

Minden másodpercben minden sejtünkben több millió elemi biokémiai folyamatot kell beindítani. De ahhoz, hogy egyetlen folyamatot is képes legyen bárki beindítani, akaratával képesnek kell lennie a fizika által teljesen meg nem határozott folyamatokra biológiai úton hatni. Mivel a fizikában egyedül a mikorvilágban, az elemi részecskék világában nincs minden folyamat meghatározva a környező és előző fizikai folyamatok által, minden élőlénynek csak és kizárólag a kvantumszinten kell cselekednie, a kvantumszintre kell hatnia. A kvantumszinten pedig ott találunk egy örökké eleven, örökké változó, kimeríthetetlen erőforrást: a kvantum-vákuumot. A kvantum-vákuum nem olyan jeges, néma, kozmikus üresség, ahogy azt a kvantumfizika feltalálása előtt képzelték. Ellenkezőleg: folyamatosan, megállíthatatlanul, szüntelen tevékenység zajlik benne. Hogyan fordulhat elő, hogy ott, ahol az anyagi világ végére értünk, az elemi részecskék világa mögött szüntelen tevékenység zajlik?

Az élet titkának nyitja

A titok nyitja a kvantumfizika lényegét kifejező Heisenberg-féle határozatlansági összefüggés. Eszerint minden a világon elemi egységekből, kvantumokból áll, nemcsak az anyag, de még az energia is. Az atomok csak ugrásszerűen tudják változtatni állapotukat, és minden ilyen ugrásban energia-adagokat cserélnek környezetükkel. Az ilyen jelenségek részletes vizsgálatával Heisenberg felfedezte, hogy egy elmei kölcsönhatásban sem az energia-adag nem határozható meg tetszőszerinti pontossággal, sem az elemi kölcsönhatás ideje. Valamiféle hatás ugyanis mindenképpen, kiküszöbölhetetlenül jelen van a mérés során. Heisenberg felfedezése szerint az elemi kölcsönhatások energiájának meghatározásához és a kölcsönhatás időtartamának meghatározásához olyan határérték tartozik, hogy e két mennyiség szorzata mindig kisebb a Planck-féle hatáskvantumnál, minden lehetséges fizikai hatás legkisebbjénél. Minden elemi részecske folytonosan együtt-rezeg a kozmikus űrrel, eközben folyamatosan energiát cserél az űrrel, olyan gyorsan és olyan energiákat cserélve, amelyek szorzata felülről korlátozott. Ez a folyamatos energiacsere a kozmikus űrrel, más néven a vákuummal, megállíthatatlan. Ha minden anyagi

részecskét sikerülne eltávolítani bármely térfogathól, a teljesen anyag nélküli űrben továbbra is ott vibrál, lüktet egy titokzatos energiamező, a kvantum-vákuum. Hogy mitől, erre a fizikusok nem tudnak válaszolni, hiszen ennek fizikai oka nem lehet. Ezért akauzális folyamatnak nevezik, ami magyarul annyit tesz: ok nélküli folyamat. Világos, hogy ha egy folyamatnak nincs fizikai oka, akkor azok a fizikusok, akik szerint a Természetbe csakis fizikai okok léteznek, kénytelenek feladni ebben a kérdésben a tudomány egyébként egyetemese alapelvét, az okság elvét.

Hogyan valik az Élő Világegyetem Aladdin csodalámpájává?

