

VÁRADI TIBOR

ITT ÉS MOST

A JELENLÉT TITKAI

Napfényes Élet Alapítvány
Budapest, 2022

© Váradi Tibor
Itt és most – A jelenlét titkai

Szerkesztette:
Balikó Nándor

Nyelvileg lektorálta:
Balikó-Vass Gabriella
Labancz Emőke
Mihály András

Felelős kiadó: Napfényes Élet Alapítvány
Hungarian edition © Napfényes Élet Alapítvány, 2022

Minden jog fenntartva!

Jelen könyvet vagy annak részleteit
bármely formában reprodukálni vagy
közölni csak a kiadó engedélyével lehet.

ISBN 978-615-80379-8-3

TARTALOM

TARTALOM	5
ELŐSZÓ	7
A JELENLÉT MISZTÉRIUMA	9
Az ember mint időbe vetett létező	9
A jelenlét fokozatai	12
A pillanat megszentelése	15
A jelenlét keresztény szemmel	19
Szellemi ébredés	24
Tudatosságfokozó gyakorlatok	27
TANÍTÁSOK A JELENLÉTRŐL KELETEN ÉS NYUGATON	43
Az éberség a buddhista hagyományban	45
Szociális megvilágosodás a keresztény beavatási úton	51
A tudat és a szív ébersége	54
A szabadság és a jelenlét kapcsolata	56
A szenvedés és a jelenlét kapcsolata	57
Az isteni erények és a jelenlét kapcsolata	58
Jelenlét és Isten-élmény	59
Tudatosságfokozó gyakorlatok	60
SZERETET ÉS SZENVEDÉS A JELENLÉT TÜKRÉBEN	78
A gondolkodás tudatosításának jelentősége a tudati lélek korában	81

Felébredés a nappali éber álomból	85
Az illúziók legyőzésének útja	88
„Tenni” vagy „lenni”: az itt a kérdés	91
További krisztusi példázatok a jelenlét fontosságáról	97
Az isteni egységbe való visszatérés kulcsai	99
Tudatosságfokozó gyakorlatok	103
 BIBLIOGRÁFIA	 117

ELŐSZÓ

Rendellenesen felpörgetett világban élünk. Mindenki rohan valahová. Kapkodunk, sietünk, türelmetlenkedünk. Ebben a rohanó világban nincs időnk és erőnk megfigyelni a dolgokat. Nem mélyedünk el alaposan és figyelmesen sem az emberekben, sem önmagunkban. A figyelmetlenségből aztán tévedések, hibázások, félreértések, mulasztások és konfliktusok születnek.

Sok fájdalom és kellemetlenség elkerülhető lenne, ha jobban figyelnénk önmagunkra és másokra. Boldogabb és harmonikusabb életet élhetnénk, ha minél többször tudatosítanánk mindazt, amit látunk, hallunk, érzünk vagy gondolunk. A nagyobb tudatosságból aztán nagyobb bölcsesség, szabadság és szeretet születik. Áldásos hatású számunkra és a környezetünk számára is, ha minél többet időzünk az „itt és most”-ban. A tudatosság pillanataiban kapcsolódunk valódi Én-magunkhoz, eredeti természetünkhöz, ami nélkülözhetetlen része a belső-tudati fejlődésnek.

Mindezeket figyelembe véve fontosnak éreztem, hogy tartsak egy háromrészes előadás-sorozatot ebben a témában, elmondva egyrészt a jelenléthez kapcsolódó leglényegesebb tanításokat, illetve olyan egyszerű gyakorlatokat adva át, amelyek segítségével bárki képes fokozni a tudatosságát. Jelen könyv ennek az előadás-sorozatnak az írott és szerkesztett változata. Az előszóban

elhangzott előadások szinte egy az egyben megtalálhatóak ebben a kötetben, minimális módosításokkal.

Remélem, hogy ezzel a könyvvel elősegíthetem, hogy figyelmesebben-tudatosabban éljük az életünket, és felfedezzük a pillanat szentségét. Kívánom, hogy minél többen inspirációt és motivációt tudjanak meríteni ebből a műből egy teljesebb és tudatosabb élethez.

Várad Tibor
2022 Pünkösdjén

A JELENLÉT MISZTÉRIUMA

Szeretettel köszöntök mindenkit ennek az új előadás-sorozatnak az első részén! A fő témánk a jelenlét lesz, és azt fogjuk körüljárni, miért fontos tudatosítani mindazt, ami „itt és most” történik bennünk és körülöttünk. Szinte minden spirituális hagyomány fontosnak tartja a jelen pillanat megragadását, és ehhez különféle gyakorlatokat is ad. De kezdjük némi elméleti áttekintéssel, megalapozva ezzel az előadás végén elhangzó tudatosságfokozó gyakorlatokat!

