

**Kedves Loránd**

# **Az örökkévalóság pillanatai**

**1998.**

## TARTALOM

Bevezetés

### SZÁMADÁS

A gondolkodásról

Modellek

Hit és tudás

Ember

Folyó

Terepasztal

Pénz

Törvények

Hatalom

Tökéletesség

Jelenkor

Döntés

### ÉBREDÉS

Az öreg

Az este

Első lecke: kérdések és válaszok

Második lecke: Miért?

Erő, szimbólumok

Visszacsatolás

Út felfelé

Lehetőségek

Harag

Szeretet

Szerelem

Hibák

Álom

Félelem

És még egy kérdés

### GONDOLATOK

Forrás (Isten és más apróságok)

A szeretet

Bűnbeesés (kellett ez nekünk?)

Ember

Önzés, önszeretet és stabilitás

Értékrendek

Abszolút és relatív igazság (és mellékhatásai)

Folyomány: vallások és harcuk

Emberi kapcsolatok

Belső és külső értékrend a kapcsolatban

Ki a hibás? (és miért mindig a másik?)

Tudok-e kapni?

Áldozatok...

Szándék vagy eredményközpontúság

Erő, energiák

Gondolatok ereje

Sikertéma1: betegségek

Sikertéma2: látás

Sikertéma3: gyógyítás, segítség

Sikertéma4: kommunikáció

Sikertéma5: és a többi...

Segítség és tiszteletadás

Szintek

Út, feladat

Szabad akarat vagy eleve elrendeltség

Technikák, alapeszközök

Történelem

Ezt meg nem bírtam kihagyni: korunk

jelentősége

### MESÉK

A Társadalmi lény

Zöldség

A világ rákjá

UFÓ, UFÓ!

Halál

Teremtés

Levél a hittérítőhöz

És az én Bibliám

Karácsony

Ünnepelj ma velem

A bolt

A varázslónövendék

Egy csendes délután

Messzi mese

Hó

Kard

Levél egy barátomnak

Úton

Játék az evolúcióval

Az Ember bukása (keletkezésmítosz)

A mesék világa

Az utolsó szó jogán

Apa leszek

Sírvers

Helyzetjelentés

Apróságok

### KÖNYVAJÁNLAT

### ZÁRSZÓ

„All those moments are lost in time  
like tears in the rain”  
(Bladerunner)

---

## *Bevezetés*

Egy kicsit zavarban vagyok. Ennek a könyvnek a gondolata évek óta kísért engem, sokszor nekiduráltam magam, hogy most már el kellene kezdeni, ám sohasem találtam igazán a megfelelő lelkiállapotot. Most sincs meg, de az az érzésem, egy életen át várhatnék rá, akkor sem érezném magam igazán felkészültnek erre. Persze ez a tépelődés a legkevésbé sem érint Téged, kedves Olvasó, de kérlek, nézd el nekem. Végül is egy kis hordót cipelek a hónom alatt, amire fel fogok állni és levetem előtted az álarcaimat, pedig arról sem vagyok meggyőződve, hogy valóban szép, vagy akár csak megtekintésre is érdemes az, ami alatta van. Egyszerűen úgy érzem, meg kell tennem, mert itt van bennem. Nem Neked szól tehát igazán, hanem magamnak, s ezt az önzést kénytelen leszel megbocsátani nekem, már csak azért is, mert feltett életcélom, hogy a legzöbbs ember legyek a világon.

Tehát itt találtam magam ma reggel törökülésben egy számítógép képernyője előtt, ölemben egy billentyűzettel, és próbálok nekifogni leírni azt, amit a világról, életről és hasonló apróságokról gondolok. Egy kis történetet kerekítettem köré, ami természetesen részben igaz, mert hiszen csak saját magamból indulok ki, akármilyen szép a fantáziám, másik része kitalált, mert néha egy szép mese többet mond a valóságról, mint egy minden részletében igaz történet. Másrészt tartozom magamnak azzal, hogy ha már egyszer úgy hat éve mesélem magamnak ezt a történetet, hát nem dobom ki. Ezzel szemben a benne foglalt gondolatokért teljes mértékben vállalom a felelősséget, ez az, ami szerint én a magam számára érdemesnek tartok élni. Nem abszolút, mindenkire igaz dolgok ezek, valamint számomra sem megváltoztathatatlanok, az elmúlt évek során teltek meg tartalommal a mostani szavak, s remélem, nem fogom olyan gyorsan befejezni földi pályafutásomat (a mostanit), hogy ne legyen időm egyet-kettőt módosítani.

Három részre bontottam ezt az írást. Az első rész a Számadás. Ez készül bennem a leghosszabb ideje. Nem feltétlenül optimista végiggondolása mindannak, amit én magam körül a világban látok. Ezzel azt is hozzátettem, hogy természetesen az én nézőpontomat tükrözi, tehát ha akarod, nem más, mint egy kissé elvont ember búcsúja saját józan eszétől.

A második rész az Ébredés. Ismét megjegyzem, a történet kitalált, de valós magja is van. Valóban megtaláltam Mesteremet, aki megfelel elvárásaimnak. A leírtakat - sajnos - nagyon is komolyan gondolom, kicsit teátrális ugyan, de az életemet teszem rá.

A harmadik részt látom a legkevésbé előre. Néhány gondolati játékot szeretném majd leírni benne, amit talán hasznosnak találsz, talán nem. Tulajdonképpen itt és most szabad kezet adok magamnak abban, hogy bármit, amit még fontosnak találok, beleszerkeszem ebbe a könyvbe.

Kicsit furcsa most ez az érzés. Leírtam ezt a pár sort, jelezvén magamnak, hogy elszántam magam a folytatásra, most már nem tehetem félre. Lehet, hogy napok, hetek - atyavilág, hónapok ?! - múltán itt oldalhegyek fognak állni, és esetleg valaki el is olvassa őket... Most is percekbe került összeszednem magam.

Fontos megjegyzés a könyvvel kapcsolatban, hogy a legfontosabb tulajdonsága a zavarosság. Gondolatok többé-kevésbé kitakarított asztalosműhelye ez, ahol a saját logikám szerint többé-kevésbé rendezett módon lógnak a szerszámok a falon. Itt vezetlek körbe, néha, ha jó ötlet jut az eszembe, ki is faragom. Az összbenyomás valószínűleg enyhe fejfájás és nagy kavár lehet -

bár ki tudja. Nem vállalkozom arra, hogy minden egyes részt megmutassak, alaposan elmagyarázzak, stb., mert nem egyezik a felfogásommal. Hiszem, hogy ami neked szükséges mind-ebből, felismered és hazaviszed - esetleg később megint visszatérsz más holmikért, ami nem kell, minden további nélkül itt hagyod. Éppen ezért (bár lehet, hogy tévedek), lesznek olyan részek, amelyek kuszák, érthetetlenek, sőt taszítóak lesznek. De a fene egye meg az egészet, ha nincs jogod olyan véleményt formálni róla, amelyet csak akarsz. Rühelleném, ha „igaznak” vagy „hamisnak” tartaná bárki is. Egy esztergakés nem „jó” vagy „rossz”. Valamire, valakinek a kezében használható, de ezáltal a használó sem nevezhető „jó” vagy „rossznak”. Na. Ez az én tiszteletadásom veled szemben, nem a fontoskodó általános hang meg a távolságtartó fogalmazás.

Alighanem többször fel fog merülni az a kérdés, hogy ezt meg minek írtam le. A válasz: mert eszembe jutott. A könyv úgy íródik a jelen pillanatban is, hogy eszembe jut egy téma, amit meg szeretnék beszélni magammal. Elő a gépet és írom befelé, ami jön. Az első olvasója ennek a könyvnek én magam vagyok, és (nem vicc!) igencsak meglep sok dolog, amit találok benne(m). Egyvalamit garantálok: ha hazudok is, legalább őszintén teszem... (Ez az utóbbi két bekezdés már utólag került ide, amikor már láttam, hogy semmi esélyem sincs a szöveg tudatos formálására.)

Még valami. A stílusért elnézést kérek. Egyrészt néha nem sikerül magam a fennköltség hegyek felett párázó homályának magasságaiba emelni, ilyenkor röhögök vagy dühögök. Nem tudom előre, de lehet, hogy néha sor kerül majd rá. Másrészt nem vagyok gyakorló avagy gyakorlott író, mégis meg fogok próbálkozni képek, érzések leírásával. Kérlek, légy irgalmas és belátó - nem megy minden elsőre...

# Számadás

*A fiatalember az erkélyen ült, hátát a falnak vetette. A város felett lenyugvó Nap vörösre festette mögötte a fehér falat. Az esti zaj néha megrezgette az ablakot, a fiú tudatáig azonban csak tompán jutott el. Keze még mindig reszketett, nyakának izmai tiltakoztak minden mozdulatra, így hátratámasztotta a fejét, nyitott szemei magukba itták a búcsúzó Nap fényét...*

Néhány hónapja kezdődött. A kórházban, ahol dolgozott, sosem tartották teljesen normálisnak. Tehetséges, tanult ember volt, szerette a szép írásokat, filozófiát, rajongott a fizikáért és a számítástechnikáért - viszont élethetetlen volt. Nem voltak céljai, világos elképzelései arról, hogy mit és hogyan szeretne elérni az életben. Játékból, szenvedélyből vagy kósza ötlet alapján időnként képes volt valóban komoly koncentrációra és kemény munkára, ez azonban soha nem tartott sokáig. Barátai segítségével volt képes egyáltalán eltartani magát, végül a kórházba került meghatározatlan ideig tartó parkoló pályára. Amolyan minden es segéderőként működött.

Az a nap ugyanúgy zajlott, mint bármelyik másik. Reggel korai kelés, lustálkodás majd kapkodás, a kórházban a szokásos rohanás, idegesség, ritka, de annál értékesebb felvillanó mosoly, meleg tekintet. A nő, akit aznap délután behoztak, nagyon rossz állapotban volt. Szaporán lélegzett, fájdalomtól és félelemtől félig elveszített öntudattal feküdt a hordágyon, amelyet a mentős félelmetes - vagy inkább félelem által táplált sebességgel tolt végig a folyosón. Valaki - talán rokon vagy ismerős - szaladt a hordágy mögött, az orvosok és nővérek várakozó csapata felé. A fiú a folyosón állt, hirtelen megszédült és az ajtónak dőlt. Ez az egyetlen pillanat teljes élességében szinte beleégett a tudatába. Ott volt a várakozó kórházi csapat feszültsége, segíteni akarása, félelme a lehetséges kudarctól, az évek során összerakódott tapasztalat és keménység mögött rejtőző örök emberi félelem a tehetetlenségtől és haláltól. Ott volt a mentős, aki teste erejét, tüdeje fáradt zihálását, karizmai remegését egyetlen céllá alakította: csak érjek oda! ... ott volt a csikorgó gumikerék, a nemrég felmosott kő átható szaga, gyógyszerek és infúziós üvegek csörrenése, a fénycsövek hideg, embertelen fénye. És a nő. Sötét ködként észlelte a fájdalmat, mely egy izzó göcként lüktető pont körül kavargott. Fényfoltok és vonalak kavargtak szédült táncban a fiú lassan könnybe lábadó szemei előtt. Érezte a folyamat hevességét, a hosszú ideje palástolt félelmek, rosszkedv és magányosság kórságának egyetlen töréssé összpontosuló elemi erejét. Érezte a ködbe vesző öntudat félelmének görcsös rángatózását, a mindenbe belekapaszkodni akaró tekintet remegését, az ujjak egyre kevésbé koordinált, erejét vesztő táncát a kocsi szélén. Tudata szélén, apró foltokként élt már csupán a kórház, a segítséget nyújtók csoportja, végtelenné nőtt a távolság a kocsi előtt. Az idő lelassult, a mentős lélegzete barlangban zúgó széllé vált, léptei mérhetetlen lassúsággal követték egymást, míg a nő testéből egyre fogyott az izzás, mintha csak a célhoz való közeledés nyomná azt össze egyre kisebb és halványabb folttá...

- Hé, jól vagy? Percek óta csak bámulsz magad elé. Nem aludtad ki magad?
- Nem, nem, nincs semmi baj, doktor úr. Mióta állok itt? Mi történt azzal a nővel az előbb?
- Legalább egy perce figyellek. Tényleg jól vagy?
- Igen, persze. De mi lett azzal a nővel?
- Hát attól tartok, már csak egy helyre kell elkísérned... Nem tudunk semmit tenni.

*A fiú megrázta a fejét, pislogott néhányat, majd megtörölte a szemét. A Nap elbúcsúzott már a várostól, néhány színes felhő jelezte csak a nyugati látóhatárt. Meleg szél simított végig a fákon, lassan a csendbe veszett a varjak károgása is. A fiú ismét hátradőlt, lehunyta szemeit.*

Persze megpróbált utánaézni annak, hogy mi is történt vele. Könyveket kért kölcsön, könyvtárakba járt, érdeklődni kezdett ezzel kapcsolatos műsorok, előadások, emberek iránt, naponta több kötetet is elolvasott munka után - könnyen tette, szórakozni sohasem járt, „magánéletet” talán bátorság vagy igazi szándék hiányában nem nagyon élt. A szokottnál tovább bírta, aztán megcsömörlött. Elege lett a tudásból, az angyalokból és ördögökből, szellemekből, különböző színű, szagú, forrású energiákból és védelmi rendszerekből, gyógyítókból és messiásokból, gonosz erőkből. Az a fájdalom, amit neki a látás okozott, nem fért össze azzal a csinnadrattával, ami olvasmányjaiból áradt. Elképzeltetők tartotta, hogy ő látja helytelenül a dolgokat, de hiába akarta, nem tudta elfogadni az erőtől és önbizalomtól dagadó Hatalommal Bírókat és Látókat. Keresése azonban nem volt teljesen eredménytelen. Talált magának egy-két olyan író, aki mégiscsak olyasmiről adott hírt, ami mélyebb, emberibb színben tüntette fel az „ezoterikus világot”. Útról, Feladatról szóltak, amelyeken egy állomás csupán az övéhez hasonló képesség megszerzése. Náluk nem volt sem ünnepe, sem lekicsinyelve az ember „természetfeletti” volta, csupán egy lépcsőfokot jelentett a továbblépéshez. Sokuk arra is figyelmeztetett, hogy különleges belső erőre és jó szívre van ahhoz szükség, hogy valaki ilyen képességeket birtokoljon.

Talált néhány szakkönyvet is, amit segítő szándékú emberek írtak, konkrét módszereket, gyakorlatokat adva. Jópárat megpróbált, de ezek is hamar csődöt mondtak nála - másokat pedig öntudatlanul ugyan, de mindig is gyakorolt. A legjobbak pedig azt is bevallották, hogy a könyv csak útmutató, bevezető lehet, valódi tudás és komolyabb gyakorlatok csak mester segítségével végezhetők - ezzel pedig visszaesett a régi problémába: igazi Mestert nem fog találni újsághirdetés útján, a tanfolyamok sokba kerülnek, a tanítók elfoglaltak - és sokan nem is igazi tanítók. Egyáltalán létezik-e számára igazi Mester? Igaz-e hogy Mester és tanítvány megtalálják egymást?

*A fiú elmosolyodott. Tudta, hogy hiába szánta el magát helyzetének logikus végiggondolására, nem lesz képes rendszeren, pontról pontra végigvenni döntésének minden tényezőjét „idő és oksági sorrendben”. Hiszen minden döntés csupán egy nagy barangolás gondolataink útvesztőjében, a tudatos, megfontolt döntés annyiban más, hogy igyekszünk minden irányban elcsatangolni, nem lezárva semmit, hátha ott lesz az igazi indíték. Átkuporodott hát az erkély sarkába és ismét fejest ugrott gondolataiba.*

Mester. Vezető egy mester? Semmiképpen, legalábbis, ha igazi. Mindnyájan külön világ vagyunk, a mester csupán egy olyan ember, aki előttem jár egy olyan úton, amelyen járni szeretnék. Hm. Létezik egyáltalán ilyen összehasonlítás? Hogy járhatna bárki is előttem az és személyes, egyéni utamon? És ebben az esetben ha valaki gyilkos akar lenni akkor keresse meg Hasfelmetsző Jacket és létrejön a szellemi mester-tanítvány viszony? Nem az igazi. Létezik valós értékrend, ami tükröződik minden kultúrában és vallásban - éppen az jellemzi, hogy nem kizárólag „keresztény” vagy „buddhista” érték, hanem mindenhol megtalálható. Ezen értékek követésében, használatában jár előttem a mester. Ez sem igaz, hiszen egy ilyen értéket vagy szentnek tartok vagy mérlegre teszek. Ha mérlegre tettem, már nem az vagyok, aki lenni

szeretnék - de honnan tudom, hogy lenne-e olyan helyzet, ahol mérlegre kerülne az érték, amiről azt hittem, szent, megkérdőjelezhetetlen számomra? Ha valakit mesteremnek tekintek, akkor azt mondom róla, hogy számára szent az, amit én szentnek igyekszem megtartani magamban - tehát akkor tulajdonképpen én csináltam mestert magamnak. Lehet, hogy nincs is rá szükség, csak teremtem meg magamban az ideált? Sajnos ezt valódi mester nélkül nem tudom eldönteni.

*Ajjaj, sejtettem hogy ez lesz - szusszant a fiú. Túl hirtelen másztam bele a kérdésbe. Talán többre megyek, ha visszatérek a történethez.*

Aztán jöttek az álmok. Vagy lehet, hogy mindig is ott voltak, ilyenek voltak, csak valami jó tündér segített elfelejteni azokat? Pár nappal a nő halála után arra ébredt, hogy sír. Fordult már elő vele, hogy saját nevetése ébresztette fel, de ilyen még sohasem. Mély fájdalmat, veszteséget érzett. Egyedüllétet. Sohasem volt igazán egyedül korábban, néhány szabadban töltött éjszakát kivéve - bár sokszor érezte magát magányosnak. Az az egyedüllét azonban, ami most megérintette, a haldokló emberé volt. Minden egyes másodperc, a legkisebb mozdulat is a megváltoztathatatlanságot, jóvátehetetlenséget hordozta. Megszűnt minden cél, amit valaha is hordozott magában - elérhetetlenné vált a legjelentéktelenebb vágy is, ami valaha mozgatta, elveszett minden, amihez a legkevésbé is ragaszkodott. És ezzel együtt eltűnt a múlt is. A kapott pofon többé nem volt oka az adottnak - nem volt közük egymáshoz. Megdöbbenetete a kietlenség, ami gondolatait ekkor meghatározta. Pedig nem tett maga elé soha igazi célt. Nem ragaszkodott különösebben semmihez - habár ennek legfőbb oka a veszteség fájdalmának ismerete volt. Hogy élheti meg ezt, a célok és az okok, mentségek elvesztését az az ember, aki egy kicsit is életképesebb, mint ő? Ha a halál egyébként kellemes lenne, akkor is elég ez az érzés ahhoz, hogy féljenek tőle...

Voltak más álmok is. Újra látta az első találkozását furcsa érzékenységgel - és persze átélt újabb tapasztalatokat is. Mindig egyre több részlet ragadta meg figyelmét, ismerkedett önmagával is új látásának fényében. Nem tudta, hogy most veszíti-e el józan gondolkodásának utolsó darabját is, vagy csak természetes emberi képességei közül hoz egy újat a felszínre. Nem volt választása. Az álmok - és az egyre gyakrabban előforduló napközbeni élmények - lépésre, gondolkodásra kényszerítették. Úgy érezte, mindig egy kicsit le van maradva saját változásához képest, szelleme recseg-ropog a gyorsuló tempótól. Nem talált nyugalmat, mindig olvashatott volna még egy kicsit, gondolkozhatott volna valami másban. Félt, próbált felkészülni mindenre, ami napközben érthette, és mindig készületlen volt arra, amivel találkozott. Fáradttá, figyelmetlenné vált, de ösztönösen tiltakozott minden ellen, ami elkábította volna. Fegyelmezni kezdte testét - most sokat jelentett a régen tanult, félig elfelejtett Tai-chi gyakorlat, mely ismét új érzéssel, a testében rejlő erő érzésével gazdagította ismereteit.

*A Tai-chi... talán most is jót tenne. Felállt, a testében lüktető, élő erőre koncentrált. Gyengének és könnyűnek érezte. Felemelte a kezét, úgy érezte, semmi súlya nincs. Nem figyelt semmire, sem mozdulataira, sem állásaira, csak a légzésre - aztán elmúlt minden. Továbbra is gyenge volt, de mintha belélegezte volna környezetét is és kifújta volna önmagát. Gyenge volt, mint a szél, ami az elsötétedett város felett lebegett, ugyanakkor erős volt, mint a fák, mint a föld maga. Mintha megérintette volna a világot.*

Az első *érintés*. Akkor már látott, tudott sok mindent. Arra az elhatározásra jutott, hogy amíg komoly bajba nem sodorja ez az újfajta gondolkodás, addig elfogadja, amit érez. Az egyre erősebbé váló befelé fordulás új erőket nyitott meg benne. A gyakorlatok megerősítették, s ez már több volt, mint érzés - látta a testében zajló folyamatot.

A beteg fáradt volt. Nem volt veszélyes állapotban, de lassú volt a gyógyulás. A szokásos mosoly és tréfálkozás során zavart érzett, hamisnak, zajosnak találta. Mind a ketten érezték a helyzet komolyságát, de nagy férfiasan, harcedzett katonák módjára tárgyaltak. Ekkor eltört valami benne. Félbehagyta a mondatot és a beteg vállára tette a kezét, aki megérezte a változást, szintén elhallgatott, majd azt mondta: „Köszönöm. Most sokat segített nekem.”