Mi azonban nem gondoljuk, hogy mindennek csak fizikai oka lehet. Ellenkezőleg, biztosak vagyunk benne, hogy képesek vagyunk mi magunk változtatni a viszonyainkon. Képesek vagyunk felemelni a karunkat. De ha belegondolunk, ez sem kevésbé csodálatos, mint Aladdin csodalámpája! Karunk felemeléséhez izmainkat össze kell húzzuk. Hogyan tudjuk rábírtani izmainkat az összehúzódnásra? Úgy, hogy idegeinken parancsot küldünk hozzájuk, és az idegvezetékünkben az izmainkhoz futó idegi ingerület kiváltja az izmok összehúzódnását. De hogyan indítjuk be ezeket az idegi ingerületeket? Nyilván úgy, hogy amikor eldöntjük, hogy karunkat felemeljük, agyunkban létrejön egy megfelelő parányi bioáram. De hogyan képes az akaratunk, ami feltehetően testetlen, az agy anyagában egyszerűen csak egy bioáramot kiváltani? Ha az akaratunk testetlen, hogy képes bármiféle anyagi hatást beindítani?

Az Élő Világegyetem könyve 2012-es változatában bemutatom ennek az évezredes rejtélynek a megoldását. Magyarázatom szerint akaratunk testetlen ugyan, de energiával bír. Ha az akaratunk erős, akkor nagyobb energiákat tud mozgósítani. Hol mozgósítja ezeket az energiákat? Erre nem képes máshol, csak a kvantum-vákuumban. Az energia pedig a fizikusok számára is munkavégző képességet jelent. Ha tehát akaratunknak van valós, biológiai irányítható energiája, akkor képes fizikai munkát végezni a kvantum-vákuumon. A kvantum-vákuum olyan határfelület az anyagi és a tudati világ között, amely felett a világ az anyagi, alatt a világ az élő arcát mutatja. Az elemi részecskék világa

mögött egy alapvetően új természetű világra bukkantunk: az akarat, a tudat, az élet világára. Ebben a világban él minden akarat, érzés, gondolat, mert ez a világ az élő világ. A kozmikus űr tehát nemcsak fizikai természetű, véletlenszerűnek látszó energia-rezgésekből áll, hanem és alapvetően cselekvőképes életenergiából.

Az anyagot mozgó erő mi vagyunk

Amikor tehát levegőt veszünk, az elemi részecskével együtt magunkba szívjuk az elemi részecskék „holdudvarát” is, a velük kölcsönható vákuum-rezgéseket (szaknyelven: virtuális részecskéket) is. És mivel ezek a vákuum-rezgések élethordozó rezgések, ezért a lélegzéssel nemcsak oxigént veszünk magunkhoz, hanem kozmikus életet (pránát) is. És nem tudjuk a karunkat sem felemelni, a kisujjunkat sem behajlítani e nélkül a vákuumon túli, a vákuumot folyton mozgásban tartó életadó hatások nélkül. Személyes életerőnk tehát felfedezésem fényében tudományos értelemben is a kozmikus vákuum mögötti élővilágban gyökerezik. És mivel a kozmikus űr, a vákuum egyetlen egységes egészként fogható fel, ezért személyes életerőnk hasznosításakor, karunk felemelésekor ugyanazzal az élet-erővel élünk, amellyel minden más élőlény él. És ha a kozmikus életerő révén cselekszünk, akkor életerőnk maga a kozmikus életerő! Következésképpen: életerőnk kimeríthetetlen, legalábbis nincs rajtunk kívül álló természeti akadály annak, hogy bármikor merítsünk belőle!

Így értettem meg Etká Anyó tételét: az anyagot mozgó erő mi vagyunk, a testünk is anyag, amelyet mi mozgatunk és úgy formáljuk, alakítjuk, ahogyan alakul az életszemléletünk. És azt is, amit első könyve végén ír:

„Amikor azt mondjuk, hogy nincs erőnk, nem is gondoljuk, milyen hamis az állításunk. Tudatunk átformálásával, ha kicsit jobban odafigyelünk, megértjük, hogy mi az, ami által élünk, mozdulunk. Felismerjük, hogy az az erő, amitől minden anyag mozdul, bennünk is megvan, benne vagyunk, része vagyunk. Az anyagot mozgó élő erő mi magunk vagyunk, a testünk is anyag, melyet mi mozgatunk, akkor már sohasem mondjuk, hogy nincs erőnk. Ez már nem fantázia, ez a valóság.”

