



A.J. CHRISTIAN: BOLDOGSÁG

Magáról a Boldogságról nem lehet beszélni, nem lehet írni. Az örömet csak átélni, megélni lehet. Ha valóban Boldog akarsz lenni, el kell szakadnod attól az egoista tévhittől, hogy a boldogsághoz indok kell.

„Miért nem vagyok boldog? Hogyan lehetnék boldog?” – kérded a tanítót, gurut vagy a pszichológust. Az ember az idők kezdete óta keresi a választ, ám érdekes, azt, hogy: „Miképp lehetnék boldogtalan?”- sosem kérdezed. Erre a kérdésre ismered a választ, a boldogtalanság átélése tökéletesen megy.

Magáról a Boldogságról nem lehet beszélni, nem lehet írni. Az örömet csak átélni, megélni lehet; az elmélkedésre csak akkor kerül sor, ha az ember már kiesett a boldogság örök harmóniájából. S most az „örök” szót szó szerint kell értelmezni: létezik az örök boldogság, sőt, alapvetően csak az örök boldogság létezik! Természetesen most még csak legyinthetsz, vagy épp elfogadón bólogathatsz, de akár hiszed, akár nem, az állandó változásban állandó Boldogság élhető át. Alapvetően két ok tart távol tőle: egyik a neveltetésed, a másik a neveltetésednek köszönhetően megszületett elméd, egod. De ha hagyod, hogy az elméd, s az egod kényszerítő ereje nélkül létezz, egyszerűen Boldoggá válsz, mindenféle erőlködés, szándék és ok nélkül. Szerintem megéri megpróbálni...

Az, hogy a boldogtalanság az ember alapállapotává vált, elsősorban a nevelésnek köszönhető. Amikor egy gyermek megszületik, minden idegszálával a környezetét lesi: lénye tiszta mezejére, a külvilágból eltanult minták építik fel személyiségét. Mikor egy gyermek békésen gyönyörködik az életben, vagy épp boldogan elmerül a játécai között, a kutya sem törődik vele, sőt, a szülei örülnek, hogy csend van végre, s megnézhetik a tévében a meccset, vagy az aktuális szappanopera következő részét. Ha a gyerkőc hangosan kacagva boldog, még rá is ordítanak, meg is büntetik, mert hát nem hallják, mit sugároz nekik a Doboz... Ám amint beteg lesz, azonnal szeretetteljesen fordulnak felé, azonnal kitüntetik figyelmükkel. A gyermek rájön, hogy csak akkor kapja meg azt a figyelmet, amit szeretne, csak akkor lesz "jó" gyerek, csak akkor kap szeretetet az ordítás helyett, ha beteg, ha szomorú. Így válik hát egy ember személyiségének alapjává, a létezése alapállapotává a boldogtalanság...

Ha most a szüleid nyakába akarod varrni a saját boldogtalanságod, akkor sosem fogsz megszabadulni a beléd nevelt elvektől, s az egész életed a görcsös örömhajhászásra fog elmenni. Már csak azért se hibáztasd a szüleidet, mert beléjük is azt nevelték, hogy a boldogtalanság erény. Ráadásul a megoldás kulcsa nem a felelős keresése, hanem a folyamat tudatossá tétele. Mert ha tudatára ébredsz a neveltetésed ezen átkára, esélyt kapsz a szabad életre, esélyt a boldogságra. Ne maradj egy beprogramozott számítógép: ha vágysz a boldogságra, akkor lépj túl a beléd nevelt programon. Megteheted, ha akarod... Mindent megtehetsz.