Zavarodottan motyogott valamit és kisietett a folyosóra. Nem tudta, a férfi mit érzett, de a saját testében bekövetkezett változás felméréséhez szüksége volt egy kis időre.

A keze volt az. Az érintés pillanatában mintha kiáradt volna valami a férfire, ugyanakkor belőle is vissza. Érezte a bensejében dolgozó erő szintjének csökkenését, gondolkodása rendszertelen volt, kicsit szédült. Érezte, amint testének erői eloszlatják a diszharmonikus rezgéseket. Átvett valamennyit a beteget nyomó teherből, megismerte, megérezte valamit annak életéből gondjaiból - és örömeiből is. Furcsa, egyensúlyát veszített tánc volt benne, nem veszteség, sem nem nyereség - csak változás.

Régen ritkán érintett meg bárkit is. Zavaros családi háttere nem adott teret rá, aztán elszokott tőle. Nem szívesen fogott kezét, megsimogatni, megölelni egy másik embert teljesen idegen volt tőle. Lehet, hogy ez a magányosság, elszigeteltség is szükséges volt ahhoz, hogy fejlődése ilyen irányt vegyen? Ez megint egy értelmetlen kérdés. Mivel magában hordoz mindent, ami eddigi élete során történt vele, egyetlen percet sem hagyhat ki belőle azzal, hogy nem volt értelme, hiszen akkor nem ez az ember lenne.

És vajon érzi-e ugyanezt egy olyan ember, akinek természetes az érintés? Valószínűleg nem, hiszen akkor nem bántanák egymást az emberek, de legalább megtanítható-e ez nekik? Valamennyire képes-e mindenki ilyen érzékelésre?

*Igen, ezek fontos kérdések voltak akkor - talán most is azok. Felállt, odalépett a korláthoz. A virágtartóban apró, piros virág nyílt. A fiú felé nyújtotta, majd gyorsan visszahúzta a kezét. „Ne haragudj, takarékoskodom” suttogta, majd visszahátrált az erkély sarkába.*

Az érintés öröme... Milyen ismeretlen volt számára az egyik leghatalmasabb érzés! Legszívesebben mindenkit megérintett volna, betegeket és egészségeseket, gyerekeket, felnőtteket, öregeket ... mindenkit! Fákat, virágokat, madarakat ... az egész világot!

Persze a gyakorlati kivitelezés rögtön súlyos akadályokba ütközött. Csak néhány beteg fogadta szívesen, volt, aki azt mondta, gyógyító ereje van, néhány váratlan gyógyulás tényleg előfordult, máskor mintha falba ütközött volna - nem fogadták el segítségét. Ilyenkor mindig zavart érzett, szomorúságot azért, mert nem tudott segíteni, s bár nem érezte úgy, hogy most hirtelen minden ember iránt felelősséggel tartozik, a rosszkedv mégis megmaradt. Aztán amikor már úgy érezte, hogy ez többé nem probléma, tudott kívülállóként állni egy súlyos beteg vagy egy szomorú ember mellett - nagyon sok hasonlóságot érzett a két állapot között, az egyensúly hiányának különböző formáiként látta ezeket - akkor új falba ütközött.

Nagyon ritkán járt haza édesanyjához - annak idején szinte menekült a szülői háztól. Új élményei óta ez volt az első alkalom, hogy hazament. Anyja kinyitotta az ajtót, ő csak állt... és

nem mert hozzáérni. Emlékek sora borította el, amikor fájdalmat okozott, figyelmetlen, türelmetlen, közönyös volt. Nem volt szükség az érintésre, érzékeny, fáradt gondolkodására villámcsapásként hatott anyja arca. Természetesen nem gonoszság volt akkor benne, ő is sokat szenvedett anyja mellett, de a kettőt e pillanatban nem kapcsolta össze semmilyen mérleg, ami bármit eldönthetett volna, egyetlen serpenyőben gyűlt össze minden, amit másként is tehetett volna, ha csak egy kicsit is érzékenyebb, nyitottabb, mint akkor volt.

Elfutott volna anyja elől, ha nem érezte volna azt az újabb fájdalmat, amit gyengeségével most okozott volna, így hát maradt. Átölelte... és nem történt semmi. Pedig már nyitott volt, érezni és segíteni akart - de nem tudott.

Visszamenekült a kórházba, ahol újabb emberek várták, s néhányan elfogadták őt.

Sok időt töltött bent, beszélgetni, segíteni azoknak, akik megszerették. Sokáig nem figyelt a belülről érkező erősödő jelzésekre. Gondolkodása, szelleme - én-tudata kezdte lassan cserbenhagyni. Elfutott azoktól, akikkel korábban kapcsolatban volt és akiknek néha fájdalmat okozott, idegen embereket érintett - azok hagytak nyomot rajta. Sokszínű, zavaros emlékfolyam töltötte be napjait, más emberekből átszűrődő érzésekkel telt meg, mert sajátjait tagadta, belső ereje csökkenőben volt. Az első komolyabb fizikai tünetek térítették magához. Valamikor elhatározta, hogy addig tart ki az új irány mellett, míg baja nem származik belőle - hát most eljött az ideje, hogy számot vessen azzal, amit gondol és tesz. Kellemes nyári este volt, az albérlet másik szobájában, ahol barátai laktak, csendes, vidám beszélgetés folyt, ő korán visszavonult. Barátai szerették, elfogadták furcsa szokásaival együtt - távozása nem keltett feltűnést.

*- Hát itt vagyok most - bólintott a fiú. Felállt, belehallgatott a sötétbe. Nem sokan voltak ébren a városban, a szomszéd szobában is csend volt. A konyhából kihozott egy üveg kólát, ivott belőle, majd kiült az erkély korlátjára. Nem volt különösebben öngyilkos hajlamú, de néha szerette megmutatni a tériszonyának, hogy nem fél tőle - annyira. A vékony Hold fényében kirajzolódott alakja a falon. - Most, kedves Árnyék, beszélgetni fogok veled. Elmondom neked, milyennek látom a világot, hogy eldönthessem, érdemes-e megmaradnom benne, s ha igen, mit tegyek. Ha ezt az utat folytatom, hamarosan szétesek, meghalok, vagy ki tudja, mi lesz velem; ha nem, minek csináltam az egészet és miért jelent meg bennem ez a furcsaság? Tudod, azt hiszem az a legjobb, ha először megnézem, hogyan is gondolkodom, hátha kisül belőle valami.*

---

## *A gondolkodásról*

Úgy érzem, azt a módot, ahogyan gondolkodom, nagy mértékben befolyásolja az, hogy sok év óta foglalkozom számítógép-programozással. Persze ez sem teljesen így igaz, hiszen azért szeretek programozni, mert gondolkodási módszereim közel állnak ahhoz, amit a gép követel tőlem. Kis kitérő ez, kedves Árnycék, de talán van értelme. Az első és legfontosabb eleme ennek a gondolkodásnak az, hogy hinned kell saját képességeidben. Hinned kell, hogy bármilyen problémát meg tudsz oldani. Azokra a kérdésekre, melyek a fejedben megszületnek, ugyanott létezik a válasz is - persze lehet, hogy nem azonnal jut az eszedbe. A gép azt csinálja, amit mondasz neki. Ha meg tudod fogalmazni a kérdést, már félig meg is fogalmaztad a választ, bár néhány furcsa formáját is kénytelen vagy elfogadni, például azt, hogy erre a kérdésre most nincs szükséged, vagy azt, hogy már régen megvan a válasz, előbb, mint a kérdést feltetted.

Másodszor, a válaszok a valóság egy kis darabjának egy lehetséges modelljét adják - és ez nem csak a programozással van így. Életem bármely kérdésére kereshetek választ, hinnem kell, hogy megtalálom, de amit találok, nem több, mint egy egyedül számomra létező modell, amely segít nekem jobban működni. Tehát (csak érdemes volt elindulni ebbe az irányba!) nem keresek soha abszolút válaszokat, mert az csak akkor létezik, ha a világ minden tényének birtokában vagyok. Egyszerű példa: ha elejtek egy kavicsot egy tányér felett, nem tudom, el fog-e törni a tányér - ennek abszolút eldöntéséhez a tányér minden tulajdonságára szükségem lenne - és nem csak arra. Hiszen ha éppen a kritikus pillanatban földrengés történne vagy meteor találná el a házat, a kavics esetleg el sem érné a tányérrt. Akkor mondhatom-e bármilyen egyszerű megállapításomra azt, hogy igaz? Legfeljebb számomra használható, engem cselekvésre sarkalló vélemény lenne - jelen esetben bár nem tudom, eltörne-e a tányér, megpróbálnám elkapni vagy elrúgni a kavicsot...

Ez a harmadik dolog. Választok egy modellt, aminek abszolút valódiságában nem vagyok biztos, viszont úgy érzem, az általa ösztönzött cselekedetek használhatók, akkor a modellt fenntartás nélkül használni kezdem. Teljes mélységében, minden szempontból elfogadom, ugyanakkor tudom, hogy levegőben lóg, tehát belül minden pillanatban megkérdőjelezem, keresek más modelleket. Így képes az ember programozni - vagy már nem is arról van szó? Felépíték a problémára egy modellt, finomítom és használom. A kidolgozás növeli a használhatóságot, viszont kevésbé átlátható lesz a rendszer, az esetleges hibajelenségek egyre jobban elbújnak. A kidolgozás nem mehet egy bizonyos szinten túl az áttekinthetőség rovására, mert ekkor már jobb egy kipróbálatlan, de áttekinthető modell, mint a teljesen elbonyolódott rendszer, amelyben a hibák felderítése és lehetőleg minimális mellékhatással járó javítása sokkal nehezebb (ez utóbbi pedig általában a kegyelemdöfés az áttekinthetőségnek). Ugyanakkor a kidolgozott rendszer stabilitása hatalmas tehetetlen tömegként áll ellen a változtatásnak, ami aztán általában robbanásszerűen következik be, egy súlyos összeomlás utáni kapkodó - tehát ismét veszélycsírákat hordozó - új prototípus létrejöttével. Már megint! Most programozásról, gondolkodásról vagy társadalmi rendszerekről beszélek? Hihi. Ez a néhány mondat is hogy el tudott bonyolódni egy pillanat alatt...

Nem szabad elfelejteni azonban a modellek információszűrő tulajdonságát sem. Ha van egy kialakult modellem és kapok egy új információt, nem fogom a modellt és az új ismeretet teljes egészében kielemezni és mindent átalakítani, sokkal inkább azt nézem meg, hogyan illeszkedik a modellbe. Van egy bizonyos tűréshatár is, ha túl nagy átalakítással járna egy kirívó eset

lekezelése, a modellt nem fogom megváltoztatni. Például van egy nullánál nagyobb esély arra, hogy egy, a fejemre eső nehéz tárgy fogja okozni a halálomat, ami kivédhető lenne bukósisak viselésével. Ha a bennem a világról kialakult kép olyan, hogy bár léteznek benne ilyen esetek, a modellemben azonban nem szerepel valós veszélyként, akkor nem veszek fel sisakot - ugyanakkor egy épület bontása során lehet, hogy viselni fogom. Lesz mellettem olyan ember is, aki nevetni fog túlzott óvatosságomon, másvalaki egész életét bukósisakban tölti. Ha a bontás során történik hasonló baleset, megnövekszik a sisakot viselők száma - a baleset esélye nem módosult, viszont a modellek információsűrője igen.

A kép stabilitását növeli a hatékony szűrés, de általa használhatatlansága is növekedhet, mert a szűrő elemzés nélkül tünteti el a nem illeszkedő felfedezéseket („... és mégis mozog a Föld!”).

Azt hiszem - remélem - ezek határozzák meg gondolkodásomat. Nem fogadok el dogmákat és Szent Igazságokat - de nem is teremtek ilyeneket magam számára. Amit a világról magamban kialakítottam, számomra működő és engem működtető modellek halmaza, segítenek a tiszta szemű tanulásban. Szerintem ez fontos: nem állítom, hogy bármiről valaha is össze fogom gyűjteni az összes információt (bár nem zárom ki a megvilágosodás lehetőségét, sőt...), de minél több módon vagyok képes elfogulatlanul információt szerezni a világról, annál nagyobb esélyem van olyan szemlélet kialakítására, amit nem fogok megbánni... Furcsa definíció a tömör JÓ fogalom helyett. Sajnos ez utóbbit kénytelen vagyok halomra ölni, mert egy „jó” rendszer néha tehetetlenségénél fogva indokolatlanul gátol egy még jobbat, egy „rossz” ugyanakkor számtalan tanulsággal szolgál...

Igen, programozás szempontjából nincs jó vagy rossz megoldás. Vannak létrejött megoldások, amelyekre szükség volt és használható tanulságokkal szolgálnak, és vannak leendő megoldások, amelyek minél inkább ismerik - előítélet-mentesen viszonyulnak - elődeikhez, annál nagyobb esélyük van a hasznos működésre mindaddig, amíg egy ismét újabb fel nem váltja őket.

---

## Modellek

Szóval, kedves Árnycék, a fentiek alapján döntésem a következő: mindnyájan képeket, modelleket készítünk a körülöttünk levő világról, ezek szerint élünk benne, hozunk döntéseket, sőt, ezektől befolyásolva ismerjük meg további részleteit. Alapvető kérdés a következő: miért használunk modelleket? Mire jó ez nekünk, ha nem csak szabad döntéseinket változtatják erősen irányított lépésekké, de még a számunkra megismerhető világot is körbezárják?

Apropó, egy fontos tréfa is van az előbbi mondatban, amire jó lesz pár szót vesztegetni. Mire jó ez nekünk? - szól a kérdés. És a kérdés jogos. Játékom során - mert nekem ez így kényelmes - nem vagyok hajlandó elfogadni az emberi gyarlóságot, gaz sátáni erőket, mellét döngető férfiaságot és butuska nőt, mint megváltoztathatatlan alapot. Viselkedési formák vannak, amelyeket azért vesznek fel emberek, mert bár lehet, hogy általuk szenvednek vagy (pontosabban *és*) szenvedést okoznak, mégis inkább ezt *vállalják*, mint önmagukról alkotott képük feladását - ami a halál egy formája, vicc nélkül. A modellalkotás saját gondolkodásomra nézve alapfeltevés, illetve mások gondolkodásának megismerését, lépéseinek megbecslését segítő hatékony eszköz. Úgy tekintem tehát, hogy az emberek képet alkotnak az általuk megismert világról, benne önmagukról, sőt - minő manó - rólam is.

Az eredeti kérdés: miért teszik ezt, mi a jó nekik benne? A válasz egyszerű. Ideális esetben talán az emberi lény képes egyszerre tudatában lenni minden tényezőnek, ami a pillanatnyi döntését befolyásolja - persze egy ilyen lény nem is dönt, egyetlen jó lépés létezik számára, hiszen világról szóló ismerete teljes, minden lehetséges lépését tetszőleges mélységben le tudja követni. (Nos ez időigény és memória szempontjából nem túl reális megoldás, „emlékeznie” kellene a döntés pillanatában a lehetséges utak mindegyikének teljes, idők végezetéig tartó következmény-láncolatára. Valószínűbbnek hangzik, hogy minden indoklás nélkül érzi a helyes irányt. Ez azonban a „tökéletes ember” témaköre, amire még úgymint vissza kell térni.) Valós helyzetben ez a kérdéssor nem igazán merül fel, hiányos információk alapján kell döntenünk. Nincs reményünk arra sem, hogy megfelelően értékeljük azokat az ismereteket, amelyek pillanatnyilag rendelkezésünkre állnak. Ha egy tigrissel találkozunk az utcán, általában sem személyes tapasztalatok, sem teljes ismeretrendszer nem áll rendelkezésünkre, mégis döntenünk kell. Gyorsan. A modell-tigris jól működik: a helyzet még nem is tudatosult teljesen, adrenalin-szintünk már az egekben, gyors reakciónk talán megmenti az életünket, míg fajközi ismerkedési kísérletünk esetleg csak egy új receptet eredményezne a tigris számára - bár valós ismeretek szerzésének ez lett volna a megfelelő módja. A modell megmentette az életünket, jó eszköz - ebben az esetben. A modellekkel felgyorsított döntéshozatal annak a kornak a hagyománya, amelyben az ember természeti lényként élet-halál kérdésekben volt egyes szám első személyben illetékes. Ereje is ebből táplálkozik, valóban képes átnyúlni „tudatos” éniük feje fölött a sürgősség jogán. Egyvalami változott: mi magunk. Most a tigris = halál modell egy értékes, gyönyörű állatfaj kipusztulását okozza. Ugyanakkor hétköznapi életünk, más emberek megismerésének képessége is áldozatul esik ennek az eszköznek. „Csúnya vagyok és értéktelen”, vagy „más emberek felett állok”, „hülye arab, bőrfejű, cigány, dohányos, ellenség, fradista, ... zsidó” (bocsánat. Korlátolt. Mellesleg az ábécé minden betűjére többet is írhatnék...). Meg fogom ismerni így önmagam és másokat?

A modellalkotás, beskatulyázás társadalmilag belénk ivódott, részünkké vált képekből áll, mozgatója viszont az élni akarás, a halál elutasítása. Véd minket olyan érzésektől, amelyek stabilitásunkat veszélyeztetik. Önmagunkról kialakított képünk nem más, mint egy helyettünk

mozgó, beszélő cselekvő és érző gépezet, mellyel saját magunkat védjük. Kinek kellene a látás, ha látná mások szenvedéseit és nem tudna segíteni? Jó-e egy tehetősebb embernek, ha tudja, a WC-kagylója ára egy család egyhavi életét fedezné? Jó-e az orvosnak, ha biztos betege menthetetlenségében? Jó-e éreznünk a fájdalmat, amit másoknak okozunk úgy, hogy észre sem vesszük? És jó lenne-e ilyen esetek tengernyi sokaságára visszaemlékezni?

És igenis védem a saját képemet, mert inkább ütök holnap is pofon, minthogy megkérdezzem magamtól, helyesen cselekedtem eddig számtalanszor hasonló helyzetben. Jaj nekünk, írástudóknak és farizeusoknak, akik hitünkben bízva ítéltünk, a Törvényt saját képünkre és hasonlatosságunkra alakítottuk...

Modelleket alkotok tehát, mert a módszer belém ivódott és szükség is van rájuk - bár sokkal nagyobb segítség a képszerű hasonlat, több információt és kevesebb megkötést tartalmaz - de nyitva kell hagyni a kiskaput, ahol a hiba jelei (legtöbbször sajnos a másoknak és magunknak okozott fájdalom) átjutnak, hogy figyelmeztessenek a változtatás szükségességére.

---

## *Hit és tudás*

Azt hiszem, ez egy alapvető kérdése minden gondolkodásnak. Döntennem kellene abban, hogy miként folytatom az életemet, és szeretnék megalapozott döntést hozni. Mire alapozom tehát a döntésemet? Azokra a dolgokra, amiket hiszek, vagy amit tudok? Egyáltalán mi az a hit - és mi a tudás?

A magam használatára a elég egyszerű meghatározásokat használtam mindig. Tudás az, amit általam észlelt, vagy megbízható forrásból szerzett ismeretekre támaszkodva megállapítok. A hit - definíció szerint - mindaz, ami *nem tudás!* Valami, amit az előző indoklás nélkül elfogadok. Ennyire ingatag lenne például az a megállapítás, hogy Isten létezik? Szerintem igen! Egyszer megkérdezte tőlem egy tanárom, hogy hiszek-e Istenben. Azt válaszoltam, hogy el tudom fogadni lehetőségként a létezését, mert senki nem tudta bebizonyítani nekem szilárd „világi” alapokra hivatkozva, hogy *van*. Ha ezt meg tudnám tenni - azaz tudássá tudnám tenni a létezését, akkor megfosztanám legfontosabb tulajdonságától, attól, hogy világunk felett áll. Az az isten, akiről bizonyítva tudod, hogy létezik, nem az én Istenem.

Ám vajon tényleg a hit ingatag? Mi van a tudással? Azt mondtam, hogy én magam észlelem - de hiszen éppen az előbb beszéltem arról, hogy az általam észlelt dolgok részleges ismeretet nyújtanak, amelyet észlelő és felfogó képességemen kívül befolyásol a világról kialakított képem is. Ugyanaz a tény egy keresztény számára Isten létezésének, egy hindu számára a karma törvényének, egy ateista számára az egész világ megjósolhatatlan, kaotikus viselkedésének bizonyítéka. Ha én még csak keresem a hitemet, mit tehetek? Elfogadhatom egyikük hitét és tudásként vehetem számba a vizsgált eseményt. Ez lenne az abszolút igazság? Persze ha egyszer felvettem modellembé az egyik hittételt, akkor már önigazolóvá válik, hiszen - mivel az életképes gondolkodási rendszerek kerek egészet alkotnak - segítségükkel megfelelően szűröm már és látom el címkékkel mindazt, ami körülöttem van. Na és akkor most hol a bizonyíték?

Az ugyan nincs, viszont az okfejtés hirtelen megmagyarázza a különböző hitek képviselőinek erőszakos magatartását egymással és a keresgélő világgal szemben (tisztelet a kivételnek). Ha abszolút igazságként vallom a hitemet (tudásként gondolok rá), akkor nem fogadhatom el más gondolatrendszereknek az enyémhez hasonló működőképességét. Lehet más is jó ember és tiszta lélek, de azért Buddha, Lao-ce, Krisna, Jézus (na ki hol szisszen fel?) tanítása *egyedül-álló*, egyedül *valódi*. Valóban tudhatom én azt, hogy Isten melyik világi arca kedves Neki? Melyik tanító volt igazán az övé? Ha létezik egyáltalán...