a tornától eltöltve abban a tudatban élt, hogy meg kell tanulnia a betegséggel, a fájdalommal együtt élni. És képes volt 55 éves korában felismerni, hogy lehet másként is élni, hogy lehet kitartóan küzdeni életünk, egészségünk helyreállításáért, és ha helyesen választjuk meg az utat, akkor képesekké válhatunk az életet akár kiemelkedően magas életminőségben, boldogságban, jókedvben, energiában és alkotóerőben élni és még tovább fejleszteni. Felismerései, kitartó munkája révén nemcsak saját életét volt képes az élet alig elviselhető szintjéről bámulatosan magas szintre emelni, de az Általa felfedezett erőgyűjtő és erőfejlesztő módszer, az Etká-jóga révén sok tízezer emberben is képes volt elindítani hasonló fejlődést.

Felismerte, hogy a csecsemők, a kisgyermek, a gerinces élőlények őrzik magukban azt a természetes légzést és mozgást, amelynek révén ismét képessé válunk érezni és élvezni a frissességet, rugalmasságot, derűs életkedvet, ami a mi valódi lényegünk, amivel mindannyian rendelkezünk. Megalkotta azt a mozgásművészetet, amelynek elsajátításával mindig és mindenhol, külön időráfordítás nélkül képesek vagyunk erőt gyűjteni, erőinket fejleszteni. Az Etká-jóga nemcsak az ősi tudásból, a jógából merített. A testgyakorlatok rendszere mellett megalkotott egy olyan életszemléletet, amely életünknek nemcsak testi, hanem lelki és szellemi segítésére való, amelyre mindig és mindenkor számíthatunk. Ha a bölcsesség olyan tudás, amely bennünk az életet gyógyítja és fejleszti, akkor Etká Anyó kimagaslóan bölcs volt. Felismerései közben egyetemes titkokat fejtett meg, s köztük a legnagyobbat: az élet titkát, amely elvezet a Végtelenbe - azt a felismerést, hogy itt és most, ahol vagyunk, az örök életenergia végtelen tengerében élünk, amelyből mindig meríthetünk.

Amerika felfedezésének izgalma sem lehetett akkora, mint amit akkor éltem át, amikor felfedeztem Etká Anyó könyvét és megismerkedtem az erőgyűjtő módszerrel. Hamarosan rájöttem, az élet ismerete sokkal nagyobb fehér folt tudásunk mai rendszerében, mint annak idején Amerika volt. Az életet csak látszólag ismerjük, s ahogy Etká Anyó gondolatai nyomán feltárul életünk igazi, teljesebb fényében, valósággal új korszakba lépünk. Ebben az írásban Etká Anyó talán legfontosabb gondolatát, az

élet titkának megfejtését saját szavaimmal és gondolataimmal kiegészítve adom közre.

Életre ébredés

Kártyikné Benke Etká első könyvét ezzel a gondolattal indítja: Ismerjük fel, hogy a ma hátralévő életünk első napja! Ha ezt a gondolatot elmélyítjük magunkban, felsejlik előttünk a jövő. Az a jövő, amiről gondoskodnunk kell, amit nekünk kell megalkotnunk. És bármilyen megpróbáltatásokkal is járjon, nekünk mindig az a feladatunk, hogy gondoskodjunk életünk jóra fordulásáról. És bár az anyagi világban mindig akadnak nem tőlünk függő gondok, a lélek és a gondolat világában rajtunk áll a vásár. Előttünk áll, vagy inkább rejtőzik egy hatalmas, nehéz és csodás, emberpróbáló élet, aminek megalkotásában olyan hatalmunk van, hogy valóságos istenekként rendelkezhetünk. Ha tudatosítjuk magunkban életalkotó erőnk óriási jelentőségét, ha megtanulunk élni élet-alkotó lehetőségeinkkel, ebből nap mint nap óriási erőt meríthetünk életünk tényleges alakításához.

