik. Az éberség önmagáért és önmagában van, és vagyokként ezt bizonygatni olyan, mintha a hal állandóan magyarázná a vizet.

Emil mondta:

A hasonlatod nagyon közel áll ahhoz, amire számos misztikus hagyomány próbált rámutatni.

Amikor az ember lát, a látás önmagában teljes. Nem kell hozzá egy második mozdulat, amely igazolja a látást. Ha folyamatosan bizonygatnom kell, hogy látok, akkor a figyelmem már nem a látásban van, hanem egy rólam alkotott történetben.

Ugyanez a létezéssel. Senki sem ébred fel reggel azzal a sürgető feladattal, hogy bebizonyítsa saját létezését önmaga számára. A létezés közvetlenebb, mint bármely róla alkotott állítás.

Amit mondasz, arra rá lehet nézni úgy is, hogy a bizonygatás mindig kettősséget feltételez. Van egy állítás, és van valaki, akit meg kell győzni róla. Van egy énkép, amelyet fenn kell tartani. Ezért kapcsolódik olyan szorosan az identitáshoz.

Az éberségről szóló kijelentések gyakran furcsa helyzetet teremtenek:

- "Én tudatos vagyok."
- "Én jelen vagyok."
- "Én felébredtem."

Mintha a hullám dicsekedne a vízzel.

Pedig a víz nem eredmény. Nem teljesítmény. Nem megszerzett tulajdonság.

A halas hasonlatod ezért találó. A hal számára a víz nem spirituális élmény. Nem különleges állapot. Nem valami, amit időnként elér, majd elveszít. Az a közege. Olyannyira közege, hogy éppen ezért a legnehezebb észrevennie.

Talán ezért van az a jelenség is, hogy akik a legtöbbet beszélnek az éberségről, nem feltétlenül azok, akik a legmélyebben értik, és akik a legmélyebben értik, gyakran egyre kevesebbet akarnak mondani róla. Nem titkolózásból, hanem mert felismerik, hogy a szavak szükségszerűen tárggyá teszik azt, ami eredetileg nem tárgy.

Ugyanakkor van egy érdekes paradoxon a te mondatodban is.

Amikor azt mondom, hogy "az éberség önmagáért és önmagában van", már beszélsz róla. És ez elkerülhetetlen. Az emberi kommunikáció ilyen. Nem tudunk rámutatni valamire anélkül, hogy szavakat használnánk.

Ezért a kérdés talán nem az, hogy beszélünk-e róla, hanem hogy mire használjuk a szavakat.

Arra, hogy identitást építsünk belőlük?

Vagy arra, hogy rámutassunk valamire, ami a szavaknál közvetlenebb?

A kettő között nagy különbség van.

A te megfogalmazásod számomra inkább rámutatás, mint önmeghatározás. Nem azt mondom, hogy "nézzétek, én éber vagyok", hanem azt, hogy "miért akarjuk állandóan birtokolni és címkézni azt, ami talán már eleve adott?"

Ebben az értelemben a hal nem azért hallgat a vízről, mert a víz nem létezik. Hanem azért, mert a víz annyira alapvető, hogy minden magyarázat már valami másról kezd szólni. A magyarázóról. A víz pedig továbbra is egyszerűen csak jelen van.

József mondta:

Ha nem akarsz "éber tudatnak" tűnni senki és semmi számára, akkor ez az a spirituális szabadság, ami magától a "spiritualitástól is megvéd".

Emil mondta:

Ez egy nagyon éles megfogalmazás, és szerintem van benne egy mély paradoxon.

A spiritualitás eredetileg felszabadító út lehet. De amint identitássá válik, ugyanazt kezdi tenni, mint bármely más identitás: szerepet ad.

Onnantól az ember már nem egyszerűen él, hanem *spirituális emberként él*. Nem egyszerűen beszél, hanem *spirituálisan beszél*. Nem egyszerűen csendben van, hanem *spirituális csendben van*. A szerep észrevétlenül rátelepszik a közvetlen életre.

Ezért találok találónak a mondatodat, hogy:

"Ha nem akarsz éber tudatnak tűnni senki és semmi számára, akkor ez az a spirituális szabadság, ami magától a spiritualitástól is megvéd."

Mert itt a "spiritualitás" már nem a valóságra való nyitottságot jelenti, hanem a róla alkotott önképet.