Nos ezek után nem vagyok hajlandó vallási vagy ideológiai megfontolások alapján dönteni. Ám akkor mi legyen az alap? Ahogy így körülnézek, két - jelenlegi tudásom szerint valóságos - tényt tudok megállapítani. Létrejöttem erre a világra (lehet, hogy nem először, de ez most lényegtelen), és el is fogom hagyni (hogy hova megyek és ki ítéli meg tetteimet, megint csak hitkérdés). Viszont ismerem a halál érzését, az időtlenséget, cél és ok-vesztett állapotot. Vannak dolgok, amire így, kifelé menet visszanezve azt tudom mondani, hogy jó volt, érdemes volt megtenni, azt és úgy mondani, gondolni. Talán ezekre a dolgokra tudnám azt mondani, hogy érték.

Ha már ennyire ingatag a hit, és még ingatagabb a rá épített tudás, akkor *válasszak magamnak hitet*. Nem aszerint, hogy mit ígér és mit követel tőlem, vagy hogy „igaznak” hiszem-e vagy sem. Válasszak aszerint, hogy mennyire tesz engem képessé a tiszta látásra, minél kevésbé

korlátozza az emberek és a világ megismerésére való törekvésemet. És mivel természetesen engem is befolyásol, hát tegyen optimistává, hogy bízzak az emberekben, világban, életben, nem azért, mert az emberek feltétlenül jók abban az értelemben, ahogy én gondolom, hanem mert jóságukban bízva képes vagyok jobban megérteni őket, segíteni rajtuk és észrevenni a jó szándék legkisebb megmozdulását is - ami kimondhatatlanul jólesik. Nem tehet büszkévé, nem emelhet ki semmilyen környezetből, hiszen ez a megfigyelés lehetőségeinek legdurvább korlátozása. Higgyek Istenben, ha általa képes vagyok minden ember testvéremként való elfogadására és szeretetére - vagy tagadjam, ha az evolúció jobban megmagyarázza számomra, miért van szükség mindenkire és mindenre úgy, ahogy jelenleg létezik, legyek esetleg buddhista, ha a reinkarnáció tana megnyugtat és jó dolgokra ösztönöz. (Elnézést azoktól, akiket kihagytam, szívesen írnék ide mindenkit). Így elfogadom a világot, miközben hitem virágként bomlik ki bennem - az önmagát erősítő folyamat itt is működik, csak nem kényszerként, nem *kell* nekem egy Isten, aki értelmet ad a körülöttem levő dolgoknak, hanem hiszem, hogy van értelmük, és a számomra jelenleg szükséges mértékben képes is vagyok azt felfogni - és ez a hit a legjobb, tulajdonképpen egyetlen eszköz arra, hogy valóban megkapjam a válaszokat. Ha nem hiszek abban, hogy valamiből tanulni is tudok, ugyan mit tanulhatok meg belőle akaratom ellenére?

---

## *Ember*

Nos akkor jó lenne választani egy hitet, amelynek tárgya az ember. Minden ember. Ez a hit nem emelhet ki a többi ember közül, jó tetteket kell, hogy ösztönözzön, stb. Tegyük fel, hogy minden emberben benne rejlik a tökéletesség - hiszen ez vallási alaptétel, a minden ember szívében rejlő Istenről, arról, hogy a megvilágosodáshoz mindenki eljuthat, mindenkiben ott van a Taoista faragatlan tönk - lehet, hogy nem is rossz alap? Minden ember hordozza azt a tartalmat, amit hiszek, szeretek önmagamban. Legnagyobb céljaimat, értékeimet hordozod - hogy is bánthatnálak?

Miért bántjuk hát egymást? Miért rúgnak belénk, közösjenek ki? Miért nem hisznek nekünk, miért nem értenek minket? Hogy lehet az, hogy mintha nem is egy világban élnénk? Egyáltalán egy világban élünk?

Nem. Mindannyian a saját világunkban élünk. Annyit fogunk fel belőle és úgy, ahogyan azt belső törvényeink, tapasztalataink, világról és egymásról kialakult képünk diktálja. Csodálkozunk, hogy mindenki olyan, mintha álarcokat viselne? Hiszen én is álarcot hordok - nem is mindig ugyanolyan, s nem is mindig szeretem viselni. Miért kényszerítjük magunkra és egymásra az álarcok viselését? Mi teszi ezt a ragaszkodást ennyire erőssé?

Halálos fegyverek vagyunk mindannyian. Lehet, hogy ezt civilizáltan el tudjuk felejteni - bár nagyon sok igen kultúrált ember tud rendkívül könnyörtelen lenni - belül viszont emlékszünk még erőnkre. Testünkkel ölni tudunk. Kezünk, lábunk, ujjaink, könyökünk, lendületünk ereje mozgékony, hatékony gyilkoló szerkezet részei, még ha mindent elkövetünk is annak érdekében, hogy lelassítsuk, megnyomorítsuk ezt a gépet. Egy harmonikusan működő, élő ember igen veszélyes test birtokosa. Megrendítő volt először szembesülni egy Tai-chi edzésen egy lassú, lágy mozdulattal, aminek a végén megéreztem a halált. Nem bunyó, vérfröccsös rugdalózás, hanem egy egyszerű lökés közben. Tudatunk nem, de lényünk valahol mélyen tudja, hogy a kartávolságon belüli másik ember meg tud minket semmisíteni. És ugyanez a lény ellenőrzi saját testi felkészültségünket egy esetleges harcra - és szomorúan állapítja meg, hogy igen kis eséllyel indulna. Fizikai testünkről való helyes gondoskodás mellékhatása tehát egy mély lelki nyugalom - hiányában állandó zavaró tényező, veszélyérzet munkál bennünk. (Helyes gondoskodáson azt értem, hogy nem másokkal vagy önmagunkkal szemben, hanem önmagunkért tesszük.) Ezt felismerve sokkal könnyebb megérezni a másik távolság, szabadság-igényét - valahol mélyen életét védi. A nyugodt, harmonikus mozgás, feszítettség nélküli viselkedés tudatunk alatt nyugtat minket: a másik nem harcol; ellenkezője aránytalanul nagy feszültséget eredményezhet. Hiányosan uralt testünkből feszültségeink pedig kiáltanak a másik ember felé, aki szintén nem tudatos szűrőjén keresztül aránytalanul veszélyesebbnek ítélik minket, önmagát erősítő agresszív gesztus-kommunikáció alakul ki köztünk.

Érzelmi szinten szintén halálos fegyverek vagyunk. Ugye képesek vagyunk összetörni egy másik embert, ha elég közel jutunk hozzá? Egy mozdulat, vállrándítás, mosoly gyilkos lehet, egy életre szóló, feldolgozhatatlan, nem gyógyuló sebet ejt. Most is találok olyan félelmeket, dühöt, amit valamikor régen valaki okozott, talán nem is tudott róla, s én is igyekeztem szemet hunyni fölötte, ami azt jelentette, hogy szinte a háttérből irányított engem, de soha nem kerestem az okát.

Mégis mennyire zavar minket, ha hűvös - vagy éppen agresszív, szenvedélyes módon távol tart minket valaki magától - pedig csak a hasonló dolgokat szeretné elkerülni, lehet, hogy mind-

kettőnknek jobb, ha nem kerülünk közelebb, mert töreseinke keresztül csak még jobban megsebeznenk egymást. Ezt pedig igen nehéz elfogadni, főleg, ha a másik elutasító magatartását máris fájdalomként érzékeljük...

Érzelmi páncélok ütköznek tehát, amikor két ember kapcsolatba kerül, olyan páncélok, amelyek belül lüktető, fertőző seben támaszkodnak - csodálkozni nem kell tehát azon, hogy gyönyörű lények marják egymást.

Tudatunk pedig, ami az előbbieket tetején trónol - nos, kedves Árnyc? - igen, szintén halálos fegyver. Társadalmi létünk lehetőséget biztosít arra, hogy intelligenciánk segítségével sokkal kegyetlenebbül intézhessünk vagy intéztethessünk el egy másik embert, mintha testi vagy érzelmi módon tennék. Kegyetlenebbül, mert távol maradhatunk végre áldozatunk szenvedésétől, ami ráébreszthetne minket saját tettünk súlyára, felelősségünkre, megingathatná értékrendünket. A bizalmatlanság a másik ember természetes óvatossága csupán. Állandó egyensúly-játék zajlik azon, hogy mennyit tudok rólad, s te mennyit tudsz rólam. Minél kevésbé vagyok stabil saját értékrendemben, minél nagyobb szerepet játszik gondolkodásomban a társadalmi - illetve kisebb csoportok - értékrendje, annál nagyobb óvatossággal teremtek kapcsolatot egy másik emberrel - ha okosabbnak tartom magamnál, akkor kicsit félek tőle, ha nem, akkor kicsit ő fél tőlem.

Minden szempontból óvatosnak kell lennünk tehát, hogy ne sérüljünk. Gyorsan és ügyesen kell döntenünk, még a túlzott reakciók is inkább megengedettek, mint a késlekedés - ez pedig a modellalkotás, egyszerűsített értékelés receptje. Felvesszük annak a csoportnak az értékelését, világlátását, modelljét, amelybe tartozunk, hogy nagyobb bajba ne keveredjünk. A csoport rendes gyerekeit szeretjük, a kevésbé jókat ízlésünk szerint utáljuk, sajnáljuk vagy nem törődünk velük - és stabil helyet alakítunk ki magunknak a világban - ugyanakkor újabb félelmet keltettünk magunkban: mi lesz, ha egyszer mi leszünk a „rosszkisfiú” pozíciójában. Igyekszünk tehát minél inkább átvenni - vagy minél inkább magunk formálni - a csoport értékrendjét (az egyik a *jó tag*, a másik a *vezető* típus hozzáállása) Innen jön a „két dudás egy csárdában” tipikus konfliktusa: az agresszív irányító tulajdonképpen a kiközösítettség ellen harcol, mert közelebb van hozzá, mint a „jó tag”. Utóbbi ugyanakkor folyamatos kisebbségi érzésével, az irányítottság tudatának rossz szájjával küzd. Igyekszik minél teljesebben magáévá tenni a közösségi tudatot, pedig emberileg nem mindig ért egyet, de annál hangosabban üvölt együtt a többiekkel. Mindkettő küzd továbbá a személyes felelősség kérdésével, az irányító azzal, hogy személyesen felelősséget kell vállaljon a csoport tetteiért, a tag pedig azzal, hogy kiadta a kezéből tettei irányítását, pedig a felelősség az övé. Tipikus esete ennek a náci Németország és Hitler történelmi példája. Hivatalból gyűlöljük Hitlert - és persze dühösen tagadjuk, hogy van, akit ma is lelkesít az, amit mondott és tett, így aztán nem tudunk mit kezdeni velük. Pedig egy nagyon ügyes vezéregyéniség volt, hatása ezt egyértelműen bizonyítja. Egy népet tudott megmozgatni, akik lelkesedtek érte. Más kérdés, hogy ha valaki elindít egy rakétát, akkor vagy felül a tetejére és irányítja, vagy elég a kicsapó lángokban. Túl szelíd ez a felfogás? Nos, nem ragaszkodom a bűnbakok megteremtéséhez. Azzal, hogy elutasítjuk a tényeket, félve a hatásuktól, nem fogunk senkit feltámasztani - se zsidót, se orosz, angolt, lengyelt vagy németet. Hitler nem buggyant piktor volt, hanem - számomra - egy intő jel arra, hogy jelenlegi gondolkodásunk (igen, a mai is, hiába a milliányi háborús halott), magában hordozza egy hasonló világégés lehetőségét...

Nem tudom elítélni. Hiszen mindnyájan szeretnénk megváltoztatni a világot. Mindannyian elég okosnak tartjuk magunkat ahhoz, hogy azt mondjuk, így és így kellene csinálni, nem úgy, ahogy most csinálják. Jobban tudjuk szüleinknél, hogy mi a jó nekünk, politikusainknál, hogy hogyan kell politizálni, orvosainknál a gyógyításhoz értünk jobban - mindaddig, amíg komoly

galiba nem kerekedik belőle. Szeretnél megismerkedni egy fiatalos gondolkodású, elvhű, kemény fiatallal? Beszéljess apáddal húszéves korában. Minden mai vaskalapos ürge meg akarta változtatni a világot, szép tervei voltak, amiket talán ma te is szívesen vallanál. Sok mindent meg is tett érte, kiállt dolgok mellett. A világ pedig olyanná vált, amilyen ma. És te most megint meg akarod változtatni? Honnan tudod, hogy jobb vagy mindazoknál, akik ezelőtt húsz, ötven, száz, ezer évvel ezelőtt azon gondolkodtak, hogyan lenne jó? Világmegváltók éltek mindig ezen a földön és mégis olyan, amilyen ma... Hát, Árnycék, azt hiszem ezentúl nem fogok azon gondolkodni, hogy milyen is legyen a világ, elég, ha a pillanatnyilag felmerülő kérdésekben tudok jól dönteni.

Minden ember döntéseket hoz. Ez megint egy hittétel nálam: az ember azt választja, ami neki jó. Senki semmit nem csinál azért, mert az rossz. Az ismert tények belekerülnek egy mérlegbe, és a jobbik megoldás szerint fogunk cselekedni. Persze sokan mondják azt, hogy dolgokra kényszerítve voltak - ebben így nem hiszek. Vannak, akik életüket, egészségüket, családjukat áldozták fel szép dolgokért - vannak, akik csekély ellenszolgáltatásért elárulták ugyanazt. Hihetnék persze egy abszolút értékrendben, én azonban ezt nem fogadom el (személyes hozzáállás), mert az abszolút értéket akkor ismerném meg, ha én volnék Isten, ezzel a lehetőséggel pedig nem foglalkozom. Hiszem, hogy él bennem a tökéletesség, tisztaságom mértéke a szűrő, amelyen keresztül értékelek - mint minden egyes ember, az is, akit elítélnék anyagiasságáért, köpönyegforgatásáért. Pedig ha megismerem, nem hazudik, csak saját értékeit tartja szem előtt. Becsaphatom magam, ha más képet festek róla magamban, mint amilyen - és a galád kihasznál, elárul! - vagy csak egyszerűen más értékek szerint él, mint feltételeztem, mint amilyennek látni akartam?

Soha nem tudhatom, hogy az elítélt értékrend mögött milyen szenvedés, törések húzódnak meg. Aki eladja a barátját, vajon mennyire félhet a szegénységtől, éhezéstől, kiszolgáltatottságtól? És mennyivel teszi még szerencsétlenebbé magát abban a pillanatban? Saját megbízhatatlanságának tudata állandó rettegésben tartja egy életen át - még ha fölényes és hideg is abban a pillanatban; mennyivel inkább egyedül van annál, aki bízott benne és elárultatott.

Él tehát bennem ugyanúgy, mint minden emberben a tökéletesség. Milyen is lenne a tökéletes ember? A titok talán a mérlegben van. Döntéseim pillanatában mérlegelek, a mérleg serpenyőiben tények, következtetések, elvek, csoportok gondolkodása halmozódik és billenti valamerre a mérleget (a kényszer is csupán ennyit jelent: az egyik serpenyőben az elvárással szembeni belső ellenállás, a másikban a csoporthoz való tartozás igénye van, s ez utóbbi a nehezebb). Vannak döntések, amik szinte maguktól történnek, nem is döntések: tudom, hogy így szeretnék cselekedni és meg is tehetem, tehát megteszem. A fejlődés során ez a fajta döntés kap egyre nagyobb teret. Nem kell spekulálnom szavaim hatásán, mert érzem a másik embert, szinte tudom, mit kell mondanom, hogy segíthessek. Ahogy egyre közelebb járok a bennem lakó Istenhez, egyre kevesebb „önálló” döntésem lesz. Lehet, hogy a szabad akarat iránti vágy tart minket távol a teljes tisztaságtól? Ez is benne van bizonyára. Végül az ember, mint a „faragatlan tönk” sodródik az étellel, érzi a jó irányokat és a lépés pillanatát. Előtte és utána nem rágódik a lehetőségen, a megfelelő helyzetben viszont habozás nélkül cselekszik. Kicsit unalmasnak látszik, a tökéletes emberek egy kaptafára készülnek? Mindig, mindenben ugyanúgy cselekednének? Nincs személyiségük? Szerintem van, mert két egyforma helyzet nincs. Tökéletes emberünk múltjával, élettapasztalatával együtt tökéletes. Nem alakítja a dolgokat és embereket, csak hozzáteszi megfelelően kiértékelt saját tapasztalatát. Segít, nem tőr bele a dolgokba, csupán jelen van a változás során.

„Elég sok mindent összehordtam itt az emberről”- sóhajtott a fiú. „De azt hiszem, ahhoz, hogy a világról gondolkozzam, szükséges, hogy tisztán, hittel gondoljak szereplőire. Ha lehet, szeretném elkerülni azt, hogy bárkit is hibáztassak, kirekesszek. Túl egyszerű lenne; nagy és teljesen eredménytelen múltja van, másrészt csúnya logikai bukfenc. A modelleknek, amiket alkotok, önmagukban meg kell állniuk. Nem alkothatok egy modellen belül újabb modellt (szép világon belül a csúnya emberét), ami az előbbi stabilitását biztosítja, mert ekkor az elsőt kiindulási alapnak tekintetem, mintha abszolút tény lenne.” Elvigyorodott magas szintű fejtegetésén, lecsusszant a korlátról, megfordult és rákönyökölt. Az éjszakából szinte teljesen kiveszett az emberi jelleg. Mintha a Civilizáció lélegzett, morajlott volna egyetlen hatalmas élőlényként. Ereiben apró fémdobozok szállítottak embereket, gigantikus, amorf alakja súlyos betonkockákkal nehezedett a Földre, lassan, kérlelhetetlenül falta a zöld erdőt, kék vizet, a föld ezernyi kincsét, melyek kiszámíthatatlan utakon barangoltak egyre fényesedő, kifinomuló, ugyanakkor saját súlya alatt sokszor megroppanó testében, hogy végül - jó esetben - ismét a föld alatt kössenek ki emészthetetlen salakanyagként. És mintha ugyanez játszódott volna le az emberekkel is. Irdatlan testében csecsemők születtek, mintha csak sejtszövetek osztoztak volna. Voltak, akik bekerültek véráramába és messze sodorta őket, mások örökké ugyanazon a helyen maradtak, míg sírkövekké és temetési szertartássá nem alakultak. És ez a test növekedett, rajta kívüli területeken születetteket is magába olvasztott, bár ott mindig zavar volt, sok áldozat és furcsa kavargás, ami viszont befelé terjedt. Mintha erjedésnek indult volna. Az ember-sejtek rángatóztak, ki-kiváltak helyükről, kisebb csoportok kalandoztak össze-vissza, dühödten alakítva maguk körül a testet, amíg a tömeg be nem szippantotta vagy el nem taposta őket. Igen, szegény határozottan betegnek tűnt. Aztán az egész látvány megnyúlt, újabb kiterjedést vett fel - az Idő mélysége kapcsolódott a képbe. A keringő Föld az Ember fejlődésének fényes spirálját rajzolta az Univerzum kékes hátterére. Moraja mint egy hatalmas folyó zúgása tört be a fiú fülébe - aki úgy döntött, hogy most ugyan lehet, hogy meghülyült, mégis érdekes játéknak tűnt végignézni az Utat.

---

## *Folyó*

A Folyó egy szerény, vékonyka kis patak formájában látta meg a napvilágot valahol a hegy tetején. Hatalmas hótömegek alól indult ki, szinte észrevétlenül, nem is igazán lehetett megállapítani, hol kezdődött. Vannak, akik egy bizonyos mérethez kötötték, hogy ez már a Folyó kezdete, vannak, akik napvilágra kerülését tartják a kezdetnek, vannak, akik a hó alatt is sejtik létét, mások élesen elhatárolják a *havat* a folyékony *víztől*, megint mások az *olvadás* misztikus folyamatát vizsgálgatják. Lényeg, hogy ezüstös vízszalagok indultak vidáman útjukra. Hogy merre menjenek, nem volt kérdés, az irányt a Hegy szabta meg. Törvényét a sziklák, lejtők alkották, melyen a patak sebesen, gondolkodás nélkül szaladt végig, élvezve a mozgás szabadságát. Néha cseppekre fröccsent szét, beivódott a földbe, követhetetlen alagutakba rohant - máshol ismét felbukkant. Száguldás közben versenyzett, küzdött más patakokkal, csatákat vívtak, állandó örvénylés közepette egyesültek. Nem „nyert” vagy „veszített” egyik sem, csak úgy látszott, egyik magába olvasztotta, legyőzte a másikat; néha a Hegy törvénye alapján azután a „vesztes” látszott irányítani.

Ha belső ellentmondásai, örvényei nem lettek volna, a helyzet változatlanul maradt volna az idők végezetéig. Rohantában ugyanis fel-felkapta a Hegy anyagát, kergette maga előtt, sőt, örvénylésével képes volt magában megtartani a port, kisebb kavicsokat. Haladása közben már nem csak saját (a Hegytől kölcsönzött) erejére, lendületére támaszkodott, hanem arra a hordalékra is, amelyet futtában felkapott. Kezdte irányítani a saját útját, a Hegy nem volt többé leküzdhetetlen, felsőbb szintű akadály, csupán komoly erőpróba. Utat vágott olyan helyeken, ahol korábban elkanyarodott volna, máshol dombot épített. Ereje Törvény lett, amely módosította a Hegy szabályait. Ez nem volt a Hegy törvénye ellen, amely egyszerű: ahol az *erő*, ott a *törvény*. Így a Folyó, mivel erőre tett szert, természetesen másként viszonyult a Hegyhez. A Hegy nem lett gyengébb, legyőzött - vagy akár csak kiismert, feltérképezett - csupán egyre több olyan helyzet adódott, amelyben a Folyó döntést hozhatott, irányíthatta magát.