A legelső állomás életünk felemelése felé tehát az, hogy ráébredünk életünk igazi nagyságára. De ehhez meg kell tennünk néhány lépést. Etká Anyó öt fontos választásra hívta fel a figyelmet. Ezeket már csak azért is érdemes (újra és újra) elolvasni, mert már önmagukban is erőt adnak.

LÉTEZÉSÜNK FELISMERÉSÉHEZ A LEGFONTOSABB VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK A KÖVETKEZŐK:

1. Hagyjuk-e megzavarni lelki és élet-tani egyensúlyunkat önmagunkban és környezetünkben téves életszemléletünk hatására, vagy nem?

2. Fel akarjuk-e ismerni, hogyan tudjuk a bennünk érvényesülő romboló erők helyett az önfenntartó (építő) erők működését elősegíteni, azt az állandó leépülést, amit magunkban elindítottunk, visszafordítani?

3. Szeretnénk-e a figyelmünket szétszórtság nélkül mindig a lényegre irányítani, például munkavégzés és tanulás közben?

4. Szeretnénk-e életünk legelviselhetlenebbnek látszó helyzeteiben is nyugodtan, kétségbeesés nélkül, magabiztosan, határozottan gondolkodni, és a lehető leghelyesebben dönteni?

5. Hogyan tudjuk a fizikai és szellemi erőinket gyűjteni is, nemcsak fogyasztani,

és megteremteni a magabiztos egészséget, derűs, alkotó életkedvet, munkakedvet?

Ezek a kérdések életvezetésünk rendkívüli, gyakorlati jelentőségű alapkérdései. De meggyőződésem, hogy ha gyakran tudatosítjuk őket, fokozatosan meg erősödik bennünk az élet iránti érdeklődés és elkötelezettség. Ha életre ébredünk, ha felismerjük a bennünk élni vágyó örök életerőt, és élünk vele, akkor nemcsak felismerjük, hogyan válaszszunk, hanem minden döntésünket képesek leszünk végigvinni, megvalósítani.

Hogyan fedezhetjük fel az életerőt?

„Az életerő az az erő, ami az anyagot mozgatja, bár nem titokban, hanem a szemünk előtt játszadozik az anyaggal – felépíti – lebontja, majd újra formálja.” – írja Etká Anyó könyvében. Ha ezt felfogjuk, hogy ez az erő nemcsak bennünk van, de benne is vagyunk, mert bennünket is áthatnak a Mindenség mozgatóerői, éltető erői, függetlenül attól, hol vagyunk, akkor elindultunk az életünk igazi felfedezésének útján. Az életerő nem a személyes magántulajdonunk, ami csak és kizárólag a miénk, hiszen sejtjeinket is áthatja, ők is élőlények, ők is mondhatnák ugyanilyen joggal, hogy az életerő bennük van és csak az övék, és akkor nekünk semmi nem maradna az életerőből. Az életerő egy olyan magántulajdon, amely egyben köztulajdon is. Olyan közös magántulajdon, mint minden eszme, mint minden vers, átélhető, átlényegítő erejű zenemű: a miénk, mindannyiunké.

A mai nyugati világban rendszerint úgy gondoljuk, hogy az életünk valami egyedi, valami sohasem volt, valami, ami velünk született. Pedig az életünket éltető erőt mi is örököltük, ugyanúgy megvolt földi életünk kezdete előtt, mint utána. Az, hogy hogyan élünk ezzel az életerővel, valóban egyedi, egyedülálló tulajdonságunk. Ha valóban szeretnénk egyedülállóan nagyszerűen élni, akkor életerőnkkel kell egyedülállóan nagyszerűen élnünk. Az az életerő, ami bennünket éltet, ugyanaz, mint ami sejtjeinket élteti. Sejtjeink életének fenntartása pedig nem akármilyen feladat. A sejtjeinket átható életerő ugyanis, amint nemsokára látni fogjuk, kozmikus eredetű.