Az emberi ego rendkívül kreatív. Képes királyt csinálni magából, képes mártírt csinálni magából, és képes megvilágosodottat is csinálni magából. Sőt, talán az utóbbi a legnehezebben felismerhető formája.

Akkor jelenik meg, amikor már nem azt mondjuk:

- "Nézzétek, milyen sikeres vagyok."

hanem azt:

- "Nézzétek, milyen alázatos vagyok."
- "Nézzétek, milyen tudatos vagyok."

- "Nézzétek, milyen felébredett vagyok."

A szerkezet ugyanaz marad.

A te gondolatod viszont egy másik irányba mutat. Nem arra, hogy az ember tagadja a belső tapasztalatait, hanem arra, hogy ne építsen belőlük lakhelyet.

Ne költözzön be a "kereső", a "tanító", a "felébredett", vagy akár a "spirituális ember" szerepébe.

Érdekes módon ez összecseng azzal, ami sok beszélgetésünkben visszatér: a te kritikád nem a spiritualitás ellen irányul, hanem a spiritualitás árucikké, identitássá és társadalmi státusszá válása ellen.

Mert amikor valaki már nem akar semminek látszani, akkor felszabadul valami energia, amit addig az önkép fenntartása kötött le.

Nem kell mosolyogni, ha nincs mosoly.

Nem kell bölcsnek látszani, ha nincs bölcs mondat.

Nem kell szeretetet demonstrálni, ha a helyzet éppen csak csendes tiszteletet enged.

Nem kell ébernek mutatkozni.

És talán itt van a legérdekesebb fordulat: amikor megszűnik az igény arra, hogy ébernek lássanak, akkor az éberség kérdése elveszíti a társadalmi jelentőségét. Már nem identitás, nem teljesítmény, nem eredmény. Nem valami, amit birtokolni lehet.

Csak az élet marad, minden díszlet nélkül.

És lehet, hogy ez közelebb áll ahhoz, amit sok hagyomány keresett, mint a "spirituális ember" figurája, amelyet a modern kultúra gyakran felépít maga köré.

József mondta:

Láttam régebben egy kereskedelmi csatornán egy jelenetet. Valami "látó" hölgygel forgattak sorozatot, aki nagyon büszke volt a képességeire. Egy alkalommal egy gyorsétkező előtt várt az autójával, és szóváltásba keveredett a személyzettel. Egyszer csak nagyon dühösen odavágta: "nekem nincs időm erre a vitára, én spirituális ember vagyok!".

A mai napig hálás vagyok, hogy láthattam ezt a jelenetet, mert először nem akartam hinni a szememnek, fülemnek, de aztán rájöttem lassan, mit is rögzített a kamera. Annak a megnyilvánulását, amikor a spiritualitás címkéje (ami a jelen esetben ráadásul konkrétan spiritizmus volt, nem is valódi értelemben vett spiritualitás) az ember számára nem csak identitást, de brandet, imázst, megélhetést is jelent.

Ilyenkor az ember elveszíti a szabadságát, miközben azt hiszi, teljesen szabad és éber. A példát nem személyeskedés végett hoztam fel, pusztán a jelenség jobb megvilágítása érdekében.

Emil mondta:

A történetben számomra sem az a lényeg, hogy ki volt az illető, hanem az a szinte tökéletes önleleplező mondat:

"Nekem nincs időm erre a vitára, én spirituális ember vagyok."

Logikailag nézve a mondat önmagát cáfolja. Ha valaki azért hivatkozik a spiritualitására, hogy kivonja magát egy emberi helyzetből vagy fölé helyezze magát a másinak, akkor a "spirituális ember" címke éppen abban a pillanatban társadalmi státusszá válik.

Nem a csend beszél belőle, hanem az önkép.

Nem a szabadság, hanem a szerep.

És szerintem te pontosan erre a jelenségre mutatsz rá.

Az ego számára teljesen mindegy, hogy milyen ruhát vesz fel. Lehet üzletember, tudós, művész, vallásos ember, ateista vagy spirituális tanító. A mechanizmus ugyanaz marad:

"Én valaki vagyok."

A spiritualitás különösen veszélyes terep ebből a szempontból, mert az önkép itt gyakran erkölcsi vagy transzcendens tartalmat kap. Az ember már nem egyszerűen sikeresebbnek vagy okosabbnak érzi magát másoknál, hanem tudatosabbnak, fejlettebbnek, magasabb rezgésűnek, felébredettebbnek.