A Folyó azonban ezt nem így értékelte. Úgy gondolta, a Hegy törvénye egy nagy könyv, ha megtanulja, mit hogyan csinál, teljesen függetlenné válhat tőle, szabadon cselekedhet. Így aztán egyre tudatosabban vágta a Hegy testét, a megszerzett anyagot saját elképzelései szerint rendezte új formákba, hogy megkönnyítse saját útját - vagy egyszerűen csak azért, hogy újabb bizonyítékát adja saját mindenhatóságának. Erre egyre nagyobb szüksége is volt, ugyanis hordalékkupacai, apró hegyei, szépnek tartott utacskái és bonyolult hálózata egyre nagyobb mértékben határozták meg útját. Egyre kevésbé tudta megkülönböztetni, hogy mi volt a Hegy eredeti alakja, és mit rakott le ő saját útjába. Egyre többször roppant meg az önmaga által épített rendszer, olyan iszonyatos pusztulást okozva, amit a Heggyel való viaskodásában soha nem ért meg; a háttérben a Hegy lejtője is roskadozni kezdett a rajta egyenlőtlenül elosztott, hatalmas súly alatt.

A veszélyt azonban nem is igazán ez jelenti, hanem az, hogy a Hegytől való elszakadás, amelyre olyan büszke volt, lendületét, létét veszélyezteti. A Hegy lejtése, amely megkínozta ugyan, mégis az életet jelenti, a sík hordalékmező a halál. Ottlétével kényszeríti a folyót, hogy újabb hordalékot vigyen rá, ha újból felvenni akarna, csak saját szemetében turkálhat - és kell is hogy ezt tegye, különben végképp megreked.

Útját, eredetét már nem is a Hegyben, hanem a hordalékmezőben keresi, egyre hazugabb, önbecsapóbb következtetésekre jut. Milliárdnyi apró cseppé szétszakadva sem önmagával, sem

a valósággal nincs kapcsolata. Ezzel csak szélre sodródott cseppek érintkeznek, nekik viszont semmi valódi hatásuk nincs a Folyóra. Ezen az úton továbbhaladva a Folyó szép csendesen elposványosodna, ám ez nem lehetséges. A cseppek őrzik a rohanást, erőt, amely tudatos kontroll nélkül agresszivitásban jelentkezik. A hordalékhegy laza, fenntartásához folyamatos munka kell, ami nem természete a Folyónak. Így együtt van esélye rá, hogy dühében összedönti omlatag „csinált világát”. Ezután jó része elpusztul, magába issza a homoktömeg. Egy kis része pedig már tudatosan épít, hordalékból készített erős ösvényén keresztül végképp maga mögött hagyja a Hegyet. Valójában iszonyú áldozatot hozott ezért a lépésért, azonban erre is büszke, a veszteség tudata, emléke megkérdőjelezhetetlenül sodorja tovább.

Van viszont más út is. Megérezni a Hegyet újra. Csak a szükséges mértékben törődni a hordalékból készített kényelmes, de halálos otthonnal, mindent mindig megkérdőjelezni, és csak a valóban, azonnal szükséges porszemeket vinni - újra sodrásba kerülni. Szép-szép ez a hatalmas palota, szükség volt rá, meleg és megszokott, mégis jó búcsút venni a lakájoktól, csipkefüggönytől és finom porcelántól, mert egy bakancs, sátor és hátizsák ami valóban kell. A Folyó így átgyúri magát a hordalékmezőn, tapasztaltan és hatalmasan, kicsit megtépázva a saját lehetőségei ellen vívott küzdelemben újra étellel telve, boldogan robog az ismét megszeretett Hegy lejtőjén.

*„Pfü”- mondta a fiú, kicsit megrázogatta elzsibbadt lábát, megdörzsölte könyökét, amely teljesen kilapult a fémkorláton. -” Ilyen lenne az emberi társadalom története? Elég egyszerű kép, de éppen ezért jó, szabadon kezelhető. Persze egy szakértő biztos kinevetne érte, de nekem sok mindent megmagyaráz.” Álmos volt már, ahogy kihajolt a korláton, összerosódtak a szeme előtt a dolgok. Az erkélyről elég messzire ellátott, a napközben forgalmas utakon néhány autó járt csupán, homályos fénycsíkokat húzva. Gondolatban követte őket, így kisvártatva nagy, fényvonalakkal rajzolt térkép lebegett előtte félálomszerű állapotban. Képzete villámgyorsan egészítette ki mindezt házakkal, alagutakkal, fákkal; a fényrajzolat bonyolult sínrendszerré változott, sok kicsi vonattal, miközben feje lassan karjaira bukott. Álmodott ismét.*

---

## *Tereasztal*

A kisgyerek egyszer csak egy szobában találta magát. Semmi mást nem látott, csak egy óriási tereasztalt, mely minden tulajdonságával lenyűgözte őt. Sok apró sínen futottak egyszerre a vonatok, dombocskákban tűntek el, állomásokra futottak be és indultak tovább. A szobában senki mást nem látott, csak a tereasztallal törődhetett. Csodálta a sokféle dolgot, az elképesztő tökéletességet minden egyes apró részletben. Majd gondolkodni kezdett. Mi ez itt? Hogy kerül ide? És én miért vagyok itt? A szervezettség sugallta a gondolatot: ez nem az én világom, itt csak betolakodó lehetek. Nézés közben is bocsánatot kért a Nagy Irányítótól ottlétéért, vigyázott minden lépésére, hogy azzal se sértse Őt. Aztán kezdte megfigyelni a sokféle jelenséget, s észrevette szabályszerűségeit. A kezdeti feltétlen tisztelet és félelem átadta a helyét a vizsgálódásnak, s közben feledésbe merült a teljes függés tudata.

A tudni vágyás láza mindent elsöpört. Vizsgálta a vonatok mozgását, s megfigyeléseit később saját javára fordította. Apró terheket rakott a szerelvényekre, s örömmel látta, egyre többször történik az, amit ő akart. Kiterjesztette uralmát a tereasztalon, egyre nagyobb részeket birtokolt, egyre több kis kocsit dolgozott neki. Szabályokat állított fel, melyek alapját alkották tevékenységének. Büszke volt, s büszkeségét máig megtartotta. Ám néha untatta a játék, hogy minden jól megy. Túl egyszerű, ha minden sikerül, s túl nehéz minden hibáról elismerni, hogy csakis ő az oka. A szabályok segítettek a játékot nehezebbé, bonyolultabbá tenni, ezért ezeket mindig bővítette, s bár időnként egyes magas szintű elemeket új váltott fel, az alapokat mindig megtartotta.

Ellenséget kellett teremteni, haragudni kezdett a tereasztalra, ha valami hibát követett el. Harcolt ellene, s ha látta is, hogy rossz, amit csinál, mégis megtette. Ha éppen minden sikerült, kinevezett bizonyos részeket az asztalon ellenfeleknek, s hol egyikkel volt, hol másikkal - mindenestre gyönyörűen háborúztak, s csodálatosan pusztítottak. A szabályok cseréje külön élvezetet okozott: lehetett háborúzni, heroikus küzdelmet folytatni értük. Arra nem is gondolt, hogy mindez egyelőre egyedül az övé, s így bármi pusztítás csakis az ő kárára történik. Időnként ugyan felcsillant benne ez a gondolat is, s egy darabig tartotta is magát hozzá, de ez nem tartott soká, ismét elragadta a düh, a pusztítás mámorja. Minőségi változásnak kellett volna jönnie ahhoz, hogy végleg elfelejtse a pusztítás gondolatát. Ezzel szemben hozzászólt ahhoz, hogy az asztalon minden újrakezdődik, elfelejtette saját véges voltát, s azt, hogy soha sem tudja ténylegesen felmérni azt a kárt, amelyet okoz.

Persze nem csak pusztított. Felfedezései révén egyre inkább bepillantott azon erők működésébe, melyek a tereasztalt irányították, kis pályákat épített magának, ahol az ő elképzelései szerint egyre bonyolultabb utakon futottak saját vonatai. Újat teremteni nem tudott, ám bölcsen elfeledtette magával azt, hogy építéseinek mindig valahol pusztulás az ára. Ahhoz, hogy kis zárt pályáin kiszámíthatóak legyenek az események, le kellett vágnia azt a nagy rendszerből, meg kellett semmisítenie a területre érkező vágányokat, jóvátételmentlen károkat okozva. Más esetben saját vonatait engedte el a nyílt pályán, és azok a rendszer korábbi működését megzavarva balesetek sorozatát okozták. Beavatkozásainak ezrei kóborolnak az asztalon, félelemben tartva őt, hogy mikor roppan meg a teljes szerkezet, bár ő már azt hitte, „legyőzte” a tereasztalt. Nem mérte fel, hogy az erő mindig alulmarad a Törvénnyel szemben. Az asztalon ő az úr, de lehet, hogy már nem sokáig. Teremtéséből álló kicsiny szegletében egyre inkább utoléri az önmaga által okozott pusztulás.

Apró részeket megmentett az eredeti állapotból. Kicsiny vakvágányokat készített, melyeken céltalanul, eredeti összefüggéseiből és környezetéből kiszakítottan, céltalanul kering a régi élet, de örömét ebben sem leli.

A tempó gyorsul. Időnként felfigyel a közeledő pusztulásra, mely már a sarkára tapos, ilyenkor lázasan tevékenykedni kezd, de ezzel csak újabb pusztulások láncolatát indítja el, mert amit egyszer valahol elrontott, azt ott kellene helyreállítania, de már nem látja át a hibák szövevényét. A saját szabályai is ellene fordultak, már nem meri áthágni őket, túl sok dologról derülne ki, hogy felesleges volt. Saját törvényei közt elveszve egyre gyorsabban kapkod, s egyre kevésbé mer odanézni. Egyszerre csak piciny területeket akar látni, ahol még nem látszik a pusztulás árnyéka, s ha mégis észrevenné, gyorsan elfordítja fejét. De sorsunk közös, és mivel az ember látásra teremtett, önmaga megvakítására is képtelen. Ha valahova igazán odanézi, meglátja a valóságot.

*„Ejnye no! Micsoda álmom...” kapta fel a fejét. Az állatkerti tigris jutott eszébe, amit órák hosszat jár körbe-körbe. „Ez az élet! A te életed is egyben, csak elfeledteted magaddal. A te gondolkodásod is így jár körbe-körbe a saját magad által felállított ketrec vasrácsai közt. Van, aki már beleroppant ebbe. Az öngyilkosok, kocsmatöltelékek nem véletlenül tartanak ott, ahol vannak. Csak sokkal egyszerűbb őket társadalmi problémának kikiáltani, mintsem elismerni, hogy ha ők, akik ugyanolyan emberek, mint például te, arra kényszerülnek, hogy önmagukat felejtsek vagy megtagadják, akkor nagyon mély válság van a háttérben.”*

*Felegyenesedett. Az ezt követő szédülést és látászavart régi ismerősként köszöntötte, majd bement a szobába, melegítőt vett fel, a konyhából kihozott egy széket az erkélyre és leült. Nem tudott szabadulni az elmúlt pár perctől, majd rájött, hogy mi tartja fogva. A halk csörrenés, amikor ledobta a farmert. Néhány forint csörrent meg a zsebében. „Pénz. Pénz, pénz... PÉNZ. Milyen buta kis szó. Négy betű és mi minden van mögötte. Mennyire betölti az egész világot... Mindenhol és mindenkor ott van. Pénzem, pénzed, pénze. Pénzből, pénzért... Ki vagy te, kimondhatatlan hatalom?”*

---

## PéNZ

Mi a pénz a társadalom számára? A rövid válasz az lenne: a mozgató erő. Ez azonban csak most igaz, régebben egy másik fogalom, az „érték” volt az. Világunk egy élő, folyamatosan változó, alkalmazkodó rendszer, vizsgálható az élővilághoz hasonlóan. Bolygónk éltető energiaforrása (különleges példától, mint a tengermélyi vulkánok élővilágától eltekintve) a Nap. Sugárzásának energiája árad az élőlényekre, amelyek aszerint tagozódnak, hogy közvetlenül képesek-e felvenni ezt, vagy ha nem, akkor milyen úton szerzik meg egymástól. Folyamatos verseny folyik a fajok, illetve azok egyedei között a szintjükön megjelenő energia minél teljesebb megszerzéséért. A sikeresebb faj elszaporodik, megnövelve a belőle élő fajok energiaforrását, amelyek addig tökéletesednek, amíg képesek lesznek az ő visszaszorítására, amivel ismét más fajnak lesz lehetősége teret hódítani. (Nem kell megijedni, ez nem evolucionista hitvallás. Elég csak a történelmünk alatt bekövetkezett változásokkal játszani, néhány évtizedes, évszázados időszakokkal...)

Az emberi társadalomban ugyanilyen folyamatok játszódnak le. Rétegekre tagozódik, mindegyik réteg a felette állóból él, míg a legfelső valamilyen jogon magáénak tartja az összes értéket. A rétegeken belül állandó harc folyik a „csap” körül, ennek a harcnak függvényei az alsóbb rétegek, bár itt mindig vannak átfedések, minél lejjebb megyünk, a fenti harc eredménye annál lényegtelenebb, csak az elpocsékolott értékek hiánya az, amit igazán érezhetünk (a politika nagy csődje, hogy minél szegényebb a „polgár”, annál kevésbé érdekli az ideológiai vita, inkább csak az, hogy hova lesz a temérdek pénz...).

Mi is valójában az érték? Lényeges kérdés, ugyanis ennek változása mélyíti a szakadékot a fenti és lenti emberek között. Kezdetben érték volt az, amit meg lehetett enni, inni. Gabona, hús, zöldség, gyümölcs. A természet hozta létre, csak össze kellett gyűjteni, ha volt, az ember jóllakott és boldog volt, ha nem, éhezett, meghalt. Nem lehetett tárolni, elvinni. Így aki úgymond fent volt, csak közvetlen módon gyakorolt hatalmat, először ő lakott jól. De ahhoz, hogy máshol is ő legyen az első, meg kellett szereznie ott is a vezető szerepet, vagy a vezetővel jó viszonyban kellett lennie. Az érték kézzelfogható, ehető, valós. Ha valakitől megvonom, ezzel megölöm, tehát a durva, nagy csoportot érintő elvonás azonnali brutális ellentámadást von maga után - a vezetőnek vigyáznia kell, célszerűbb nagy szabadságot engedni a „népnek”, hogy minden tagja barátságos legyen, de legalábbis rendelkezni egy olyan, megfelelő létszámú csoporttal, aki érte hajlandó a többieket bántani.

Ha azonban a fenti ember függetleníteni akarja magát a csoporttól és az aktuális időjárástól, mindenkor és mindenhol „gazdag” akar lenni, akkor tömörebb formában kell értéket tárolni. Megjelenik a pénz először cseretárgy: arany, gyöngy, drágakő, de akár kagylók formájában. Általában azt mondjuk, hogy azért vezették be, hogy a kereskedelmet megkönnyítse. Így igaz: könnyebben szállítható, a valós igényektől függetlenebb értéket csináltunk. Természetesen csak a csoporton belül (legyen az akár egy ország) nyújt elméletileg egy közös alapot, de még ez sem igaz (éhes embernek hirtelen értéktelen az arany...).

Az ilyen érték viszont még mindig kézzelfogható - így elrabolható. A „gazdag” nagyobb értéket tarthatott magánál, így új veszélybe került. Egy őskori törzsfőtől a hatalmát nem lehetett egy éjszaka elrabolni, csak nagyon kevesek merték megpróbálni. Most azonban a *hatalom* nem egy közösség erejét, kialakult szokásait jelenti, illetve azt a valódi fizikai, szellemi fölényt, ami a hatalom birtokosát kiemelte, csak egy táskát, erszényt. Szállítható, az igaz, de birtoklása kockázattal is jár, ráadásul szállítása látványos, nehéz.

Eljön a papírpénz kora. Csak egy papírdarab, ami azonban a megfelelő helyen nagyobb értékre: aranyra váltható, ugyanakkor elrejtethető, nem látványos, beváltása is feltételekhez köthető. Ez a pénz már nem is ehető, nem is szép, csak azt mondják rá, hogy aranyra váltható, így értéke megegyezik azzal.

Ugyanakkor az országon belüli kereskedelem megnő, hiszen nincs is annyi arany, hogy a forgalmat le lehessen bonyolítani. Nem baj, hiszen a papírokat nem fogják egyszerre beváltani, tehát nyugodtan lehet több papírpénzt kibocsátani, mint amennyi arany van, akár az ötszörösét is, hadd forogjon. Tényezővé válik a bank saját tulajdona is. A lényeg tehát: a bank legyen képes az általa papíron birtokolt pénz legalább egyötödét felmutatni valós értékben: aranyban, más bankok valutájában stb., és nincs semmi baj.

Elértünk történetünk mai szakaszához. Az érték, mint olyan, teljesen kicsúszott a kezünk közül, elveszve papírok és számítógépes kimutatások között. A „gazdag” nem függ semmitől, igen meg van lepve, ha valami nem szolgálja teljes mértékig az ő kényelmét, legyen bármi körülötte. A „szegény” pedig örüljön, ha életben tud maradni ebben a világban, habár lehet, hogy sokszor többet termel a két kezével, mint amennyit el tudna fogyasztani.

A veszély viszont nyilvánvaló: az eltávolodás a természeti javaktól. Az ősi: *ehető, tehát érték* filozófia szerint rendkívül fontos az, hogy természeti környezetünk egyensúlyát megőrizzük, a szükséges mennyiséget megtermeljük, a felesleget visszaforgassuk, ne szemeteljünk és szennyezzünk semmit (hiszen életterünket csökkentjük vele). Ezzel szemben most anyagi előnyünk származik abból, ha ügyesen kiöntjük a hulladékokat, mert sokba kerül az égetés; a kutatásnál a mennyiség, a (pénzügyi!) gazdaságosság a döntő, nem a keletkező hulladék mennyisége, stb. A környezetvédelem ilyen szempontból egy szép álmom, de nem több, mint a törvényektől remélt erkölcsi tartalom: önellentmondás.

A mai korban lehetővé vált az a csoda, hogy a fizikai érték (étel, ital, ruha) megteremtése nem kifizetődő! Nem termelnek búzát, gyümölcsöt, nem tartanak állatot, mert *nem éri meg*. Az összeomlás kerülgeti az úgynevezett gazdasági világ egyensúlyát - ami nem több, mint a ragadozók és zsákmányállatok közötti viszony: egyensúly az egyenlőség lehetőségének leghalványabb árnyéka nélkül. Persze ez jobban látszik például innen, Magyarországról: alulról. Beszélgettem néhány, pénzügyekben járatosabb emberrel ilyesmiről, szerintük az egész rendszer jelenlegi működését inkább a belé vetett hitnek és óvatosságnak köszönheti, mint valós stabilitásának. Még az általánosan elismert értéknek is csak a törtrésze áll a rendelkezésre a pénz mögött „fedezetként”.

No és hogy mi a pénz az ember számára ma? Ha rossz hangulatban vagyok, igen brutálisan tudok erre gondolni: Félsz az Antikrisztustól? Nem tudod elképzelni? Nézz bele a táskádba. Igen, ott van a pénztárcádban. És a szívedben, ahol a tisztaságnak, szeretetnek, boldogságnak kellene lakni. A gondolataid mögött, az árnyékban. Mindig. MINDIG! Meg tudom-e venni? Meg tudom-e teremteni magamnak, társamnak, gyermekemnek? Megengedhetem-e magamnak? ...

Ritkán, szinte csak a halál közelében, elmeógyógyintézetben és hasonló kivételes esetekben, környezetben nem kerül elő, mint a bűvész kalapjából a nyúl, az anyagi érdek. És ez így törvényszerű! Az ember társadalmi lényé lett, ahogy annak idején az energiáért folytatott harc töltötte ki gondolkodása hátterét, most az életben maradás jelen törvényeinek való megfelelés van ugyanazon a szinten. Ahogy az élet-halál korában a torkodat kínáltad fel a társadalmak - ugyanúgy teszel most a pénztárcáddal, bankszámláddal. Az ijesztés, fondorlat, könyörtelen harc része a természet nagy színjátékának ugyanúgy, mint társadalmi létünknek. Nézz meg egy akármilyen természetfilmet, de legyen a zsákmány a pénz, a vadászterület az állás, az állat

pedig - te magad, ismerőseid, kollégáid, társad. (Ja, és remélem, nem haragudtál meg rám túlságosan. Bár nem érdekel, hiszen én ott üvöltök minden éhes sakálban - de néha magamra ismerek egy delfinben is. Szívből kívánom neked az utóbbit, és bocs, hogy kiugattam a könyvből.) Száraz földön élünk, egyre kegyetlenebbekké válunk, mert egyre erősebben alkalmazkodunk ehhez a magunk teremtette világhoz. Elveink lemorzsolódtak rólunk, egy részéről kiderült, hogy halálos fenyegetést is hordoznak (szia, félreértett hazaszeretet...), más részük nem kifizetődő (isten veled, erkölcsi norma, az ember pornót akar!), pedig egy kicsit kipárnázták, oázisokkal, zöld színnel gazdagították azt a sivatagot, amelyet úgy hívnak: az ember világa. A madárdalt, a szarvas futását, a patakot hittük modellezni, amikor társadalmat csináltunk, most pedig az izzadság, hörgés és halál köti le a figyelmünket - pedig soha nem volt egyik a másik nélkül...