A második oka annak, hogy a boldogtalanság a természeteddé vált, az elme, az ego. Figyeld csak meg, amikor egy ismerősöd boldogtalan, egyből felé fordulsz, s előnt egyfajta meleg együttérzés. Az emberek azt hiszik, hogy ilyenkor szeretik a másikat, de ha őszintén képes vagy megfigyelni magad ebben a pillanatban, akkor észreveheted, hogy amit érzel, az nem szeretet. Ezzel a látványos odafordulással csak játszod azt a megértő, figyelmes szerepet, amelyet a társadalom elvár tőled – a benned megjelenő melegség pedig a sajnálat. Ám a sajnálatot az ego összehasonlító képessége szüli: ha valaki nálad rosszabbul érzi magát, akkor az egod elhitei veled, hogy te több vagy egy szenvedő embernél. Természetesen ez az érzés szinte sosem jut el a hétköznapi tudatosságodig, szinte sosem sajnálsz valakit direkt azért, hogy többnek hihesd magad általa. De az egod legmélyéről ez az érzés irányítja lépteid, akár tudsz róla, akár nem. Minderről nem tehetsz – de arról már igen, ha tudsz a folyamatról, s hagyod, hogy továbbra is így legyen.

Ha őszintén szembe mersz nézni magaddal, akkor megfigyelheted, hogy ha valaki fennhangon megéli a boldogságot, ha valaki szemmel látható ok nélkül nevet, énekel vagy épp vigadozik,

általában nem érzed jól magad. Míg a boldogtalan emberrel azonnal tudsz azonosulni, a boldogság körtancába ritkán tudsz bekapcsolódni, mert az egod azonnal elkezd okokat keresni a másik boldogságára. "Miért boldog ez?-" gyötröd magad a kérdéssel. S amikor találsz egy logikus magyarázatot – nyert a lottón, vett egy új autót, talált magának egy gyönyörű nőt vagy egy jóképű férfit, stb. – akkor az egod azonnal megszólal a fejedben: "Miért pont ő? Miért pont neki van, nekem miért nincs?"

Természetesen a legtöbb ember megpróbál tenni a boldogtalanság ellen, s jól akarja érezni magát. Ám az ego tudatossága nem képes túllépni önmaga árnyékán: ha jól akarod érezni magad, akkor az egod csapdájában vagy. Ez csak egy elme-trükk a boldogtalanság eltakarasára: amíg iszol, vagy épp kábítószeresel, amíg a megalázott beosztottjaid szenvedéséből merített hatalommámorban kéjelegsz, vagy amíg a főnöködből kihízelgett elismeréseken örömködsz, amíg verekszel vagy a focimeccset nézed, addig csak eltakarod magad elől a boldogtalanságodat. De ezzel csak elmenekülsz a beléd nevelt boldogtalanság elől: mindennel foglalkozol – munkamániás leszel, állandóan eszel, iszol, kéjelegsz, stb. – csak hogy ne kelljen szembenézned magaddal, ne kelljen szembenézned a benned tomboló sötét fellegekkel. Pedig ha egy kicsit a mélyére néznél önmagadnak, mélyére néznél a Létnek, akkor megtalálhatnád a valódi Boldogságot.

Ha valóban Boldog akarsz lenni, el kell szakadnod attól az egoista tévhitől, hogy a boldogsághoz indok kell. Ez egy hatalmas csapda: amíg hiszed, hogy neked valami boldogságot ad, addig hajszolni fogod, hogy megszerezd – így a nagy hajszában elfelejtesz boldog lenni. Ha meg megszerzed a boldogságod vélt tárgyát, akkor meg minden pillanatban attól fogsz félni, hogy elveszted – a nagy félelemben megint elfelejtesz boldog lenni. Ám a boldogsághoz nem kell semmi, nem kell hozzá indok. Csak az ego, az elme keresi az indokokat, mert képtelen felfogni az Élet ellentmondásokkal teli teljességét, tökéletességét. Az elmét az ok-okozati összefüggések létrehozása élteti, de mindez csak illúzió: amikor boldog vagy, arra alapvetően nincs indokod. Amikor igazán boldog vagy, amikor fekszel a tengerparton és napozol, amikor fáradtan hazaérsz, és jóleső sóhajjal belezuhansz az ágyba, amikor csak öleled a szerelmedet és nem gondolsz semmire... amikor valóban Boldog vagy, akkor eltűnnek az indokok. Sőt, még te is eltűnsz: amikor te magad vagy a Boldogság, akkor az egod, az elméd megszűnik! Ekkor csak vagy, s ez maga a Boldogság. S hogy miért vagy boldog, amikor nincs rá semmi okod, hogy boldog legyél? Mindenért és semmiért.