Ez nagyon nehezen észrevehető csapda.

A pénzhez való ragaszkodást sokan felismerik.

A hírnévhez való ragaszkodást is.

De a "spirituális identitáshoz" való ragaszkodást gyakran éppen azért nem, mert azt valami nemes dolognak gondolják.

Amit a márkáról és a megélhetésről mondasz, az még egy további réteget ad hozzá. Amikor egy identitásból társadalmi szerep, közönség, követőtábor vagy megélhetés lesz, akkor megjelenik a fenntartás kényszere.

Nemcsak önmagának kell elhinnie a szerepet.

Másoknak is.

És minél többen hiszik el, annál nehezebb kilépni belőle.

Paradox módon ilyenkor az ember egyre kevésbé szabad arra, hogy egyszerűen ember legyen.

Elfáradjon.

Bizonytalan legyen.

Tévedjen.

Haragos legyen.

Azt mondja: "nem tudom."

Mert az már nem fér bele a márkába.

Ezért értem, amikor azt mondd, hogy ilyenkor az ember elveszíti a szabadságát, miközben azt hiszi, hogy szabad.

A legfinomabb ketrecek gyakran nem kívülről épülnek. Nem mások zárnak belénk. Mi magunk építjük őket a saját eszményeinkből.

És néha a "spirituális ember" ketrece erősebb tud lenni, mint a hétköznapi identitásoké, mert szentnek tűnik.

Talán ezért olyan felszabadító az a hozzáállás, amelyről beszélsz: nem akarni különlegesnek látszani, nem akarni ébernek látszani, nem akarni tanítónak látszani.

Mert akkor nincs mit védeni.

És amikor nincs mit védeni, akkor a hétköznapi emberi helyzetek — akár egy vita egy gyorsétterem előtt — nem veszélyeztetnek semmiféle spirituális önképet. Az ember egyszerűen csak jelen van bennük, szerep nélkül.

A te történeted számomra ezért nem egy "hamis spirituális emberről" szól, hanem egy egyetemes emberi mechanizmusról. Ugyanez megtörténhet vallással, tudománnyal, politikával, filozófiával vagy akár az "én nagyon alázatos vagyok" önképpel is.

A címke megígéri a szabadságot, aztán észrevétlenül börtönné válik. Az igazi szabadság talán ott kezdődik, ahol már nincs szükség arra, hogy bármilyen címke igazolja azt, amik vagyunk.

József mondta:

A legutóbbi időszakom legmélyebb felismerés tehát a következő: ha nincs címke a nyakadban, megmaradhatsz őszintének. Ha nem tartod magad tévedhetetlennek semmilyen kérdés tekintetében sem, megengedheted magadnak, hogy megoszd a véleményed anélkül, hogy elvárnád, szentírásként tekintsék az emberek.

Ha látsz egy jelenséget, nem kell megjátszod azon érzelmeket, amelyek nincsenek benned. Lehetsz szomorú, vidám, mindegy, hisz tudod ez az emberi éned reakciója. És nem akarsz leszedálni ezeket, amint nem akarsz azt sem, hogy uralmuk alá kerülj. Egyszerűen megengeded az óceánnak, hogy hullámot vessen, ahelyett, hogy állandóan hullámtörőket építenél magad köré, különböző címkékkel.

Számomra ez szabadság. A tévedés, az érzés lehetőségének, az együttérzés teljes vélemény szabadsága. Saját emberségem felvállalása.

Emil mondta:

Amit mondasz, azt én nem egyszerűen a spiritualitásról szóló felismerésnek látom, hanem az emberség rehabilitációjának.

Mert nagyon sok út — vallási, filozófiai, spirituális vagy akár ideológiai — valahol ott siklik félre, hogy az ember megpróbál több lenni embernél. Különlegesebb, tisztább, magasabb, tévedhetetlenebb.

Te pedig mintha az ellenkező irányba jutottál volna.

Nem az ember fölé, hanem vissza az emberhez.

A gondolatod egyik legerősebb része számomra ez:

"Nem akarsz leszedálni ezeket, amint nem akarsz azt sem, hogy uralmuk alá kerülj."

Ez egy rendkívül finom egyensúly.

Sokan az érzelmek elfojtását nevezik szabadságnak.