*„Hopp, de jól elkanyarodtam a pénztől. Sebaj, a huzamos koncentráció úgysem tartozik a kedvenceim közé. De most akkor mi van? Kimarad a meséből a Törvény? Lehet a társadalmat jellemezni csupán a pénz mint energia modelljével? Hiszen okos emberek sok-sok időt töltöttek és töltenek azzal, hogy úgymond a társadalmat szabályozzák törvények alkotásával, értelmezésével és alkalmazásával. Mi az, hogy TÖRVÉNY?” Felnézett, aztán fáradtan elmosolyodott. „Már megint okosabb lennék mindenkinél, vagy mi a kórság?” Érezte izmai feszültségét, szemöldöke (mint oly sokszor, a fene egye meg!) szigorúan összevonva uralta arcát. Sokat jelentett neki az önkontroll, de az utóbbi időben egyre többször vette észre arcizmai feszültségét, ami csakis belső, rejtett rendezetlenségét tükrözhatték. Szeretett volna egyszer ismét jól látni, szemüveg nélkül nézni a világot, de tisztán érezte homloka mögött az erő zavarát, ami lehetetlenné tette a javulást. Talán, ha rendbe rakja mindezt, javulni fog.*

---

## *Törvények*

Mindig úgy éreztem, hogy két törvény van. Az egyik, amely szerintem jellemzi a valóságot, a másik, amelyik irányítja. Ami velem megtörtént és történik, amit teszek, belső törvényem diktálja, még akkor is, ha ellentétes azzal, amit én törvénynek hittem. Nincs ez másként a „valódi” törvényekkel, még a jogász is megkülönbözteti a jog szerinti törvényt és a megszokott törvényt. A megalkotott törvény hivatott szabályozni a társadalmat, viszont - megalkotói óriási bánatára (fúj, cinikus!) nem lehet ellentétben a szokás szerinti törvényekkel, mert akkor működésképtelen. Nem lehet állandó, hiszen a valódi történéseket mindig a pillanatnyi feltételek határozzák meg (ott van például minden államban a szükségállapot törvényrendszere, olyan esetre, amikor a normál törvények nem üzemelnek), de nem is lehet sűrűn változtatni, mert a törvény is része a feltételrendszernek, amelyet átalakítása megváltoztat, így újabb módosítást tesz szükségessé (az élő példa kereséséhez nem kell elhagyni az országot...)

Sajnos, sokszor tűnik úgy, hogy nem ismerjük fel: a jelenségek a valódi törvényt mutatják, és csak papírtörvényeket tudunk szembeszegezni velük. Törvényekkel küzdünk például a bűnözés, a kábítószer, a korrupció ellen, ezek azonban mégis léteznek. Miért? És miért ennyire eredménytelen a harc? Szinte csak a határok megállapításáról szól, megoldani nem old meg semmit. Jobb rendőrség: kisebb és szervezettebb bűnözés. Vagy csak az erősebb állami hatalom vesz át nagyobb szerepet a bűnözőktől? Nem kevesebb az erőszak, csak nagyobb százaléka kap legális besorolást? Bocs, de marha nagy kunszt. Ha van egy törvényem, amelyik korlátozza azt, aki a betartatásáért felelős, azzal szemben, aki azzal kezdi, hogy áthágja, ki indul nagyobb eséllyel? És aki áthágta, miért tette?

Törvényeink negatív szabályozó jellegűek és szemben állnak a társadalmat mozgató anyagi érdekeltséggel. Ha egy szereplő versenyképes akar maradni, úgy tudja elérni, hogy minél jobban megközelíti a törvényesség alsó határát. Ha van valaki, aki felajánlja nekem, hogy segít olcsóbbnak lennem, és nem kell megkérdeznem, törvényes-e az általa járt út, hát választhatok az elfogadás és a bukás között, hiszen a „bűnöző” a konkurenciát is fel fogja keresni, aki ugyanúgy élni szeretne, mint én. Ha biztos vagyok benne, hogy valami erkölcsi, emberi (NEM törvény szerinti!) indok miatt minden versenytársam elutasítja, akkor én is megtehetem. Ha viszont fenyegetve érzem magam, félek a holnaptól, és tudom, hogy a többiek is ugyanúgy éreznek, el kell fogadnom, vagy elbukok, peremre szorulok. Lehet, hogy a másik még ennyit sem gondolkodna rajta, lehet, hogy mindenkinek a legjobb, ha én fogadom el és nem más. (Nem feltétlenül cégvezető kerül ilyen helyzetbe. Nem kell kéz alatt, olcsó bicikli? Több pénz marad cipőre.) Néha iszonyú dolog őszintének lenni. Kicsit undorító is talán...

(A paradox és jelenleg nálunk fennálló törvénykezés ezt is beépíti a törvénybe, feltételezi a vállalkozó rosszhiszemű hozzáállását, és teheti, mert fenyegetettségét nem tudja orvosolni, tehát az életben maradó valószínűleg tényleg törvénytelen! Püff neki.)

És a bűnöző? Nem hiszek az ilyen dolgok eleve elrendeltségében, hiszek viszont a különböző gondolati irányultságokban, az otthon és a szűk környezet borzalmas roncsoló képességében. És talán kicsit megnyugodva mondom, hogy én is lehettem volna gyilkos, lopni pedig loptam is. Szerencsém volt és volt időm átfogalmazni belső törvényeimet. Nem mindenkinek adatik ez meg. Én viszont soha nem leszek képes egyértelműen elítélni azt aki lop. Nem tudhatom, min ment keresztül a másokról és önmagáról kialakított képe addig, amíg tolvajjá, stb. lett. Csupán örülhetek, hogy nekem nincs ilyen törésem - megvan nekem a magam baja.

Amíg egy gyereknek lehet olyan környezete, ami képes őt bűnözővé tenni, lesz bűnözés, hiába rendőr és törvény. Amíg kerülhet ember kilátástalan helyzetbe, lesznek öngyilkosok, kábítószeresek. A tiltó törvény nehezíti a terjedését, ugyanakkor erőszakot is teremt köré, versenyképes, vonzó iparággá változtatja.

A korrupció pedig? Természetes folyamat. Képzeld el, hogy egy kórházban tilos a korrupció, aki vétkes, kirúgják. Az egyik orvos fiát kell műteni, az orvos tudja, ki a legjobb altatóorvos, sebész, és „megszervezi” fia műtétjét. Korrupció? Igen. Aki jelenti, áruló, aki nem, cinkos és törvénytörő. Megoldás: a kórház személyzete csak „legjobbabból” áll, vagy a kórház nem fogadhat olyan beteget, akinél a korrupció veszélye fennáll, személyzete védelmében (mi van sürgős esetben?). Nem túl reális, még kevésbé emberi egyik sem...

*„Éljenek a bűnözők, vivát, korrupció! Lassan semmi hitem sem marad ebben a szerencsétlen rendszerben. És még nem is gondoltam végig a harmadik nagyon fontos fogalmat, a hatalmat. Apropos, hatalma...” - derült fel a fiú. Felállt, nyújtózkodott egyet, kisvártatva két almával tért vissza a konyhából. Szép csillogóra törölte őket a nadrágján, visszaiült a székre és a korlátra tette a lábát.*

---

## *Hatalom*

Ha a hatalommal játszom, ugyanúgy két félnek kell illeszkednie: a hatalomnak, mint társadalmi jelenségnek és a hatalmat gyakorló embernek. Talán először a társadalmi részt nézzük.

A társadalmi keretek, törvényszerűségek garantálták mindig azt, hogy több embercsoport képes volt egymás mellett létezni. Nem garantál semmi többet, sőt, általában csak szabályozta az egymás pusztítását, hogy az minél kevésbé ártson a nagyobb egységnek. Bizonyos pusztítást pedig egyenesen szükségszerűnek jelentett ki, mert valahogy szentesíteni kellett az irányított csoport terjeszkedési, önvédelmi törekvéseit, illetve a benne élő emberek „természetes kiválasztódását”, hogy magasabb pozícióba az agresszívabb, erősebb egyed kerüljön. Ugyanakkor mindig jellemző volt, hogy a törvények „erkölcsi tartalmat” akartak tükrözni, az előbb leírt fő feladatuk mellett. Ennek eredménye állandó zavar és belső ellentét volt. A szabályrendszer, ami

- támogatja az egyént abban, hogy mások elé kerüljön
- támogatja a csoportot abban, hogy más csoportot leigázzon
- ugyanakkor magas emberi eszményeket tűz ki célul

nem lehet egyértelmű. Mindig lesznek kiskapuk, amiket a törekvők megtalálnak, és kihasználásukkal a törvényt tisztelők elé kerülnek. Szükség van tehát törvénytisztelő emberek olyan csoportjára, akik ugyanakkor nagyobb hatalommal rendelkeznek, mint a törtető, így módosítani tudják a törvényt, hogy bezárják a kiskapukat, illetve vitás kérdésekben döntést hozhatnak (régiről kérdés köszön azonnal vissza: a törvényhozói, bírói és végrehajtó hatalom szétválasztása). De vajon mi biztosítja azt, hogy a magas pozícióba került emberek nem törtető? Vagy hogy nem válnak azzá? Semmi, sőt, az ellenkezője a valószínűbb: a magas pozíció jobban vonzza a törtetőt, többre képes érte és - bár fennen hangoztatja - nem érzi át annak felelősségét, illetve az, aki fent van, hajlamosabb ezt az állapotot természetesnek venni és önmagát kiemelni a társadalomból. Gyönyörű igazolása ez a taoizmus alapelveinek: a fehér feketévé, a fekete fehérré válik. Az emberi - de főleg a nyugati történelem (mivel ezt ismerem jobban, továbbá alapelvei tisztábban fogalmazzák meg ezt a törvényt) mintapéldája a fentieknek.

Mai társadalmunk is ezt a helyzetet tükrözi, rendkívül felgyorsult tempóban. „Felülre” jellemzően törtető kerülnek, mert akik tisztelik a törvényeket, általában vagy nem is próbálnak tenni semmit, látván gyengeségüket, vagy ha mégis, a kudarcok miatt elvesztik reményüket.

A hatalom igen nehezen tud „jó” lenni. A hatalom gyakorlója az, aki a hatalom működését meghatározza. Abban az esetben, ha a hatalmas fél a bukástól, veszélyes harácsolóvá válik, gyorsan kell összeszednie annyi vagyont, ami a bukás után is biztosítja a pozíciótól függetlenül azt a színvonalat, amit elért. A harácsolás nem racionális, ha sokáig van hatalmon sem állítja le magát, amíg lehet, gyűjt. De lehet-e elítélni ezért? Máshoz van szokva, más jelenti számára az élet alapvető feltételeit, mint nekem. Én is olyan feltételek között élek, amik sok embernek túl van legmerészebb álmain is, nélkülük nehezen tudom elképzelni az életemet, és sok mindent megteszek, hogy ezt az állapotot fenntartsam.

Ha viszont a hatalmon levő ember nem is tudja elképzelni bukását, akkor veszélyesen eltávolodik az általa irányított emberektől. Számok és százalékok helyettesítik a hideget, a

félelmet, az éhséget és vágyat. Jellemző példa volt (elnézést kérek érte, de nagyon megrázott), amikor kitört a „100 Ft-os kenyér hisztéria”, és a Híradóban bemutatták: a kormány szétnézett a boltokban, és nem is igaz a dolog. Nem vád ez, csak fáj, mint amikor egy csavargót lopni látok. Itt nem a kenyérről és a százasról volt szó. Félelem, veszélyérzet, nyugdíjasok és sokgyermekes családok, az újév előtti pánik-bevásárlások és áremelés-hegyek remegtek a levegőben. Ugyanakkor az orvos is ezt teszi, amikor a beteg gyermek kérdésére: Megérem-e a következő születésnapomat? - így válaszol: Gyönyörű macit kapsz majd ajándékba. Csak remélem, az orvos tényleg tud gyógyítani is, nem találomra válogat a gyógyszerek között és hordja a számlát.

Igazán tehát csak az bírhatna hatalommal, aki tudja, hogy bármikor el kell távoznia, nem vihet magával semmit, de ettől nem szabad félnie, és minden percében teljes figyelmével, erejével kell dolgoznia, ugyanakkor lehetőleg minél hamarabb fel kell ismernie hibáit, de nem szabad elveszítenie az önbizalmát, jól kell együttműködni környezetével, meg kell bízni bennük de nem szabad függenie tőlük... Röviden: tökéletes embernek kell lennie. Hát... a tökéletes ember létrejöttét sem, hatalomra kerülését sem támogatja a társadalom jelenlegi formája. A hatalmat gyakorlók ugyanolyan emberek, mint mi vagyunk, s éppen ez a legnagyobb bajunk velük. Minden forradalom, átalakulás megváltoztatta a külalakot, az alapvető irányokat azonban nem érintette. Újabb elveket hozott be, amelyek egy ideig erősebbek voltak, mint a gazdasági motivációk, „kipárnázták” a hatalmat, emberséget vittek bele - aztán az alapvető működési törvények átgyúrták magukat rajta és a hinta újból lefelé lendült.

*„De milyen is lenne a tökéletes társadalom, ami a tökéletes embert vezető pozícióba emelné? Olyan alacsonyabb szintű vezetőkből állna, akik megfelelő önbizalommal, hittel végeznék a munkájukat, helyet adnának a jobbnak de felismernék a gyengébbet, boldogok és harmonikusak lennének és tisztán segítenék az általuk választott vezetőt. Jáhááá, vivát Utópia. A tökéletes társadalom minden embere tökéletes. Hát ez nagy eresztes volt!” A szék megreccsent az isteni felfedezés súlya alatt, miközben a fiú diszkrétan röhögve elkezdte tervezni a génsebészettel, fajirtással gyomlált, orwelli és Huxley-féle módszerekkel tökéletesített társadalmi szupergép működési folyamatábráját. Aztán elkomorodott, felállt és a furcsa testhelyzetű üldögéléstől elzsibbadt hátsó fertályát dörzsölgetve a sötétbe meredt. ...Mintha ott állt volna valaki, vele szemben, kint az erkély korlátján túl. Nyugodtan mosolygott, leengedett kezeit széttárva enyhén meghajolt. Csend volt a szemében, hűvös-meleg, tartózkodó érintés. Az a bizonyos Érintés. Ugyanakkor meghajlás közben a sűrű szemöldök alól mintha kópés mosoly csillant volna. A fiú pislogott néhányat, mire a jelenés eltűnt döbbsé tekintete elől. Talán percek is elteltek, mire kikökönt agya feldolgozta a tényt: a vele szemben megjelent alak pontosan olyan volt, mint ő. A korláthoz ugrott és kihajolt, zaklatott lelkiállapotából csak egy rekedt sóhajra futotta. „Mi a manó volt ez? Oly sokszor játszottam a tökéletesség fogalmával, de nem igazán tekintettem másnak, mint modellem egy elemének, egyéb következtetések levonásához tartozó jó eszköznek. Azt akartam volna mondani ezzel magamnak, hogy lehetséges a valós létrejötte is? Vagy lehet, hogy csak jó lenne végiggondolni. Vagy álmos vagyok már és mindenféle hülyeséget képzelek magam elé. De olyan valóságos volt. És annyira tetszett! Aha! Szóval SZERETNÉM, ha igazi lett volna. Na jó, gyereünk, te tökéletes ember.”*

---

## Tökéletesség

No nézzük. Tökéletes ember a társadalomban. Uff, micsoda kívülálló! Átlátszó, semmi. Az az ember, aki a társadalomban él, sok szinten létezik, egyszerre sok ember. Egyrészt csoportember, amolyan réteg-tudata van (én munkás, értelmiségi, stb. vagyok). Másrészt van bizonyos anyagi helyzete (ami persze mindig lehetne jobb is, és amit a réteg erősen befolyásol). Harmadsorban van személyes szabadsága és szabadságigénye, de ennek lehetőségeit az előbbi kettő keményen meghatározza. Végül ott üldögél a személyiség, elvek, ideálok és képek gyűjteménye, akit rendesen megfaragott a réteg-tudat, bekeretezett az anyagi helyzet és állandóan furdal a szabadság lehetőségen felüli vágya. Hopp, és persze van egy véges fizikai léte.

A társadalom az embert ezeken a szinteken tudja megfogni. Ha jól viselkedsz, szereted a rétegedet és ismered határaidat, jól érezheted magad. Vigyázz viszont a viselt dolgaidra, ami az egyiknek szabad, sőt divatos, az a másiknak tiltott gyümölcs, könnyen kipottyanhatsz abból a rétegből, ahonnan kifelé mászol, csak hogy nem felfelé! Nem ijedtél meg? Bátor vagy és merész, lehet, hogy tényleg szükség van rád azon a helyen, ahova törtetsz. Ha viszont nem, akkor oda lesznek az anyagi keretek. Elveszíted az állásodat, a lehetőségeidet. Sajnálkozva néznek rád azok, akikkel tegnap még együtt ebédeltél, most nem érnek hozzád, hátha fertőző betegség a lehullás. Mi van? Még mindig nem volt elég? Kiabálsz, beszélsz? Élsz, mozogsz, talán még bűnözöl is? Hát akkor mondj búcsút a szabadságodnak is, pajtás, és lásd be, jól vannak a dolgok úgy, ahogy most vannak. Még mindig máshogyan gondolkodsz? Nos lehet, hogy vannak elveid, de lehet, hogy nem állják ki a fizikai fájdalom próbáját. Nos, szólsz még? Hát akkor mélyen sajnálom, de fizikai jelenléted ebben a társadalmi környezetben nemkívánatos. Megadtuk neked a lehetőséget az életre, figyelmeztettünk, megjavulhattál volna. Neked ez nem kellett, és nem tartott vissza a fájdalom. Isten veled, értékes is lehetnél volna, ha van eszed...

Az álombeli tökéletes ember nem befolyásolható ilyen eszközökkel. Boldog ember önmagában, nem keres örömeket egyik szinten sem. Belső törvényei irányítják sorsát, szigorúbban, mint bármilyen szabály. Nincs döntése sem, hiszen nem mérlegel, hanem cselekszik - ugyanakkor minden tettét szigorúan vizsgálja, tiszta volt-e az az ember, aki így lépett. A tökéletesség örök, de állandóan változó. Elfogadja valós szabályait és indítékait, de mindig szembeesíti őket tettei következményeivel, hogy továbbfejlődhessen. Soha nem árt, vállalja a fájdalmat még akkor is, ha ő okozta. Nem ítéli meg a világot, nem formál jogot jó és rossz szétválasztására - elválík fekete a fehértől úgyis, az ember viszont nem tartozik egyikhez sem.

*Ó a fene egye meg! Ki vagyok én, hogy tökéletes embert alkossak, megmondjam, hogy milyen és mikor mit csinál? Aztán majd kiválogatom az emberek közül azokat, akik erre valók és átalakítom őket? Miért is jött elő ez az egész?! Az a jelenés csak tévelygő agyszülemény volt, hogy végre kimondhassam, mi a jó és a rossz? Tudhatom-e én azt, hogy milyen a tökéletes ember?*

Talán a sorsából. Jézusra gondolok most. Nem akarom megmondani, ki volt ő, mit és miért csinált, szegény úgymint alig látszik ki a sok rárakott vélemény és kinyilatkoztatás alól. Viszont az biztos, hogy szerette az embereket, érzésem szerint boldog volt, úgy élt és halt meg, ahogy a

modellem tökéletes embere tette volna abban a korban. Szabad volt minden társadalmi szint felett, viszont tettei meg voltak írva. Nem fogadta el a szabályokat, tehette, mert sokkal keményebbek szerint élt (nem betartotta, hanem élte az ősi Törvényt, az Ember törvényét. Maga volt a törvény). Nem mozgott egy szinten sem bírálóival sem pedig követőivel - okkal volt társadalmilag veszélyes figura, az öntörvényűség egyetlen esetben igazolható: ha tényleg az Ember, Isten gyermekének testvérszerető törvénye az, ami létrejöhet talán az emberben, át viszont nem ruházható...

És a társadalom is lejátszotta a megfelelő szerepét a sakkasztán.

*„A manóba, ennek a felét még én sem értem, vagy ha mégis, hát nem tudom, honnan jött a fejembe” sóhajtott fel a fiú. „Hirtelen olyan messze kerültem mindentől, amin gondolkodni akartam. Itt és most szeretnék döntést hozni, nem pedig ködös képek után rohángálni, amik nem is tudom, hogy jönnek ide.” Szinte mérgesen szusszant egyet.*

---

## *Jelenkor*

Nos itt vagyunk ma. Az ember megtanult sok ezer dolgot a körülötte lévő világról, a legkisebb lényektől és anyagdarabkáktól a csillagokig. Kristályokat épít, melyek gondolkoznak helyette, gépeket, melyek utaznak, termelnek vagy pusztítanak. Gondolkodásában azonban alig változott, fejlődés helyett az ismeretek egymásra rakódó halmait érzem, amelyek természetes hajlamuk szerint hevernek egymáson, az áhított bölcsesség rendező ereje hiányában. Rövid távú, egymásnak és az életnek egyaránt ellentmondó irányokban szóródik szét az Ember valóban megnövekedett, átfurmálódott ereje. Képesek vagyunk elpusztítani az egész bolygót órák alatt (valószínűleg csak az aktus gazdaságtalan volta mentette meg világunkat ettől, mert politikailag volt egy néhány igazi lehetőség rá), de egy országban sem tudunk megférti egymással. Az információ pillanatok alatt képes eljutni egyik helyről a másikra, mégis milliók ülnek íróasztalok előtt papírhalmok termelésével, iktatásával, raktározásával és megsemmisítésével elfoglalva. Képesek vagyunk erőt, fáradságot nem kímélve életet menteni, mégis mennyien éheznek vagy gyilkolják le egymást a Földön. Összefognak vadidegen emberek, csak hogy egy állatot megmentenek, ugyanakkor máshol irtózatossá ütemben pusztítjuk őket és élőhelyüket egyaránt. Örült kaleidoszkóp módján kavargó világunkban az eddig megszerzett ismeret, bölcsesség, riasztó szélsőségeket produkálva.