AZ EMBER MINT IDŐBE VETETT LÉTEZŐ

Az ember időbe vetett lény, az idő hatása alatt áll. Van időérzéke, van fogalma az időbeliségről, még ha nem is tudja konkrétan megragadni. Az ember számára az időbeliség múlt, jelen, jövő hármasságaként nyilvánul meg: fizikai szempontból, a fizikai testét alapul véve azt mondhatjuk, hogy mindig jelen van, de lélekben, az elméjében, a tudatát tekintve képes elkalandozni a múlt vagy a jövő felé.

A különböző spirituális tanításoknak, utaknak, ösvényeknek vannak közös pontjaik. Az egyik ilyen a figyelem, a tudatosság hangsúlyozása. **A belső fejlődés szempontjából kulcsfontosságú kérdés, hogy az ember**

mennyire van jelen, mennyire áll benne a jelenben, mennyire tudatosítja azt, ami „itt és most” történik.

A jelenlétnek nagy szerepe van a lelki-szellemi fejlődés szempontjából. Az emberi lét egyik fontos alapkérdése a következő: ki vagyok én? Addig nem képes az ember igazán fejlődni, amíg nem tisztázza, hogy ki is ő valójában – és itt „én” alatt az emberben lévő örökkévalót, a benne élő szellemet értem. Ezzel pedig rögtön egy érdekes paradoxonnal, egy furcsa kettősséggel találjuk szemben magunkat: egyfelől az ember időbe vetett lény, mulandó, halandó, akinek a fizikai, földi léte a halállal véget ér; másfelől viszont azt mondhatjuk, hogy az emberben ott lakozik egy örökkévaló, időtlen, halhatatlan szellem. Az ember a mulandó és az örökkévaló házasságából áll. A kérdés, hogy az időbe vetett, halandó résztől, a kis éntől, az egótól hogyan tudjuk megtalálni az utat a halhatatlan magasabb Énhez. Nos, a kulcs a jelenpont. **A jelenpont az, ahol az idő és az időfeletti, az időbe vetett és az örökkévaló érintkezik. A magasabb Énhez a kapu a jelen pillanat.** Ha feltesszük a kérdést, hogy mikor van az ember a legközelebb a magasabb Énhez, mikor van a legnagyobb esélye arra, hogy a magasabb Ént tudatosítsa, hogy átélje a vele való találkozást, akkor azt kell válaszolnunk: amikor jelen van! Ezzel szemben amikor a múltban időzik, vagy a jövőbe réved, akkor eltávolodik a magasabb Éntől. **Az ember annyira van távol a magasabb Énjétől, amennyire távol van a jelen pillanattól.**

Az átlagember a múlttal kapcsolatban nagyon sokszor büntudatot érez: azon morfondírozik, mit kellett volna máshogyan csinálnia. Vagy valaki megsértette, megbántotta, és a sérelmeit dédelgeti, neheztel, haragszik, dühös az illetőre. Vagy nosztalgikusan visszaréved az emlékeibe.

A jövővel kapcsolatban pedig sok esetben aggodás, szorongás, félelmek vannak az emberben, vagy esetleg hiú ábrándokat dédelget. Ugyanakkor spirituális szempontból azt mondhatjuk, hogy a múlt már nincs, a jövő még nincs, tehát valójában csak a jelen van. A jelen az, ami valóságos. Ebből következik, hogy **jelen lenni azt jelenti: a valóságban időzni, a valóságot megragadni, legyökerezni a valóságban.**

A múltra nem mondjuk, hogy van, hiszen elmúlt, volt; a jövőre sem mondhatjuk, hogy van, hiszen még nem jött el, majd lesz; ami valóságos, ami van, az a jelen. **Az ember egyik legfontosabb alapminősége – amiért tulajdonképpen a Földön él –, a szeretet szintén csak a jelenben tud kibontakozni.** Ha valakit megkérdezzük, hogy szeret-e, nem túl megnyugtató olyasmit hallani, hogy „régén szerettelek, de most már nem szeretlek”, vagy „most nem szeretlek, de lehet, hogy egyszer majd szeretni foglak”. Az efféle válaszok valószínűleg nem hoznak minket lázba. A szeretet lényege az „itt és most”. Spirituális szempontból a tiszta szeretet alapja ugyanis éppen az, hogy megérezzük a másikban lévő örökkévaló Ént, a másik halhatatlan szellemi lényét. Ahogyan saját magasabb Énünk, úgy a másikban lévő magasabb Én észlelésének is a jelenlét a kulcsa. **A jelenben tudunk leginkább közel kerülni a másik ember magasabb Énjéhez, ami a szeretet alapja.**

„Amíg a gondolataim a múltra irányulnak, nem ismerhetem meg magamat, és a szeretet előttem ismeretlen marad. Valahányszor a jövő köti le gondolatainkat, akadályt állítunk a szeretet útjába. A szeretet a jelenben teljes, múltat vagy jövőt nem tekint.”

(A csodák tanítása)