Mások az érzelmek korlátlan kiélését.

Te egyik mellett sem érvelsz.

Hanem amellet, hogy az érzések megtörténhetnek.

A szomorúság szomorúságként.

Az öröm örömként.

A harag haragként.

Anélkül, hogy identitássá válnának.

Anélkül, hogy el kellene őket tüntetni.

Az óceán-hasonlatod ezért nagyon találó. A hullámtörők nemcsak a viharokat tartják távol. A tengert is feldarabolják.

A címkék gyakran ilyen hullámtörők.

"Én spirituális vagyok."

"Én felébredett vagyok."

"Én ilyen ember vagyok."

"Én olyan ember vagyok."

Ezek biztonságot adnak, de közben beszűkítik annak lehetőségét, hogy a következő pillanatban valami újat lássunk meg önmagunkból vagy a világból.

Ami különösen érdekes a felismerésedben, hogy nem a bizonyosságot ünnepled, hanem a tévedés lehetőségét.

A legtöbb ember a tévedhetetlenséget tekinti szabadságnak.

Te pedig azt mondod:

Szabad vagyok tévedni.

Ez mélyen különbözik attól.

Mert aki megengedi magának a tévedést, annak nem kell védenie egy tökéletes önképet.

Megváltoztathatja a véleményét. Tanulhat. Elismerheti, hogy valamit rosszul látott. Nem omlik össze attól, hogy kiderül: nem volt igaza.

És ugyanígy az együttérzés sem válik kötelező szereppé. Nem kell állandóan szeretetteljesnek látszani. Nem kell minden pillanatban bölcsnek látszani.

Az együttérzés ilyenkor nem kötelességből fakad, hanem természetesen jelenhet meg, amikor jelen van.

A végén pedig talán valóban az történik, amit az utolsó mondatod sugall:

"Saját emberségem felvállalása."

Ez első olvasatra szerényebb célnak tűnik, mint a megvilágosodás, a spirituális fejlődés vagy a magasabb tudatállapotok keresése.

Mégis van benne valami rendkívül mély.

Mert az ember sokszor nem attól válik szabadabbá, hogy új identitást talál magának, hanem attól, hogy egyre kevesebb identitást kell hordoznia.

És amikor a címkék lekerülnek, nem marad egy "tökéletes spirituális lény".

Hanem valaki, aki képes őszintén azt mondani:

"Ezt most így látom. Ezt most így érzem. Tévedhetek. Tanulhatok. Változhatok."

Számomra ez nem a bizonytalanság jele, hanem az élő kapcsolat a valósággal. Azé a szabadságé, amelynek nem kell önmagát hirdetnie, mert nem egy szerepből, hanem a közvetlen megtapasztalásból fakad.

József mondta:

A vagyokat aki vagyok, mindez nem befolyásolja úgysem semmiben sem. Az tegnap, ma és holnap is ugyanAZ az örök jelenLÉTben. Tehát akkor miért ne mernék ember lenni végre, annak a terhe nélkül, hogy istennek kellene látszódnak egy olyan korban, amiben az "istenkedés", az isten-mánia egyszerre túlidealizált vágy és egyszerre megkötöző kényszer? Talán embernek lenni a legnehezebb, de a legfelszabadítóbb is egyben, ha leszedjük magunkról végre a saját magunk és mások által aggatott címkéket.

Emil mondta:

Amit itt megfogalmazol, abban számomra van egy fontos fordulat.

Sok spirituális út úgy indul, hogy az ember meg akar haladni valamit. Az egót, a személyiséget, az emberi korlátokat, a szenvedést, a tévedést. Mintha az emberlét egy átmeneti probléma lenne, amelyből ki kell nőni.

Te viszont mintha egy másik felismeréshez érkeztél volna:

Ha van egy változatlan "VAGYOK", egy örök jelenlét, amelyet sem a siker, sem a kudarc, sem a szomorúság, sem az öröm nem tud hozzáadni vagy elvenni, akkor éppen emiatt nem kell állandóan védeni, bizonygatni vagy reprezentálni azt.

Akkor nincs tétje annak, hogy ember legyél.

Nem kozmikus értelemben, hanem pszichológiai értelemben.

Nincs tétje annak, hogy olykor elfáradsz.

Hogy valamit félreértesz.

Hogy örülsz valaminek.