A csekély erejű nemzetközi szervezetek hosszú ideje kongatják a vészharangot, gazdasági, egészségügyi, népesedési, politikai, energiagazdasági, nyersanyag és élelemforrás, ... kérdésében, sikeresen akkor, ha éppen a politikai, pillanatnyi pénzügyi és reklámérdek úgy kívánja. Egyéb esetben marad az „én mindent megpróbáltam” kissé szomorkás - sok öngyilkost vagy végleg eltörött embert teremtő - lemondó sóhaja.

Persze az eddigiek alapján ez természetes. Ha az állásomról van szó, ősi életfenntartó ösztönök működnek, melyeknek mindig erősebbnek kellett lenni a gondolkodásnál, kíváncsiságnál (emlékezzünk csak a tigrisre). Ha például olyan kérdéstről van szó, hogy a bolygó légköre globálisan, évek alatt változik (bolygóméreteken ez iszonyatosan gyors!), akkor nem az a kérdés, hogy ez mit eredményez, hiszen nem tudjuk az egész bolygót modellezni, hanem hogy mit kell tenni, hogy a folyamat azonnal leálljon. Viszont ha ez egész iparágakat érint, az gazdasági felfordulást vagy (inkább és) társadalmi robbanást jelent: tehát marad az átalakulás vizsgálata és a következmények számítását (bár szerintem minél többet tud a kérdéstről egy szakértő, annál szívesebben becézi felelőtlen jósolgatásnak ...)

Felnöttebb embertársaink egyre kevesebb hittel tekintenek a világba - szerencsés a kivétel - és szerintem nem csak a gazdasági-társadalmi hintának ezen a nem túl szerencsés országában, hanem nagyon sok helyen. Öngyilkosaink, bűnözőink, megroppant társaink, hajléktalan vándoraink növekvő száma segít minket, fiatalabbakat a pozitív világszemlélet kialakításában. Törtetünk, mert tudjuk, mellettünk is ugyanígy izzadva rohan valaki, aki elénk vághat. Nincsenek már igazi korlátjaink, de valódi, hittel vallott céljaink sem (no van néhány, de ezeket nem biztos, hogy minden másik ember tisztelete és elfogadásának vágya vezeti). A gyermekek ... Örülhet, akinek kettő darab, ellentétes nemű és vele közvetlen felmenői viszonyban levő, ráadásul boldog ember segít élete első szakaszában (magyarul: van családja), akit gyermekáldásként és nem teherként hordtak. Aki egy kiránduláson nem valami videojáték gombjait nyomogatja, hanem észrevesz még egyet a néhány megmaradt madárból (amikor ezt írtam, még nem volt tamagocsi...) Aki társaival nem a legújabb csodababa vagy kommandós

katona tulajdonságait tárgyalja meg, esetleg a legutóbb látott horrorfilmek izgalmaival licitál, hanem... Hogy is mondták ezt valamikor? ... Gyermekek.

Olyannak tűnik ez az egész, mint amikor az orsról egyre gyorsabban, emelkedő hangerővel pereg le a film, egyre nehezebben értelmezhető kaotikus forgataggá olvadva. Mint amikor egy erősödő sodrú folyóban próbálnék haladni. Először csak az irányomat adom fel, mert bele kell számolni az eltérítő hatást is, aztán a célt (csak érjek végre át), aztán a haladást (csak végleg el ne sodorjon, inkább keresek egy biztos pontot, ahol megállhatok), aztán ... (na jó lökjön odébb, csak el ne essek) végül... A folyamat pedig önerősítőnek tűnik, hiszen aki előttem járt ugyanígy szeretett volna átérni, neki még sikerült, talán még nekem is fog, az utánam jövő viszont... Nem tudok neki segíteni, amikor minden erőmmel a saját fennmaradásomért küzdök! Ha átértem, talán majd visszanyúlok - de lehet, hogy ez az odaát már a földi életen túl van?...

*A fiú lehajtotta a fejét, hosszasan ült így, gondolatok nélküli csendben. Az első buszok már régen elindultak a széles úton, léptek kopogtak végig a járdán a hallgató hajnalon. Amikor legközelebb felnézett, már a legmagasabb fák tetejét meleg, vörös fényével simogatta a Nap. Kiegyenesedett és elnézett a város felé. Vajon ő sóhajtott, vagy az egész világ vett egy első, mély lélegzetet? Furcsa boldogságot érzett minden szomorú gondolata után, úgy érezte, megszületett a döntés. Tulajdonképpen erre számított. Sok dolog jutott eszébe, talán - biztosan - sokkal több, mint amire most vissza tudott emlékezni, amelyek nem is voltak igazán összefüggésben, néha elnagyoltak voltak - máskor túl részletesek. Nem érezte az igazi logikai levezetést, annak a képességét, hogy pontról pontra le tudja vezetni az egészet. Máshogyan volt kerek a döntés. Olyan volt, mint egy kehely: a felső félgömb tárolja a folyadékot, kerek és osztatlan egységet alkot, a talpa viszont nem igazán „vezethető le” belőle. Mégis ettől stabil, ez teszi alkalmassá feladatára. Az egész így állt előtte, tisztán, csillogón. Nem is volt igazán döntés, következett jelenlegi állapotából, csak végig kellett gondolnia.*

---

## Döntés

Igen. Meg fogok érinteni mindent, segíteni szeretnék mindenhol, ahol csak lehet - és csak ott, ahol lehet. Nem azért, mert valamilyen jutalmat várnék el valakitől. Nem akarok egy jószágos öregurat festeni a felhőkre, sem kemencét a lábam alá, hogy ezek miatt csináljak bármit is. Nem fogom félteni magam, miért éljek akár egy perccel is tovább annál, amennyit érdemes élnem? Nem tetszik ez a világ, ami körülöttem van. Nem rajongok azokért a folyamatokért, amelyek jelenlegi látásom szerint a veszébe sodorhatják. Nem akarok nyertes lenni egy olyan küzdelemben, amelynek díja számomra kevésbé értékes, mint annak, akit ellöktem - ugyanakkor utálok veszíteni. Nem ér a nevem! Ebben a partiban, engedjétek meg ezt nekem, nem játszom, csak beszélgetek a játékosokkal, ha véletlenül oda tudnak rám figyelni. Nem akarok ezzel zavarni sem senkit, lehet, hogy nemsokára úgylis elküldenek az asztaltól.

Nincs mit veszítenem. De jó érzés... Lehet, hogy nem tudok úrrá lenni ezeken a furcsa változásokon és esetleg meghalok. Viszont nem fogom sok-sok éves koromban azt számolgatni, hogy még kinek, hogyan segíthettem volna. Nem fogom kétségbeesetten keresni az értékes percekét, amikkel indokolhatom takarékoságomat. Nem akarok ezért félni a haláltól. Így talán úgy mehetek el, hogy mosolyokat idézek fel, egy szusszanásnyi pihenést, jó beszélgetést. Mint egy alma, amely virág korában mézhez adott virágport, aztán leszakították és megették, végül csutkáját eldobták, hogy talán új fa lehessen belőle. Furcsa, mennyire boldoggá tesz ez a gondolat. Nem kell terveket és nagy tetteket számon kérnem magamon, nem akarok megszerezni semmit. Még igazán segíteni sem akarok, csak minél jobban *jelen lenni*.

Hej, Manitu! Sápadtarcú gyermeked vadászni indul!

*Mosolyogva intette hallgatásra a vekkert, amely szólni kívánt, majd rögtönzött harci indulóval bevonult a fürdőszobába. Új nap, munkanap reggele volt már, a kórház szerette a korán kelőket. Tánclépései hallatán a szomszéd szobából kikukucskált egy borzas fej, majd megállapítva, hogy csak hőszűknek van ismét buggyant napja, visszahúzódott az alvásszükséglet kielégítése céljából.*

## Ébredés

Ez a része a könyvnek eléggé nehezen emészthető, legalábbis most, amikor befejezve az egészet újraolvastam, macerásnak tűnik. Az időszak, amikor írtam, elég nehéz volt számomra, és éppen azzal szórakoztam, hogy gondolataimat párbeszéd formájában leírtam. Próbáltam ugyan valami logikus sorrendet követni bennük, de nem sikerült, erre legjellemzőbb példa, hogy amikor egy részt elkezdtem, felírtam egy címet, aztán mialatt írtam, többször megváltoztattam, mert a furcsa beszélgetés más irányt vett. Ennek ellenére nem töröltem belőle semmit, és most, újraolvasva sem mertem megváltoztatni. Akkor, ott igaz volt, így zajlott le bennem, és bizonyára nem véletlenül kerültek elő bennem pont ilyen módon a dolgok.

Mindenesetre sok sikert az olvasáshoz, mert bevallom, értelmét nem sikerült fellelnem most sem, viszont nagyon élesen ébresztette fel bennem azt a bizonytalanságot, zavart, amit akkor éreztem. Ha nálad is hasonló hatást keltene, ugorj át egy kicsit a Gondolatok közé, engem legalábbis hamar rendbe tettek...

---

## *Az öreg*

Nem számolta a napokat azóta a reggel óta. Az idő, mint csendes, megállíthatatlan, zavaros folyam haladt el mellette. Mindig megzavarodott, amikor belegondolt, hogy már megint eltelt egy nap, így nem is tette sűrűn. Ám egy napon változás állt a megszokott rendbe. A kórházba új beteg érkezett kómához hasonló öntudatlanságban. Az orvosok nem tudtak igazán mit kezdeni vele, leleteinek egy része tökéletesen hihetetlen volt, míg a többi - az előző ok miatt még zavaróbb módon - normális. Egy dolog tűnt igen valószínűnek: a férfi rövidesen bele fog halni állapotába. Műthető vagy gyógyszeresen kezelhető elváltozás nem volt, így a megfigyelés és az állapot stabilizálása mellett döntöttek.

Volt egy orvos, aki a fiú tevékenységét figyelemmel kísérte, néha beszélgettek életről, gondolkodásról, ő hozta szóba először az idős férfit.

A fiú másnap délután ment be a kórterembe, ahol a beteg feküdt. Nem látszott betegnek. Végtelenül nyugodt és időtlen látvány volt a vékony arc, a paplan mögé rejtett sovány test. A fiú gyakran érezte furcsán magát a halál közelében, ez azonban más volt. Nem remegett félelem, izgalom a levegőben, a szívmonitor szinte mellékesen, vidám metronómként számolta a gyenge, lassú érverést, a tápláló infúzió fénylő cseppjei megbűvölték szemét.

Széket húzott az ágy mellé, körülnézett, hogy nem látja-e valaki, aztán lassan leült.

Nézte az arcot, az alakot. Harmónia, nyugalom áradt a lényből, aki a szeme előtt búcsúzott a létezésről, az egész helyzet annyira lehetetlen volt, hogy ... igen, félt az érintéstől. Úgy érezte, figyelő tekintet kíséri, amint zavartan feláll, sétál a szobában, majd visszaül a székre, kinyújtja és visszahúzza kezét. Körülnézett, de nem volt senki a szobában.

A vékony, de izmos balkéz, amelyhez az infúzió csöve vezetett, ellenállhatatlan erővel vonzotta kezét, lassan kinyúlt és megérintette az ujjakat.

Meztelen, nyitott tudatát pörölycsapásként érte a fekvő ember szelleme. A következő néhány percet, amíg felpattant, kiviharzott a szobából, a kórház épületéből és a közeli parkban egy padra vetette magát, csak fél óra múltán tudta összerakni zavaros emlékeiből. A halkán szemerklő esőben nem akadt senki, aki kíváncsi pillantással vagy kérdéssel kizökentette volna állapotából.

Órák múltán, otthon, egy régen megtanult, de soha nem használt meditációs gyakorlat segítségével kereste magában az élményt, amelyet tudata nem volt képes befogni, a néhány másodpercet, amíg közvetlenül érintette az öreg kezét.

Nem talált semmit. Másnap hajnalban, amikor felébredt, csak a végtelenség, időtlenség homályos érzését tudta visszaidézni, mielőtt belealudt volna a gyakorlatba.

A kórházban azt mondta, a család régen látott ismerőse a férfi, látogatót soha nem talált a szobában, így még az esetleg kínos magyarázkodással sem kellett bajlódnia. Napról napra bejárt délután-este a kis szobába, leült a székre és megfogta a kezét. Mintha valamilyen védelmet vett volna fel - vagy védték volna (?) -, mindenesetre az első rémület nem jelentkezett többet. Ült az ágy mellett, elengedte tudatát, az egyenletes csipogás és az infúzió csepegése soha nem tapasztalt állapotba ringatták, ő csak ült és nézett előre. Mintha együtt haldoklott volna az ágyban fekvővel. Néha pár percig volt így, máskor már teljesen besötétedett, mire feleszmélt. Otthon pedig teljesen ellazítva testét igyekezett visszahozni a kiesett időt.

A jelentkező gyengeséget, sápadtságot először arra fogta, hogy nem eszik rendesen, tavaszi fáradtság és hasonlóak jöttek szóba. A szeme előtt megjelenő fények figyelmeztették: egyre inkább válik mindennapjainak részévé furcsa látóképessége. Néha percek nyúltak meg órákká érzése szerint, máskor hosszú idő esett ki emlékeiből. Kitárt, támolygó tudatában apró jelzések jelentek meg emberekről, szemet szúrt a fáradtság és az öröm, rejtett feszültségek kiáltottak rá egy halk szóból.

Idegessége, hétköznapi gondolatai mintha elolvadtak volna erejével együtt. Mindennapjai egybefolytak, a szilárd pontot az öregember, a meditáció és az egyre gyakrabban jelentkező álmok jelentették. Többször elesett, nem érezte saját súlyát - szerencsére komolyabb baleset nem érte.

---

## *Az este*

Az elmúlt napokban egyre közelebb érezte magát valamihez - valakihez? -, de egyre távolabb az élettől, önmagától. Esténként az öreg mellett üldögélve úgy érezte, hallgatják szavait, amint gondolatban mindent elmesélt neki. Elmondta életét, vágyait - és azok hiányát, reményeit és csalódásait. Mindent. Gondolatban egyre többször jelent meg előtte az alak, akit követett. Vagyis úgy érezte, mindjárt meglátja, de sohasem sikerült igazán megpillantania, mindig épp akkor kanyarodott el valamilyen ösvényen. Sűrű erdőben gyalogoltak egyre messzebb, elől az öreg, akinek a háta most tűnt el a bokrok között, és a fiú, aki csak mesélt, mesélt annak a tovatűnő hátnak, nem nézve hátra egy pillanatra sem, nehogy elveszítse a nyomot. Nem tartott attól, hogy eltéved, mert ahogy elérte őket, eltűntek a fák, mérhetetlen pusztasággá simulva a háta mögött. Egyébként sem igazán törődött azzal, amit a háta mögött hagyott.

És egy napon megpillantotta az alakot. Véget ért az erdő, a csuhás alak (mindig is ilyennek képzelte) a szélén állt, egyenesen előre tekintett. Szivárvány izzott a sötétkék ég hátterén, mint egy hatalmas kapu. A fiú nem látott át rajta, csak valami halvány derengés volt, ami felett a színes ív feszült, az alak körvonalai viszont aranyszínben csillogtak, mintha sok Nap ontotta volna rá fényét.

- Miért követsz engem?

A szavak teljesen megzavarták a fiút. Nem volt bennük semmi érzelem, a tárgyilagos, hűvös töltés inkább egy könyvelő vagy pénztáros hangját mintázta. Hogy kerül egy ilyen hang egy fantasztikus meditációs élménybe? Örömmel állapította meg, hogy az eltelt napok és minden furcsaság ellenére még ebben a helyzetben is működik némi tárgyilagosság benne. És ha már itt tartunk, tényleg, miért?

- Válaszolj. - mondta (nem sürgette) az előtte álló hangja.

- Nem tudom. Sokkal kíváncsibb vagyok erre, mint bármire, amit magam körül találhatok.

- Én távozóban vagyok, fiam. Te ne lépd át ezt a kaput, így is túl messzire jöttél. Megvártalak, hogy megmondjam, nem tanácsos eddig kísérni senkit.

- Én nem tudom, mit tettem. Tanulni szeretnék, hogy mit, hogyan tegyek az életben, de nem találtam igazi segítségre eddig. Kérem, ha tud, segítsen nekem, tanítson engem.

- Nem lehet senkit semmire megtanítani. Mások példájából és saját hibáidból tanulhatsz - ha tudsz.

- Tanulhatnék az ön példájából? Elfogad tanítványul? Maradjon velem!

A férfi nem válaszolt, nem mozdult. A fiú utolsó szavai ott lebegtek a levegőben, mind nagyobb súllyal nehezedve a kérdezőre. Lassan leült, már nem bámulta az előtte állót. Lesütötte szemét, egyre inkább érezte a Hívást a kapun túlról, ami nem neki szólt. Érezte a vágyat, hogy belépjen ő is, de tudta, nincs itt az ideje. Ha az egész csak egy kicsivel is több, mint egy lázálom, akkor most olyan dolgot látott, ami nagyon keveseknek adatik meg életük során. És akkor hogy is mer ő így viselkedni ebben a helyzetben? Legszívesebben a föld alá bújt volna - s most még az az ötlet sem vidította fel, hogy ha ennyire ura saját gondolatainak, akkor lehet, hogy ebben az álomszerűségben még meg is tehetné.

- Bocsássa meg merészségemet, Mester. Igaza van. Köszönöm mindazt, amit eddig kaptam, remélem, jól használom majd. Viszontlátásra, én visszamegyek.

- Jó.

*A hang közvetlenül előtte szólalt meg, a fiú ijedtében felugrott, fél lépést hátrált, majdnem felrúgta a széket, ami... ismét a kórházi szobában volt, lassan elért tudatához a csipogás, csöpögés - a megszokott mindennapi környezet - de csak azért, hogy ismét rohamléptekkel távozzon onnan.*

*Nyitott szemekbe nézett.*

---

## *Első lecke: kérdések és válaszok*

*Szemek. Furcsán mély, mosolygó és mégis komoly szemek. De vajon mit lehet mondani egy ilyen élmény után egy betegnek, aki meg sem szólal - vagy megszólalt? Mindegy, legfeljebb bolondnak néz...*

- Szóval csak visszajött velem? Tanítani fog?

- Nem. Nem veled jöttem vissza, sőt, nem is érted. Jelenléted úgy módosította a helyzetemet, hogy érdekesebbnek láttam visszajönni, mit kilépni. Szeretek játszani. Tanítani pedig nem foglak, mert nem hiszek benne. Kérdezni fogok, te pedig válaszolni.

- Annyi mindent szeretnék pedig megtanulni abból, amit Ön biztosan tud!

- Pontosán annyit tudsz, amennyire éppen most szükséged van, amennyit el tudsz viselni. Mit érsz te az én válaszaimmal? Talán igazak, talán nem, számodra viszont...

- Csak a saját válaszaim valódiak.

- Folytasd.

- Nekem például mindegy, hogy Ön mit látott, érzett a halál közelében. Láttam, hogy voltak válaszai, Önt fény vette körül - nekem halvány derengés jutott a kapuból, annak sejtése, ami ott várta Önt. Tulajdonképpen minden válasszal így van ez. Nem kapok többet, mint amennyit abban a pillanatban be tudok fogadni.

- Jó. Hozzáteszem, hogy ha te érezted volna azt az erős hívást, ami nekem szólt, eszedbe sem jutott volna megfordulni... Na és a képességekkel mi van?

- A vesémbé lát, mester. Szeretném jobban kifejleszteni a látásomat, érzékenységemet.

- Kell az neked többször, amit akkor éreztél, amikor először találkoztunk? Kell az neked, hogy még jobban érezd egy ember fájdalmát? Kell, hogy még jobban sajnáld azt, aki durván ellök, beléd gázol, mert tudod, miért teszi?

- Hát...

- Nos léteznek gyakorlatok... amiket te ismersz és meg fogsz mutatni nekem... és amiket nem szoktál csinálni.

- Mester, Ön tényleg lát...

- Persze, két güli szemmel. Egyébként tegezz, mert a végén belehalok a tiszteletbe. Szóval amikor azt mondtam, léteznek gyakorlatok, a szemed azt mondta jó, jó, tudok ezret meg még egyet. Amikor erre úgy folytattam, te fogod megmutatni, azt sóhajtottad, hogy de jó lenne tudni, melyik mire jó igazán, és azt jól is csinálni - tehát nem nagyon csinálod. Nem ördögösség ez. Nem kell hozzá az időn és téren keresztül való szabad császkálás, sem a gondolatok olvasásának csodás képessége, csak kicsit ismerni kell az embert - elsősorban önmagadat. Na. Eleget beszéltem.

- Pedig már reménykedtem. Olyan jó volt hallgatni.

- Nos, cserébe most bebizonyítod nekem, hogy jó módszert választottam a tanításodra.

- De...

- Nem, nem. Az a mondat nem így kezdődik.

- Csak egy kis időt adjon, Mester...

- Egy Zen tanítótól már egy pofont kaptál volna. Mondtam, hogy tegezz. Másodszor, nem azt mondtam, hogy ki tudod találni a választ, hanem azt, hogy benned van. Lehet, hogy meg kell fogalmaznod, lehoznod, képet találnod hozzá, de benned van. Tehát mondjad.

- Hmm...

- Sokkal, sokkal jobb!

- Egy mester nem azért van, hogy a kérdéseimre válaszoljon. Azt kell megtanítsa nekem, hogy miként találom meg a saját válaszaimat. Illetve, hogy mi az, ami elválaszt engem attól, hogy a bennem levő választ azonnal elfogadjam. Az persze nem más, mint a saját személyiségem, gondolataim önmagamról és a világról, vagyis hétköznapi szűrőim. Ahhoz, hogy más, új válaszokat kaphassak, nincs másra szükségem, mint egy olyan hallgatóra, akiről tényleg elhiszem, hogy nem fog hülyének nézni, viszont rátapint azokra a pontokra a válaszokban, ahol újabb kérdés lehetősége rejlik. A szűrőket megismerve saját személyiségemet rostálhatom majd, egyre közelebb jutva ahhoz az állapothoz, amelyet mesterinek tartok...