A boldogságnak azért nincs oka, mert a létezés alapállapota maga a Boldogság, a Lét maga a boldogság. Nézz szét magad körül! Ha egy tisztább pillanatodban befogadod a körülötted létező Életet, megtapasztalhatod, hogy a természet alapvetően boldog, hogy létezik! Létezik, így hát boldog. A természetnek nincs kacsalábon forgó palotája a Riviérán, mégis boldog, mégis boldogságot áraszt magából.

Most persze mondhatod, hogy azért vagy te ember, azért vagy te több egy növénynél vagy egy állatnál, hogy neked több minden okozzon örömet, mint egy fának vagy egy rókának... S igazad is van. Te ember vagy, neked a tudatod teremtő ereje - maga a teremtés - olyan örömet adhat, amelyet egyetlen más létformának sem ezen a bolygón. De ha az elméddel elveszed önmagad elől azt a lehetőséget, hogy boldogságot adjon neked a teremtés; ha az egoddal még azt az ok nélküli Boldogságot is elveszed magadtól, amelyet egy róka vagy egy tölgyfa át tud élni, akkor

az emberséged semmivel sem emel a növények vagy az állatok, semmivel sem emel a kövek vagy a föld fölé. Sőt, akkor egyenesen szerencsétlenebbé teted magad a "halott" anyagnál.

Úgyhogy a létezés alapállapota a Boldogság. Ezért nincs szükség semmi okra. Ha csak tudsz önmagad lenni, ha csak tudsz létezni, akkor átérzed a Boldogságot. Ha pedig képes vagy azért boldog lenni, mert vagy – minden ok, minden magyarázat és elvárás nélkül –, akkor te magad leszel a Boldogság. Hogy ezt megtapasztalhasd, meg kell értened, hogy az örökkön változó Boldogsághoz vezető út a Jelen. Ha a jelenben élsz, akkor boldog vagy – mert a boldogtalanság csak a múltban vagy a jövőben létezik. Amikor gyötör egy régi emlék, akkor a múltad miatt vagy szomorú, amikor épp a holnapi vizsgád miatt gyötrődsz, akkor a jövőd tesz boldogtalanná. De ha átélsz egyetlen pillanatot a jelenben, akkor rá fogsz döbbsenni, hogy a jelenben nincs szomorúság, nincs gyötrődés: ha megtanulsz önmagadra figyelni, akkor önmagadban felfedezheted a Boldogságot.

Most persze mondhatod, hogy mit ér a boldogság, ha nem oszthatod meg másokkal. Az ego általában ezt az érzést használja, hogy eltérítsen téged a tudatodtól, hogy továbbra is irányítsa lépteid. Az ego, a társadalom elvárja tőled, hogy "adj". S te eljátszod ezt a szerepet, pedig nincs is mit adnod... Ám ha ok nélkül vagy boldog, ha te magad vagy a Boldogság, akkor azt nem tudod magadban tartani. Ekkor már nem kell görcsösen törekedned az adásra: ha benned felkel a nap, nem tudod a fényét másokkal nem meg osztani. Oly ragyogó, oly gyönyörteli lesz a benned felfakadó valódi Öröm, hogy ok nélkül osztod majd meg mindenkivel. Ez az a szeretetet, ez az a korlátlan elfogadás, amelyet a legtöbb vallásos, ezoterikus ember görcsösen keres. S ezt akarattal nem lehet elérni, ám ha te magad vagy a boldogság, akkor valóban képes leszel átélni, akkor már valóban képes leszel adni. Abban a pillanatban, ahogy az egoddal elfordulsz mindentől s mindenkitől, megnyílsz mindennek s mindenkinek - s ahogy nem akarsz a beléd nevelt elvek által rángatva szeretetet és boldogságot adni, szeretetet s boldogságot fogsz adni mindenkinek. Egyszerűen nem tudsz majd mást, csak...

Boldog lenni, és boldogságot adni.

forrás: Szantál Portál