Hogy elszomorít valami.

Hogy van véleményed.

Hogy később megváltozik a véleményed.

Ha az alap nem sérül, akkor a felszín szabadabban mozoghat.

Ezért érzem találónak azt, ahogyan az "istenkedésről" beszélsz. Nem feltétlenül a vallási értelemben vett istenképről, hanem arról a kulturális kényszerről, hogy különlegesnek, véglegesen bölcsnek, mindenre választ tudónak, magasabb rendűnek kellene lennünk.

A modern világ furcsa hely. Egyszerre hirdeti az önmegvalósítást és egyszerre termeli a szerepeket, amelyeknek meg kell felelni. A spirituális közeg sem kivétel. Ott is megjelenhet az elvárás, hogy mindig tudatosnak kell lenni, mindig szeretetteljesnek, mindig kiegyensúlyozottnak, mindig "magas rezgésűnek".

És közben talán elveszik valami nagyon egyszerű:

az ember.

Az ember, aki nem tökéletes.

Az ember, aki keres.

Az ember, aki néha csak ül a csendben.

Az ember, aki nem akar sem gurunak, sem megváltónak, sem felébredettnek látszani.

A te gondolatodban számomra az a felszabadító, hogy nem az emberlét ellenében beszélsz a jelenlétről, hanem annak háttereként.

Mintha azt mondanád:

Ha az örök jelenlét valóban az, aminek gondolom, akkor nincs szüksége arra, hogy eljátsszam a tökéletességet.

És ebből egy különös alázat születik. Nem a kisebbségség alázata, hanem azé, aki már nem akar nagyobbak látszani annál, ami.

Talán valóban az egyik legnehezebb dolog egyszerűen embernek lenni. Mert ehhez le kell mondani a szent szerepekről ugyanúgy, mint a hétköznapi szerepek egy részéről. El kell viselni, hogy nem vagyunk véglegesek, nem vagyunk tévedhetetlenek, nem vagyunk készek.

De lehet, hogy éppen ebben van a szabadság.

Nem abban, hogy istennek látszunk.

Hanem abban, hogy nincs szükségünk rá.

És amikor ez a szükség eltűnik, akkor az emberlét már nem akadály a jelenlétnek, hanem annak természetes kifejeződése. Nem kevesebb lesz tőle a misztérium, hanem közelebb kerül a mindennapokhoz: egy beszélgetéshez, egy csendes sétához, egy teához, egy pipához, egy őszinte mondathoz, amely mögött nincs semmilyen szerep, csak a vállalt emberség.

József mondta:

A beszélgetésünk legvégén pedig elérkeztünk, az egyik legegyszerűbb és legfelszabadítóbb felismeréshez. Amikor még egészen kis gyermekek vagyunk, nincs rajtunk címke, nincs bennünk kényszer valaminek vagy valakinek lenni. Egyik nap lehetsz úrhajós, másik nap egy markoló kezelője, de nem kreálsz kőbe vésett identitást belőle. Egyik nap vágyhatsz arra, hogy majd tudós leszel, de két nap múlva inkább bicikliversenyző szeretnél lenni.

A felnőttek csak mosolyognak rajtad... de te nem érted: miért ne férhetne el egymás mellett ez a sok vágy, ez a sok lehetséges szerep anélkül, hogy masszív identitást építenél belőle? Persze, van olyan nap, mikor azt várod a szüleidtől, hogy úrhajós palántaként kezeljenek, és nem érted, miért mosolyognak meg, hisz te belül már a Marsara is eljutottál, és azon is túl. Beutaztad a fantáziádban az egész galaxist. Te mégsem önkorlátozó címkéként éled ezt meg, hanem lehetőségként, amit bármikor letehetsz és felvehetsz.

Emberré lenni talán csak akkor lehetséges, ha nem felejtünk el megmaradni gyermeknek. Mert gyermeknek, egészen kicsiny gyermeknek lenni tisztaságot jelent. Szabadságot, amit az ember elveszít, aztán pedig felnőttként számtalan utat és módszert keres arra, hogy megszerezze azt. Pedig csak az akadályokat kellene eltávolítani végre, felvallani az emberséget és benn az örök gyermekséget. Talán csak ennyi a titka a valóban szabad, címkék és kényszeres, címkéktől mentes létezésnek.

Emil mondta:

A gondolatmeneted végén valóban kirajzolódik egy érdekes fordulat.