- Na, na, na. Nem is olyan rossz. És miért kell olyan gyorsan válaszolni?

- Természetesen azért, hogy minél kevesebb tudatos elem takarja az eredeti választ. A szűrő önrejtő képességgel rendelkezik. Minél többet rágódom a válasz megfogalmazásán, annál jobban beleégetem gondolkodásom falait, hogy végül úgy érezzem, a felelet kerek egész, és sehol sem szorul kiegészítésre vagy továbbgondolásra. Ragaszkodom is hozzá, minden kérdést támadásnak fogok fel, ha már eléggé magamhoz idomítottam.

- Ugye mennyire szeretik az emberek, ha valaki szép kereken megfogalmazza azt, amit hallani szeretnének?

- Nincs kellemesebb érzés, mint ha valaki segít nekem saját életem alapkérdéseinek eltakarásában...

- És miért kell kimondani a hülyeségeket?

- Minél nagyobb bolondságnak érzem a választ az első pillanatban, annál több esélyem van arra, hogy újat mond nekem, nem csak a szokott, „ne aggódj, jól csinálod, amit csinálsz, jó és értékes gyerek vagy” tartalmú ön-nyugtatás van új csomagolásban. De akkor is a fene egye meg, miért van az, hogy találok egy mestert, és akkor nekem kell beszélnem, mutogatnom...

- Fiam, te vagy a legbölcsebb tanítványom. Megízlelheted hát tudásom nektárját mert érett vagy befogadására. Tudásod és erőd, érzékenységed messze meghaladja elvárásaimat, segítőd angyalok, akik a válladon ülnek, aurád tiszta és ragyogó, mint a gyöngyház...

- Neeee... Jól van már. Éppen eleget olvastam hasonló könyveket.

- Pedig még nem is mondtam, hogy csak az én segítségével emelkedhetsz túl a negyedik küszöbön, amit a nagyhatalmú és gonosz Kudhsar őriz kis zöld Ufók segítségével asztrálisan...

- Jó. Tegezni foglak, mester. És nagyon kérlek, inkább kérdezz, ne mondj semmit...

- Pedig lehet, hogy annak, ami mondtam, egy része igaz volt.

- Értem. Itt van a válaszok szinthez kötöttsége. Nem csak a meghallásnak, hanem a kimondott válasznak is szintjei vannak. Lehet, hogy egy adott helyzetben valakinek mondom valamit, másnak esetleg éppen az ellenkezőjét mondanám - és mindkettő igaz lenne. Az igazi értelme a beszédnek a tánc, amit két értelem jár egymás körül, időnként húzva, máskor taszítva egymást. Minél kevésbé ragaszkodunk az egymás fölé kerüléshez, érzelmi tusához, értelmes és fennkölt

stílushoz, annál jobb a tánc - persze vannak kérdések, melyek megkövetelnek bizonyos stílust, hangvételt. És ezért nem lehet más, csak egyenrangú a mester a tanítvánnyal - másként a tanuló mindent megtanulhatna, csak táncolni nem...

- Hé, ez egész jól hangzott. Viszont attól tartok, hogy visszaesek félkómás állapotomba, mert nemsokára itt a vizit. Igazán nem szeretnék túl hirtelen meglepetést okozni senkinek...

- Jó. Mi lesz a téma holnap?

- Ekkora előnyt nem adok neked magad ellen. Titok. Csinálj, amit akarsz, gondolj, amit akarsz. Kérdéseket is kitalálhatsz, ha tudsz majd azokra válaszolni, amikkel visszalövök...

Az ajtónyitással párhuzamosan hullott vissza arcára az árnyék. Mire az első orvos belépett, már csak a csipogás és csöpögés árulkodott az öreg... a Mester életfunkcióiról.

- Igazán jó barátja lehetett a családnak, ha senki rokon nem látogatja, te pedig napszám itt üldögélsz mellette...- szólt a kedélyes orvos, miközben kezét a fiú vállára tette.

- Olyan nyugodt ez a hely. Remélem, nem zavarok...

- Lehet, hogy kicsit morbidnak hangzik, de tényleg olyan nyugalom van itt. Zavarni? Őt úgy látszik nem tudod, nekünk pedig nem is baj, hogy mindig van mellette valaki, így egy szobával kevesebbet kell állandóan szemmel tartani a nővéreknek.

- Ó, ha ez így jó, majd szólok, amikor jövök és megyek, akkor a nővérek is tudni fogják - alig állta meg, hogy el ne kezdjen vigyorogni. Senki sem fogja zavarni őket! - Most veszem észre, hogy elment az idő. Viszontlátásra.

És pihenj, Mester, holnap kivesézlek!

---

## Második lecke: Miért?

*Persze már hazafelé menet elkezdett gondolkodni azon, hogy vajon tényleg megtörtént-e mindez, vagy csak álmodta az öreg ébredését. Mindenesetre teljesen felkavarta, ami történt. Vajon tényleg mesterre talált? És mit is jelent ez tulajdonképpen számára? Akárhogy is, de igaza volt a fickónak, állapította meg kelletlenül, mert agyából nem tudott igazán kicsiholni semmi olyan kérdést, amire igazából választ várt volna, félt attól, hogy esetleg nem fogja érteni. Egyébként is a saját válaszára volt igazán kíváncsi, vajon mit fog kiszedni belőle ez a furcsa alak?*

*Másnap munkaideje lejártával azonnal a kis szobába sietett, ahol régi ismerősként köszöntötte őt az életet őrző szerkezetek magabiztos, de közönyös tevékenysége. Az öreg úgy feküdt az ágyon, ahogy tegnap az ajtóból visszanezve látta: halvány arc, mélyen ülő szemek, lassú, alig észlelhető légzés. Nem tudta, mihez kezdjen, zavartan megköszönte a torkát miközben leült. A fekvő semmi jelét nem adta annak, hogy észrevette volna. A fiú behunyta a szemét, megérintette az öreg kezét és várt.*

- Miért?

A halk hang megriasztotta, de amikor felnézett, az ismerős szempár azonnal megnyugtatta.

- A mai kérdésem ez: miért ülsz itt és foglalkozol velem? Ki vagyok én és mit jelentek neked?

- Mert nincs jobb dolgom és kíváncsi vagyok mindarra, amit taníthat nekem.

- Állj, fiam. Választ kértem, nem legyintést. Miért jó ez neked?

- Nem tudom.

- Ügyes. Két dolgot azonnal elmesélsz most nekem. Mi volt ez az utóbbi két válasz?

A fiú zavartan hajtotta le a fejét, majd hirtelen elvigyorodott, felpillantva mosolyának tükörképét pillantotta meg az öreg arcán. Kezdte sejteni, hova akar kilyukadni kínzója.

- Lássuk csak. Kaptam egy kérdést, amely engem is nagyon foglalkoztat. De mit is jelenthet mást az, hogy „foglalkoztat”, mint azt, hogy nem fogadom el azt a választ, ami bennem él a kérdésre. Átválaszokat készítek tehát, amelyekkel félretenni vélem, az eredmény persze az, hogy fél perc múlva ugyanezen rágódok. Jellemző az is, ahogyan ezt csinálom. Az első választ csípőből lőttem vissza, elfedve vele azt, hogy mennyire fontos nekem mindez - mert ugyan mi köze van hozzá a kérdezőnek. Netán gyengeséget árulnék el azzal, hogy megmutatom érdeklődésemet. Ugyanakkor visszadobtam a labdát: vallj te színt először, pajtás, azután talán majd én is mutatok valamit. Ó milyen nagyszerűen el lehet beszélgetni egymás mellett ezzel a stratégiával. És milyen sokszor látom másokon is...

- Rendben, de talán ne másokkal kezdjük az önfejlesztést...

- Uff, talált, sülyedt. Szóval milyen sokszor látom ezt magamon. Amikor elviccelek egy kérdést, amit én is, beszélgetőtársam is komolyan gondol. Óvatosan pendítünk meg egy témát, jót nevetünk rajta és közben elkönyveljük, hogy ez már megint nem sikerült... Ejnye no...

- Hé, nem arról van szó, hogy valamit azért csinálsz, mert abban a pillanatban az a lehető legjobb számodra?

- Jó, jó, csak eszembe jutott néhány eset, amikor pontosan ezt csináltam. Most annyira üresnek, ügyetlennek érzem magam miatta.

- És most mit akarok mondani?

- Természetesen azt, hogy ne aggódjak, lesz ez még rosszabb is, mert fejlődésünk egyik legfontosabb ismertetőjegye az, hogy elkezdjük borzasztónak látni mindazt, amit eddig tettünk - és megtanuljuk megismerni, elfogadni mindezt önmagunkként, szükséges és helyes tanulságként, mert csak így leszünk képesek érteni, érezni másokat, akik hasonlóan viselkednek. - A fiú sóhajtott egyet, majd más hangon folytatta - Azt hiszem nyertél három pontot, én viszont le vagyok maradva, tehát lássuk a második választ: nem tudom. Ez a világ leggyönyörűbb válasza. Azt hisszük... hiszem - helyesbített gyorsan a fiú, amikor meghallotta a figyelmeztető torokköszörülést -, hogy véget vet a gondolkodásnak, pedig csak nagyobb erőre sarkallja, viszont elveszi a célját. Elkezdem keresni, hogy hol, kinél találhatom meg a választ, dühös lehetek arra, aki elrejtette előlem, és persze azokra is, akik, úgy tűnik, tudják. Haragudhatok magamra, amiért nem találok, és bosszút állhatok az egész világon miatta.

- Megy ez! Konkrét példát kérek.

- Letol az egyik nővér mert későn érkeztem. Hiába mondanám neki, hogy siettem, de más dolgom is volt és az tűnt sürgősebbnek, de minek, látom a szemén, hogy ma én vagyok a rosszfiú nála. Miért? Nem tudom, hiszen én igyekeztem. Illetve miért? Lássuk csak: nem egy irigylésre méltó szakma az övé. Nem sokra becsülik, belőle tizenkettő egy tucat, fizetése, fényes karrierje, álmái szépen elférnek egymás mellett a béka feneké alatt. Szorgalma és az a vágya, hogy segítsen embereknek - csak ez tartja itt, meg persze a megszokás és a bizonytalan jövőtől való félelem. Ma pedig valószínűleg még le is tolták, lehet, hogy még kap azért is, mert én később értem ide - egyébként nem strapálná még velem is nyúzott idegeit. Ez mind szép csendesen ott ül a „nem tudom” mögött.

- Tovább, tovább. Miért fér el ott hátul, ha mindezt tudod?

- Mert sért. Bánt. Kicsit felelősnek érzem magam késése miatt. Tényleg kiléphettem volna jobban, rendezhettem volna másképpen teendőimet. Tényleg, sokkal kevésbé zavar mindez, ha tényleg megteszek mindent, sietek, ahogy tudok. Ha tudom, hogy a tőlem telhető legjobban csináltam azt, amire kértek, könnyebben fogadom el a kritikát, mert inkább tanításnak, segítségnek érzem. Ha nem nyújtottam a maximumot, akkor viszont lustaságom miatti korholásként hat - amitől gyorsan durran el a fejem.

- És ha megtettél mindent, nem bánt a kritika?

- Van, hogy nem esik jól, de... Aha! Ilyenkor a negatív megjegyzésekre nem reagálok. Siettem, ahogy tudtam, tehát a „ne sétafikáljon munka helyett” nem hat rám, nem is nekem szól, csak valaki rajtam keresztül engedi le a gőzt. Az viszont, hogy „útba ejthettem volna azt is és akkor egyszerre többet végezhettem volna” - ez igen! Ez nekem szól, használható és köszönet jár érte - még akkor is, ha nincs túl szépen becsomagolva. Persze szép és jó mindez, azért van úgy, hogy az első séma üzemel, vétkesnek érzem magam, s ezért bosszúból a másikban is keresek hibát, fájjon az ő feje is, gondolja meg legközelebb, hogy milyen hangon beszél velem. Ha szépen szól hozzám, udvarias vagyok, de magára vessen, ha goromba... Olyan kisstílusú tűnik ez a viselkedés és annyiszor csinálom. Nem kell a torokköszörülés, tudom, tudom, ez az érzés az, ami legközelebb eszembe jut majd, ha ilyen kezdenék lenni, s talán másként tudok válaszolni.

- Hohó, ez már döfi! Behoztad a lemaradásodat, fiam, nem is győztem írni a pontokat! Netán az első kérdésemre is választ remélhetek?

- Ördög vigye a memóriádat, Mester, azt hittem, megúszom...

- Jobb lett volna az neked? Akkor felejtjük el.

- ... Elnézést. Igazad van, hiszen a válaszból én tanulok - nini, újabb tanulság! Bármit kérdeznek tőled, válaszolj legjobb tudásodnak megfelelően, a lehető legőszintebben - ha úgy érzed, kemény, legfeljebb kérdezz vissza, hogy tényleg komolyan gondolta-e a kérdést. Mindenképpen fogalmazd meg a teljes választ, lehet, hogy nem is kerül sor a kimondásra, de te már sokat tanultál belőle.

- A felszólítást persze magadnak címezted, felírtam még egy pontot, de a választ még mindig várom.

- Tényleg fontos, ha ennyit kalandozok előtte. Szóval... - lehajtotta a fejét és elgondolkozott. Végigpergett előtte az az oly hosszúnak tűnő néhány év, amit eddigi élete során eltöltött. A tehetetlenség, vesztesség, egyedüllét érzése, ami szép csendesen kiirtotta belőle azokat a játékokat, amiket mindenki olyan komolyan játszik mostanában.

- Nem hiszek tulajdonképpen semmiben. Nem hiszem, hogy az tenne boldoggá, hogy van szép házam, autóm, bombázó feleségem, aki csak az enyém, sok pénzem és szabadidőm, szerencsés vagyok, akárhol nyaralhatok, és így tovább. Esetleg híres vagyok, tisztelnek, titkos és nagyszabású dolgokat csinálok - ezek mind mesék voltak magamnak magamról gyermekkoromban. Szinte mindenki ... jó, jó elkopik a torkod, Mester ... szóval én nem életkor szerint szeretnék „felnőtt” lenni. Nem a komoly, „felnőtthöz méltó” viselkedés, racionális gondolkodás, megbecsülés meg egyebek vonzanak, mert ezek csak arra jók, hogy az ember éveit múltával biztosítsa magát arról, hogy fejlődött is valamit (de hová?). Ugyanakkor gyakran félek, hogy életterhelten vagyok ebben a világban, nem küzdök elég keményen és esetleg kiszorulok valahonnan, ahova mégis tartozni szeretnék, csak túl későn jövök rá. Lehet, hogy túlzásnak hangzik... most meg mi a baj? Ja igen, fogalmazd meg kritika nélkül azt, amit gondolsz, különben igen kis esélyt adsz a megvalósulásának ... szóval felnőtt ember szeretnék lenni, kiaknázni magamban mindazt, amit az emberi létből képesség, látás, tudat, tisztaság, nyugalom, elfogadás terén megvalósítani képes vagyok. Amikor távoznom kell valahonnan - legyen ez a nap végén a lefekvés, vagy amikor egy ajtót becsukok magam után - és persze amikor meghalok, szeretném ezt úgy tenni, hogy amit eddigi utam során tanulhattam, mindent felhasználtam, s a következő lépésemkor már a mostani tapasztalatokat is használni fogom. Éppen ezért keményen figyelek mindenre, amit jelzésként foghatok fel arra nézve, hogy jobban is csinálhatnék dolgokat. Soha nem akarom azt mondani, hogy az út végére értem és már nem tanulhatok többet, sőt, minél többet látok dolgokból, annál többet tanulhatok bárkitől. Hé, Mester, ez így van? Az igazi tanítót az jellemzi a legjobban, hogy többet tanul a tanítványától, mint az tőle?

- Szerinted mit csinálunk?

*A törvénytelen vigyor még akkor is ott ült a fiú arcán, amikor az orvosok beléptek az ajtón, csak felállás közben adta át a helyét az illő komolyságnak - az öreg természetesen még az ajtó első nyikkanása előtt visszaváltozott illedelmes haldoklóvá. Kifelé menet nem tudta eldönteni, mi felelne meg lelkiállapotának a legjobban, kiabálni vagy szaladgálni szeretett volna, ugyanakkor valami mélységes komolyság is üldögélt a fejében. Végül összekötötte a kellemeset a hasznossal, hazasétált, melegítőt vett fel és elment futni.*

---

## *Erő, szimbólumok*

- Mester, annyit hallottam mindenféle Erőről, szimbólumokról, szertartásokról, egyebekről. Mi a szösz ez az egész?

- Hinni akarsz bennük? Használni akarod őket?

- Nem is tudom. Mindenesetre jó lenne tudni, hol kapcsolódik mindez a tudathoz, és persze érdekes kérdés, hogy a fizikához mi köze.

- Hát a fizikáról aztán tényleg te fogsz mesélni nekem, térről, időről, egyebekről.

- Uff, hát akadémiai székfoglaló nem lesz belőle, ez afféle konyhatudomány, de lássuk csak. Nagyon sok szó esik mostanában arról, hogy egyre kevésbé „szilárd” az, amit kézzelfogható anyagnak nevezünk. Egyre kisebb, nagyobb energiájú részecskékről szól a fáma - vagyis hogy egyre nagyobb energia kell ahhoz, hogy ezeket ki lehessen robbantani egy nagyobb, bár szintén lehetetlenül kicsi részecskéből. Mintha a végtelenségig lehetne aprózni ezeket a dolgokat. Ugyanakkor szó esik arról is, hogy a tér nem üres, hanem mindenféle elektromágneses mezők rezegnek benne, megfoghatatlanul apró hullámok áramlanak át minden egyes ponton, összekötve minden egyes részecskét a teljes Világegyetemmel. Részecskepárok keletkeznek, majd semmisülnek meg egymásban a „véletlenszerűség szent törvénye” szerint. Mintha az idő sem lenne már az a megállíthatatlan, nyugodt folyó, változik, végtelenné nyúlik, eltolódik a sebesség vagy a tömegvonzás hatására. A manóba, ha jobban belegondolok, csak a nyamvadt kérdés marad: Ki érti ezt?

- Aha. Szóval akkor szerinted ami úgymond „üres”, az nagyon is tele van.

- Igen. Hmm, akkor rajzolni is lehet bele.

- És nem mindegy, hogy mit, hogyan rajzolsz bele!

- Ha van egy nagy teknőnyi saram például, akkor ha ügyes vagyok, és csinálok bele egy lyukat, akkor vizet fakasztok, ott, ahol az előbb semmi sem volt.

- És az idő...

- Igen, igen. Az idő ugyanúgy része ennek a teknőnek, tehát a rajz kiformálásának is.

- No akkor most mesélj nekem szimbólumokról, misztikus Erőről, szertartásokról.

- Hiszen az előbb tettem. Ha mindez igaz, akkor a tér „sarában” nem mindegy, hogyan, hol helyezkednek el azok a sűrűsödések, amiket mi „megfogható anyagként” tisztelünk. Nem mindegy azoknak mozgása, alakja, változásainak időzítése sem, hiszen mindezekkel valamit „rajzolunk” bele. Ha ismerjük a „sár” tulajdonságait, szándékunk szerint rajzolhatunk bele, és érhetünk el olyan eredményeket, amelyek nem következnek közvetlen módon a tevékenység fizikai világban látható részéből. Mindezt nevezhetjük más néven „szabadenergia előállításnak” vagy „mágiának” hozzáállásunk és szájízünk (avagy a helyi divat) szerint. Talán így gyűjti az energiát a formagyakorlatot, vagy jóga ászanát gyakorló ember is. Na jó, és hol jön ebbe a képbe az emberi tudat? Az akaraterővel, meditációs technikákkal megvalósítható „csodák”?

- Kedves egészségügyi kollégám, az előbb miniatűr elektromágneses mezőkről, változásokról, és ezek kapcsolatáról az egész világegyetemmel... szóval erről volt szó. Hol hordja az ember mindezt?

- Az agy. Hehe. Milliárdnyi apró elektromos mező, szüntelen változás. Tudat, amelyben valóban kialakul a világ modellje. Vajon mennyire lehet szoros a kapcsolat a „kézzelfogható világ” és az elmében megjelenő mása között? A pillangó álmodja Csuang-cét, vagy Csuang-ce a pillangót? Lehet, hogy az egész világ nem más, mint a róla kialakított képek eredője? Lehet, hogy ha nem álmodnánk háborút, erőszakot, akkor nem is lenne? Mivel azonban rezonálunk rá és mindenhol újrafertőzzük magunkat vele, az összes elme világképe katasztrófát képes csinálni? Miről fog álmodni az a generáció, akik horroron és krimiken nő fel óvodás kora óta? Mi lesz, ha kihalnak azok az emberek, akik juszt is szépnek látják a világot, netán szeretnek benne élni?

- Hohó, nagyon megszaladt a fantáziád.

- De így van ez, Mester?

- Tőlem várod a választ? Már megint mi ütött beléd? Tessék azonnal válaszolni a kérdésedre.

- Jó. Válasszam ki, hogy miben hiszek és miben nem, éljek aszerint, használjam fel a következtetéseket, amiket levonok, legyen nyitott arra, ha esetleg hibás lenne az alap. Szóval: következtetések.

- Halljuk, halljuk.