Minden másodpercben minden sejtünkben több millió elemi biokémiai folyamatot kell beindítani. De ahhoz, hogy egyetlen folyamatot is képes legyen bárki beindítani, akaratával képesnek kell lennie a fizika által teljesen meg nem határozott folyamatokra biológiai úton hatni. Mivel a fizikában egyedül a mikorvilágban, az elemi részecskék világában nincs minden folyamat meghatározva a környező és előző fizikai folyamatok által, minden élőlénynek csak és kizárólag a kvantumszinten kell cselekednie, a kvantumszintre kell hatnia. A kvantumszinten pedig ott találunk egy örökké eleven, örökké változó, kimeríthetetlen erőforrást: a kvantum-vákuumot. A kvantum-vákuum nem olyan jeges, néma, kozmikus üresség, ahogy azt a kvantumfizika feltalálása előtt képzelték. Ellenkezőleg: folyamatosan, megállíthatatlanul, szüntelen tevékenység zajlik benne. Hogyan fordulhat elő, hogy ott, ahol az anyagi világ végére értünk, az elemi részecskék világa mögött szüntelen tevékenység zajlik?

Az élet titkának nyitja

A titok nyitja a kvantumfizika lényegét kifejező Heisenberg-féle határozatlansági összefüggés. Eszerint minden a világon elemi egységekből, kvantumokból áll, nemcsak az anyag, de még az energia is. Az atomok csak ugrásszerűen tudják változtatni állapotukat, és minden ilyen ugrásban energia-adagokat cserélnek környezetükkel. Az ilyen jelenségek részletes vizsgálatával Heisenberg felfedezte, hogy egy elmei kölcsönhatásban sem az energia-adag nem határozható meg tetszés szerinti pontossággal, sem az elemi kölcsönhatás ideje. Valamiféle hatás ugyanis mindenképpen, kiküszöbölhetetlenül jelen van a mérés során. Heisenberg felfedezése szerint az elemi kölcsönhatások energiájának meghatározásához és a kölcsönhatás időtartamának meghatározásához olyan határérték tartozik, hogy e két mennyiség szorzata mindig kisebb a Planck-féle hatáskvantumnál, minden lehetséges fizikai hatás legkisebbjénél. Minden elemi részecske folytonosan együtt-rezeg a kozmikus űrrel, eközben folyamatosan energiát cserél az űrrel, olyan gyorsan és olyan energiákat cserélve, amelyek szorzata felülről korlátozott. Ez a folyamatos energiacsere a kozmikus űrrel, más néven a vákuummal, megállíthatatlan. Ha minden anyagi

részecskét sikerülne eltávolítani bármely térfogathól, a teljesen anyag nélküli űrben továbbra is ott vibrál, lüktet egy titokzatos energiamező, a kvantum-vákuum. Hogy mitől, erre a fizikusok nem tudnak válaszolni, hiszen ennek fizikai oka nem lehet. Ezért akauzális folyamatnak nevezik, ami magyarul annyit tesz: ok nélküli folyamat. Világos, hogy ha egy folyamatnak nincs fizikai oka, akkor azok a fizikusok, akik szerint a Természetben csakis fizikai okok léteznek, kénytelenek feladni ebben a kérdésben a tudomány egyébként egyetemese alapelvét, az okság elvét.

Hogyan válik az Élő Világegyetem Aladdin csodalámpájává?

Mi azonban nem gondoljuk, hogy mindennek csak fizikai oka lehet. Ellenkezőleg, biztosak vagyunk benne, hogy képesek vagyunk mi magunk változtatni a viszonyainkon. Képesek vagyunk felemelni a karunkat. De ha belegondolunk, ez sem kevésbé csodálatos, mint Aladdin csodalámpája! Karunk felemeléséhez izmainkat össze kell húzzuk. Hogyan tudjuk rábírnunk izmainkat az összehúzódnásra? Úgy, hogy idegeinken parancsot küldünk hozzájuk, és az idegvezetékünkben az izmainkhoz futó idegi ingerület kiváltja az izmok összehúzódnását. De hogyan indítjuk be ezeket az idegi ingerületeket? Nyilván úgy, hogy amikor eldöntjük, hogy karunkat felemeljük, agyunkban létrejön egy megfelelő parányi bioáram. De hogyan képes az akaratunk, ami feltehetően testetlen, az agy anyagában egyszerűen csak egy bioáramot kiváltani? Ha az akaratunk testetlen, hogy képes bármiféle anyagi hatást beindítani?