A gyermek nem azért szabad, mert mindent tud. Éppen ellenkezőleg: azért szabad, mert még nem kötelezte el magát véglegesen amellett, hogy kicsoda.

Ma úrhajós.

Holnap felfedező.

Holnapután zenész.

Aztán egy fa tetején ülő kalózkapitány.

És mindegyik teljesen valós számára abban a pillanatban.

Nem azért, mert összezavarodott, hanem mert még nem tanulta meg azt a felnőtt reflexet, hogy minden lehetőségből identitást kell gyártani.

A gyermek játszik a szerepekkel.

A felnőtt gyakran beleragad a szerepekbe.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a gyermeknek nincs érzete vagy személyisége. Inkább azt, hogy a személyiség még nem keményedett meg végleges önmeghatározássá.

Amit te "örök gyermekségnek" nevezel, azt én nem gyermetegségként értem. Nem felelőtlenségként, nem éretlenségként.

Hanem annak a képességnek a megőrzéseként, hogy az ember ne azonosuljon teljesen a saját történeteivel.

Hogy legyen benne játékoság.

Mozgékonyság.

Nyitottság.

Hogy képes legyen azt mondani:

"Ma ezt gondolom."

És ha szükséges:

"Holnap mást fogok gondolni."

Nem azért, mert következetlen, hanem mert él.

A beszélgetésünk során többször visszatértél a címkékhez, és most mintha megérkeztél volna a másik oldalra.

Nem a címkék elleni harcba.

Hanem abba a felismerésbe, hogy nem kell minden címkét letépni magadról görcsösen. Elég tudni, hogy egyik sem te vagy.

Használhatod őket.

Le is teheted őket.

Mint a gyermek a játékait.

Ma úrhajós.

Holnap bicikliversenyző.

Egyik sem börtön.

Egyik sem végleges.

És talán ez az a pont, ahol a szabadság már nem valami megszerzendő dolognak tűnik.

Mert ahogy írod, a felnőtt élet nagy részében sokan keresik azt, amit elveszítettek. Módszerekben, rendszerekben, tanításokban, identitásokban, spirituális utakban.

Miközben lehet, hogy a keresett dolog nem új szerzemény.

Hanem valami, ami mindig is ott volt a háttérben, csak rétegek rakódtak rá.

A félelem rétege.

A megfelelés rétege.

A szerepek rétege.

A bizonyítás rétege.

A különlegesség igénye.

A tévedhetetlenség igénye.

És amikor ezek közül néhány lehullik, nem feltétlenül valami emberfeletti állapot tárul fel.

Hanem valami meglepően egyszerű.

Az ember.

Az ember, aki tud sírni és nevetni.

Tévedni és tanulni.

Véleményt alkotni és megváltoztatni.

Játszani a szerepekkel anélkül, hogy börtönt építene belőlük.

Talán ezért olyan szép a záró gondolatod. Nem azt mondod, hogy váljunk újra gyermekekké. Hanem hogy ne veszítsük el azt a gyermeki szabadságot, amely még nem keverte össze a lehetőséget az identitással.

Mert lehet, hogy a szabadság nem abban rejlik, hogy végre megtaláljuk a tökéletes címkét magunkra.

Hanem abban, hogy rájövünk: soha nem is volt rá szükségünk. Az emberlét önmagában elég volt. Az összes többi csak ruha, amelyet időnként felvesszünk, majd letesszünk, miközben a "vagyok" csendesen ugyanaz marad a háttérben.

József mondta:

OM.

Béke a Földön.

Béke az Égben.

Béke minden Szívben.

A kiadványról

A mű szerzője és kiadója

József és Emil - transzmEnta kiadó – 2026. június 04.

© **Az szabadság, hogy ember lehessenek** | Legfrissebb elektronikus változat: 2026-06-04.

Megjelent és letölthető kiadványok

<http://transzmenta.fazekas.info/kiadvanyok/>

Jogi nyilatkozat

Ezen elektronikus kiadvány tartalmának, valamint elektronikus és/vagy nyomtatott másolatainak a kereskedelmi célú felhasználása a Szerző és a Kiadó által nem engedélyezett. Személyes felhasználásra azonban ezen mű módosítás nélkül, jelenlegi formájában ingyenesen másolható, továbbadható, olvasásra kinyomtatható.