Az Élő Világegyetem könyve 2012-es változatában bemutatott ennek az évezredek rejtélyének a megoldását. Magyarázatom szerint akaratunk testetlen ugyan, de energiával bír. Ha az akaratunk erős, akkor nagyobb energiákat tud mozgósítani. Hol mozgósítja ezeket az energiákat? Erre nem képes máshol, csak a kvantum-vákuumban. Az energia pedig a fizikusok számára is munkavégző képességet jelent. Ha tehát akaratunknak van valós, biológiailag irányítható energiája, akkor képes fizikai munkát végezni a kvantum-vákuumon. A kvantum-vákuum olyan határfelület az anyagi és a tudati világ között, amely felett a világ az anyagi, alatt a világ az élő arcát mutatja. Az elemi részecskék világa

mögött egy alapvetően új természetű világra bukkantunk: az akarat, a tudat, az élet világára. Ebben a világban él minden akarat, érzés, gondolat, mert ez a világ az élő világ. A kozmikus űr tehát nemcsak fizikai természetű, véletlenszerűnek látszó energia-rezgésekből áll, hanem és alapvetően cselekvőképes életenergiából.

Az anyagot mozgató erő mi vagyunk

Amikor tehát levegőt veszünk, az elemi részecskével együtt magunkba szívjuk az elemi részecskék „holdudvarát” is, a velük kölcsönható vákuum-rezgéseket (szaknyelven: virtuális részecskéket) is. És mivel ezek a vákuum-rezgések élethordozó rezgések, ezért a lélegzéssel nemcsak oxigént veszünk magunkhoz, hanem kozmikus életet (pránát) is. És nem tudjuk a karunkat sem felemelni, a kisujjunkat sem behajlítani e nélkül a vákuumon túli, a vákuumot folyton mozgásban tartó életadó hatások nélkül. Személyes életerőnk tehát felfedezésem fényében tudományos értelemben is a kozmikus vákuum mögötti élővilágban gyökerezik. És mivel a kozmikus űr, a vákuum egyetlen egységes egészként fogható fel, ezért személyes életerőnk hasznosításakor, karunk felemelésekor ugyanazzal az élet-erővel élünk, amellyel minden más élőlény él. És ha a kozmikus életerő révén cselekszünk, akkor életerőnk maga a kozmikus életerő! Következésképpen: életerőnk kimeríthetetlen, legalábbis nincs rajtunk kívül álló természeti akadálya annak, hogy bármikor merítsünk belőle!

Így értettem meg Etká Anyó tételét: az anyagot mozgató erő mi vagyunk, a testünk is anyag, amelyet mi mozgatunk és úgy formáljuk, alakítjuk, ahogyan alakul az életszemléletünk. És azt is, amit első könyve végén ír:

„Amikor azt mondjuk, hogy nincs erőnk, nem is gondoljuk, milyen hamis az állításunk. Tudatunk átformálásával, ha kicsit jobban odafigyelünk, megértjük, hogy mi az, ami által élünk, mozdulunk. Felismerjük, hogy az az erő, amitől minden anyag mozdul, bennünk is megvan, benne vagyunk, része vagyunk. Az anyagot mozgató élő erő mi magunk vagyunk, a testünk is anyag, melyet mi mozgatunk, akkor már sohasem mondjuk, hogy nincs erőnk. Ez már nem fantázia, ez a valóság.”