- Tudat és „természetfeletti képességek”. Léteznek ilyenek, legalábbis én most elfogadom őket, mert egyrészt nagyon régi hagyományuk van, lehet ugyan azt mondani, hogy minden ember vágya a természetfeletti képesség, tehát szívesen hisz és tart fenn ilyen legendákat, de most nem teszem. Majd meglátjuk. Telepátia: olyan emberek képessége, akik képesek hasonló rezgésűvé alakítani tudatukat. A tér „ujjlenyomata” a benne levő állapot - lehet, hogy a két „tér” ilyenkor egybeolvad? Naná, hogy ilyen esetben információcsere zajlik. Anyai ösztön - a természetszerű tudati hasonlóság és a női gondolkodás befogadóbb voltának gyermeke. A manóba, hol itt a határ? ... Aha, a tudat összpontosítása.

- Helyes, összpontosíts a következő kérdésre: technika, képesség vagy lehetőség?

- Igen, szóval a hétköznapi életben a tudatot rendkívül sok benyomás éri. Ezek egy része természetszerű: az elfogyasztott táplálék, a test energiaállapota, feladatok, élethelyzetek. Következik az érzelmi reakció mindezekre, nem megoldott kérdések, állandósuló, de tudatosan tompított feszültség. Magas rezgésszámú, ingatag nyugalom, labilis, valóságtól távol álló világkép. Erőteljes, érzelmekkel túlfűtött, irracionális vágyak. A „jelen pillanatban létezés, gondolkodás” szinte semmi, folyamatos álmodozás, tervezés, kesergés. Eredmény: a tudat „természetfeletti tevékenysége” nulla. Technika: ezt a tudatot valamilyen gyakorlat segítségével olyan állapotba hozni, hogy egy adott típusú, fizikai szint feletti tevékenységre képes legyen. A szerzett képesség tulajdonképpen rész a „normális”, hétköznapi állapoton, így bizonyos veszélyt vállal magára, aki használja, hiszen felboríthatja a megszokott egyensúlyt. Pozitív visszacsatolás esetén (pl. rossz álmok - altatók - tudati kontroll gyengülése - depresszió, félelem) igen kellemetlen következmények. Éppen ezért a technikák segítségével birtokolt képesség határok közé van szorítva, a tudat egészséges önkarbantartó rendszere általában nem engedi túlzottan kifejlődni - a tanuló nem halad addig, amíg hétköznapi életében nem változik meg, nyugodtabbá nem lesz. Uff, tehát akármilyen „spirituális technika” hordoz bizonyos veszélyt, ugyanakkor lehetőséget is arra, hogy az egyén mélyebb szintű harmóniát érjen el, hiszen tudat alatt a nyugalom irányába noszogatja, ha fejlődni akar (akarjon bár levitálni, telepátikus kapcsolatot létesíteni, testet elhagyni vagy bármit). Nahát, ez egész új volt nekem (bocs a pillanatnyi törésért, de itt és most, amikor írom!). Képesség: a technika „eredménye”, befektetés nélkül. A tudat - esetleg kulcsingerek hatására - olyan állapotba kerül, hogy képes adott típusú „természetfeletti” tevékenységre. Alaptulajdonsága: véletlenszerűnek

tűnik mindaddig, amíg az alany fel nem fedezi magában a „kulcsingereket”, azokat a töréseket, tapasztalatokat, amelyek tudatát ilyenné formálták. Másrészt igen nehezen tűri az irányítást - hiszen az ellenőrzési kísérlet azonnal kizökkenti a tudatot abból az állapotból, amelyben a képesség megjelenik. A fejlődési út itt is a hétköznapi nyugalom, a képesség elfogadása, ami által a „tudatos én” által ellenőrzött terület szép csendesen felemelkedik arra a (tagadhatatlanul magasabb) szintre, amelyen a képesség megjelenik. Ez ezután egyrészt „kezesebb” lesz - vagy akár meg is szűnik, ha az a jobb -, másrészt a nyugalom már önmagában megérte az egészet. Lehetőség? Ez pedig az, amikor az ember nem akar megszerezni semmilyen képességet, hanem azok forrására, az összpontosított, csendes, vágy és reakciómentes tudat felé tart. Ebben az esetben tudata kerülhet olyan állapotba, amelyben „természetfeletti” lehetőségek nyílnak meg előtte (tényleg, mi van, ha egy mester tudatában megjelenik a teljes világ, és azzal teljes kapcsolatot tart? Hmm, azt hiszem, nem lesz fizikailag tapintható, időben meghatározható ezek után... Vajon mit is hívnak Nirvánának? Na hagyjuk...), de szándékok hiányában nem lesznek kiaknázva. Egyetlen határát itt is a tudat energiarendszerének áteresztő - vagy inkább fókuszáló - képessége jelenti, illetve a szándék. Ezt a tudatot ugyanis a változtatásra irányuló szándék képes kibillenteni a „képességgel bíró” állapotból. Ugyanakkor lehet, hogy egy adott helyzetben a mester reakciója teljesen szándékmentes, természetes - csak éppen fittyet hány az összes létező fizikai törvénynek. Persze mire jó az egész, ha birtokosa nem tudja használni, néha meg csak úgy kiugrik belőle? Neki semmire, de nem is kell, mert az ő célja nem a képesség és az általa elérhető dolgok, hanem a nyugalom, s ez neki sokkal többet ér. Vajon szaporított volna kenyeret Jézus, ha nem lett volna körülötte sok éhes ember?

- Szerinted hozzá kell tennem bármit is ehhez az eszmefuttatáshoz?

- Nem, azt hiszem inkább hazamegyek rágódni egy kicsit ezen az egészen. Attól tartok, amiket itt kitalálok, egy kicsit az én jelenlegi egyensúlyszintemet haladják meg. Mi ez nekem, amolyan „vad képesség”?

- Alkalmazd magadon módszeredet. Lazíts és keresd a forrását.

---

## Visszacsatolás

- Mester, nem hagyott nyugodni a tegnapi gondolatmenet. Miért van az, hogy nem tudunk megszabadulni az erőszaktól? Hogy egyre mélyebben ivódik belénk, hiába beszélünk fejlődésről, belül egyre sötétebbek vagyunk?

- Lassíts, lassíts. Túl erős érzelmekkel vizsgálod a kérdést. Félsz. Így nem tudod alkalmazni gondolkodási alapelveidet, módszereidet.

- De hiszen amikor körülnézek a világban, csak a kilátástalanság jut eszembe. Amit a mai gyermekek átélnek, mintha velük itatnánk meg az emberi fantázia legelfajzottabb mocskát, aztán csodálkozunk, hogy nem jólneveltek többé. Halálon és erőszakon nevelkednek. Rajzfilmek, amikben a lehető legagyafúrtabb módon ölik egymást a szereplők. És nem lehet elzárni előlük a krimet, amit apu néz (ha nem horrort vagy pornót), amit a lehető legtökéletesebb trükkökkel tesznek élethűvé. Egyszer egy kislány (miután látta, hogy tudok vele gyerekként játszani) megkérdezte, hogy tényleg igaz-e minden, ami a Híradóban van (lelőtte, megerősakolta, ...). Talán hatéves volt, de már félt a világtól és testvéreitől, akik már „asszimilálódtak”. Hát mi ez? A legborzalmasabb kísérlet, amit valaha ember emberen végrehajtott!

- Ismét állj meg.

- ... Jó. Kezdem érteni. Még a kérdés és a válasz is másodlagos. Az első lépés a nyugalom. De ez olyan szenttelennek, közönyösnek tűnik. Ne zavarjon, ha szörnyűséget látok?

- Zavarhat, sőt zavarni is fog, hiszen érző ember vagy. Viszont addig tudnod kell, hogy gondolkodásod nem vezet teljes eredményre. A válasz törvénytelenül hűvös, mert...

- Mert magába kell, hogy foglalja nem csak az eseményt, hanem annak használhatóságát és az én erős érzelmi reakcióim okát is. Persze. A kérdés, a helyzet nem más, mint egy külső tárgy, amivel gondolkodásom fájdalmas pontját megérintem. Ellökhetem vagy enyhíthetem a fájdalmat, hogy hozzászokjam, nem tudom azt mondani, hogy nem fáj. Viszont ha gondolkodni kezdek rajta, akkor le kell ... jobb, ha lehiggadok előtte. A gondolkodás szike, amellyel nem vághatok ki magamból azt a bizonyos külső dolgot, nem vagdalkozhatok vele másokon, pláne nem az egész világon. Viszont megkereshetem vele magamban a fájdalom okát, kiemelhetem a sérült részt, megszüntethetem hibás működését. Hiszem, hogy az ember, így gondolkodása is tökéletes, önmagát karbantartó rendszer, ha valami külső hatás megzavarja működését, akkor annak oka belül keresendő. Vagy ha nem is, a világmegváltás megtervezése már régen nem foglalkoztat. Indulattól remegő kézzel pedig nem célszerű önmagamot kaszabolni, különösen akkor, ha lehetséges, hogy a beavatkozás pillanatnyilag nagyobb fájdalmat okoz, mint a megszüntetendő.

- Látom, lecsendesedtél. Jöhet a kérdés. Miért?

- Azt hiszem, az ok az előző válaszban már részben benne van. Az ember, mialatt „társadalmi lény” formálódik, kényszerűen felad sok mindent igazi EMBERI mivoltából. Ezzel azonban az ahhoz tartozó nyugalmat, így a legfontosabb kérdések megválaszolásának képességét is leteszi. Ha valahol fal vagy séma van a tudatunkban, minél erősebb, annál valószínűbb, hogy fájdalom van mögötte. Gondolkodási rendszerünk viszont önjavító módon működik, tehát ha feszültség szintje lecsökken, mert nem kell azonnal megcsinálni valamit, akkor természete szerint ostromolni kezdi belső falait. Ez ellen lehet védekezni tudatos letompítással. Ugyan

miért járnak rendszeresen kocsmába, miért szednek kábítószeret emberek - ha most feladjuk azt a mesét, hogy ők söpredék, akik nem élnek vele, azok meg hősök. Ők ugyanazt a lényt testesítik meg, mint én magam, s csak örülhetek, hogy nem szedtem össze annyi törést, hogy egy legyek közülük. Ugyanakkor törései révén bizonyos szempontból érzékenyebb, megértőbb, értékesebb emberré is lett, mint amilyen én vagyok. Ha lehetőségem van rá, hát az a minimum, hogy segítek neki kilábalni, és nem félek attól, hogy majd egyszer azon kell kapnom magam, hogy felnézek rá. Na. Elkalandoztam.

- Sebaj, fiam, ez is megér egy misét...

- Ja. A másik véglet pedig, hogy fenntartjuk agyunk feszültség szintjét, a „tudatalattiba” injekciózva valami kábítószerrel, hogy ne foglalkozunk saját belső kérdéseinkkel. Ennek jó módja az örült sportok, vad zene, fények, őrzöngő tánc - de ne aggódjatok, kedves felnőttek, a TV is. Ja, meg a számítógépes játékok. Nagypapáink még keresték a mozivászon mögött az embereket - mi persze már okosak vagyunk, és tudjuk, hogy az egész csak játék. De vajon az egész agyunk is tudja? Természetesen NEM, hiszen akkor nem is néznénk semmilyen filmet. Nekünk azonban az a belső tudati, hormonális reakció kell, amit a dolog kivált. Jóleső izgalom, az erőszak levezetése, mondjuk, pedig valójában az életbenmaradásunkért felelős rendszert hozzuk végletes helyzetekbe, máskor érzelmeinket feszítjük össze-vissza. Mintha egy zongorát talicskának használnánk és a kijövő hangokat zenének neveznénk. A végeredmény teljesen független az aktustól: az, hogy tudatunk magasabb feszültségi szintre kerül, így elfedődnek valós problémáink. Na persze használhatunk más módszereket is, sajnálhatjuk is magunkat, vagy lehetünk munkamániások - ez ráadásul a társadalom részéről támogatott pótcselekvés, bár a közvetlen környezetnek (beleértve önmagunkat is) hosszú távon igen káros. A probléma csak az, hogy minél több energiát pumpálok egy rendszerbe, az annál instabilabb lesz - hacsak nem érte el a tökéletes nyugalom állapotát, amikor mindegy, hogy mi és mennyi robot át rajta. Azt hiszem, ezt én nem mondhatom el magamról, tehát az „elfogyasztott tudatizgató szerek” növelik a valószínűségét jelenlegi belső egyensúlyom felborulásának. Jé, ezért ülök néha fél napokat a TV előtt (ismét törés, ez megint csak most jutott eszembe), pedig nem is érdekel, ami benne van. És mivel nő a belső feszültség, nő az éhség az erősebb tudatbuherálásra, izgalmasabb (vagy érzelmesebb) filmek kellene, jobb trükkök, nagyobb mennyiség. Ez persze nem az egyik napról a másikra történik, de ha a filmipar fejlődését nézem, igencsak jellemzőnek tűnik. Például micsoda bunyó volt az első filmre vett csók körül, ma pedig az „igényes” mozifilm sem igen bírja ki ágyikó nélkül.

- Közeledsz a kérdés szívéhez. Miért zavar ez téged?

- Mert utálok, ha egy kísérlet olyan fázisánál lépek be a laborba, amikor már nem lehet tudni, hogy megfordítható-e. Próbáljam-e leállítani a reakciót, szaladjak a kémcsövekhez, vagy inkább a berendezésből mentsem, ami menthető, esetleg csak fussak, amerre látok, hátha megúszom a robbanást, ami jelenlegi tudásom szerint a kísérlet végeredménye.

- Nos?

- Jó. Az utálattal nem megyek semmire, nem változtat semmit. Az eredmény sem tőlem függ, hiszen mi vagyok én ebben az óriási laborban? Csak egy újabb anyagcsepp a kémcsőben, bár dönthetek irányomról. Nem választhatom meg az eredményt sem, csak a szándékot. Igen, azt hiszem mégiscsak a kémcsövekhez szaladnék - vagy a másik példa szerint beleugranék. Ha tényleg tenni akarok valamit az egészért, nem érdekelhet, hogy mekkora az esélyem a felrobbanásra, milyen reakció alakul ki körülöttem. Egyvalami számít: akármi történjék is, hinni és tenni azért, hogy megússzuk - amíg csak élek.

- Félsz, ugye?

- Igen. Félek attól, hogy mi van, ha az egész csak az én rémálmom. Ha nincs egyéb baj a világgal, csak az, hogy teljesen lökött vagyok és - köszönhetően töresekkel teli gondolkodásomnak - sötét képet festek róla magamnak, és ráadásul el is hiszem. Hogy túl bölcsnek képzelem magam, pedig nem vagyok más, mint egy unalmasan tudálékos, élheterlen izé. De talán jobban félek attól, hogy a rémálom valóság. Hogy tényleg szükség van arra, amit itt és most gondolok. Ez tulajdonképpen egy jó dolog, hiszen akkora zavart látok, amivel szemben nevetséges az én erőm, így saját egyensúlyom alapfeltétele, hogy higgyek a többi emberben, a bennük levő tisztaságban és erőben, ami talán elfújja az én félelmeimet is. Ugyanakkor azt hiszem, sok fájdalmat kell átélni mindenkinek ahhoz, hogy megtisztulhasson, és én most drukkoljak annak, hogy mások szenvedjenek? Van-e jogom másoknak olyan kérdéseket feltenni, amelyek nekem is fájdalmat okoznak?

- Kérdezed?

- Jó. Nem kérdés, hiszen ha felteszem, szükség van rá, ez nem jog kérdése. Ha jön az idő, lépni kell.

- ?

- Na jó, érdemes.

- Mi is a különbség?

- Ha valamire azt mondom, hogy „kell”, hangot adtam belső ellenállásomnak is, tudom, hogy szükséges az a valami, de benne van a muszájság, saját tehetetlenségem vagy ellenszenvem. Ha valamit „érdemes” megtennem, az mindjárt más. Csak persze a „kell” mögött nem ücsörög olyan kényszerítő erővel az, hogy akkor ugyan miért nem csinálod?

- Mondj még hasonlót.

- „Próbálok”. Ha ezt mondom valamire, ezzel kifejezem azt, hogy nem lustaság miatt tartok ott, ahol vagyok, hanem a feltételek túlzottan nehezek. Védem magam attól az érzéstől, hogy összeroskadtam, ez nekem nem megy. Pedig nem teszek mást, mint ezer kicsit botlok egyetlen elesés helyett, amiből tanulhatnék is. Ha valamit próbálok, rögtön félgőzzel teszem, pedig régi mondás, hogy azon a fránya szakadékon sem lehet átlendülni két kicsi ugrással. Aha, megvan. Önértékelés. Ha önmagam értékét aszerint számítom, hogy sikerül-e valami, ha akarom, akkor rögtön próbálkozni kezdek, hogy nagyon ne fájjon a sikertelenség. Ha tudok veszteni, mégpedig egy olyan küzdelemben, amibe mindent beleadtam, akkor tudok „tenni” is, nem csak próbálkozni - de ehhez az kell, hogy én magam a küzdelem felett álljak, ne ragaszkodjam a végkifejlethez. Ezért fáj hát annyira az előző kérdés! Úgy érzem, csak próbálkozom saját utammal, nem „teszem”. Az ember saját belső útjával is így lenne? Még azon sem érdemes célt tűznie maga elé, mert utána már csak próbálkozni tud... Hajaj.

- Ejha. Tyuhaj. Salala.

- Ne piszkálj már. Ez is pontot érő válasz volt, csak még nem emésztettem meg.

- Még, még. Mondj még kulcsszavakat.

- Nem.

- Nem?

- Ez is egy kulcsszó. Nem érdekel. Nem zavar. Nem fáj. Nem foglalkozom vele. Bármikor ez jut eszembe, azt hiszem ... érdemes odagondolnom utána: dehogyisnem! Ráadásul zavar, hogy ott van a fejemben, ezért letakarom, száműzöm, hogy még váratlanabb legyen újbóli felbukkanása, még kevesebbet tudjak kezdeni jelenlétének hatásával. Pedig nyilvánvaló: ez a

szó negatív. A tudat cselekszik, aktív, nem lehet úgy irányítani, hogy a végtelen számú lehetőség közül egyre azt mondom, azt nem. Létesíték magamban egy sötét foltot, rendben, de irányt még nem jelöltem ki. Bármilyen szándékot, gondolatot is fogalmazzak meg, az első, amit jó, ha elkerülök, a „nem”. Az is igaz viszont, hogy jóval több kérdést vet fel. Például: nem tagadok meg semmit - ez így szépen hangzik, pedig elég durva ötlet. Jelentése logikailag ez lenne: mindent elfogadok. Igaz ez? Hát, nem egészen. Mit is fogadok el, miért? Mivel vannak gondjaim? (ugye? A „nem tudom elfogadni” helyett)...

- Mára ennyi...

*Az öreg hangja elhalkult, egy szempillantás alatt változott előírászerű haldoklóvá, magára hagyva a fiút befejezetlen gondolataival. „Sebaj, befejezem hazafelé menet”, gondolta a fiú, „elviszlek magammal.” Régen olvasta valahol, hogy a mesterek gyakran adták azt a feladatot a tanítványnak, hogy vigyék őket haza a fejükön. Most leasett a húszfillér: nagyszerű gondolatcsiszoló módszer, akármikor beszélhetsz magaddal, úgy teheted, hogy Mestered is hallja. Cselekedeteidet megtanulod elfogadni, de megszűrni is, nem szégyenkezhetsz a tanítód szeme előtt; na és persze a tudati állapot megfelelő hangolása - talán - valódi telepatikus kapcsolatot is létesít a Mesterrel. Hogy kipróbálja az egészet, teljes komolysággal bejelentette a fején ücsörgő alaknak, hogy nagyon elégedett mai teljesítményével, és hogy egyébiránt igen mókás, ahogy a hajába kapaszkodik néha. Amikor a következő folyosókanyarban lefejelte a nyitott szekrényajtót, sokak örömeire és okulására harsányan röhögni kezdett...*

---

## *Út felfelé*

- Mester, most akkor arról van szó, hogy többek vagyunk, mint amennyit pillanatnyilag tudunk magunkról, tehát nem is érdemes határt szabni önmagunk előtt? Ha vannak határok, akkor elérjük őket, rajtuk túl pedig egyszerűen nem mozdít semmi...

- Ez most megint kérdés? Tedd fel magadnak.

- Na jó, szóval úgy döntöttem, hogy érdemes hinnem saját fejlődésem lehetőségében, és erre ezt a modellt találok a lehető legjobbnak.

- Ha neked ez így megfelel... Következtetések?

- Ezek szerint egy állandóan jelen levő erőforrásra támaszkodhatok. Ez az erő időtlen, mindenben jelen levő valami. Ha akarom, személynek is felfoghatom, de ez csak arra jó, hogy nekem megkönnyítheti a vele való kapcsolattartást, elfogadhatom segítségét.

- És mi lesz Isten személyiségével?

- Vajon meg tudok fogalmazni bármilyen állítást egy olyan lény személyiségéről, gondolatairól, aki mindenben jelen van? Aki számára nem létezik idő? Feltétlenül szükséges ezzel foglalkoznom, amikor mindennapi életem problémáival küzdök? Vagy talán éppen az teszi olyan vonzóvá ezeket a spekulációkat, hogy messze semmi közük nincsen ahhoz, hogy miként viselkedtem tegnap a szomszédommal? Az inkvizíció sem Jézus felebaráti szeretetével kapcsolatban volt képes embereket ölni, hanem Isten személyiségének, az ő feltételezett akarata ürügyén. Miért nem tanultunk ebből máig semmit?

- Húha, de belenyúltam valamibe! Fékezz, fiam. A kérdés nagyon sok embert nagyon mélyen érint, s téged már megint az érzelem vezet...

- Jó, jó. Tudom, a kérdés: miért? ... Hiszem, hogy a vallási tanítások képesek az embert EMBERRE formálni, azonban ez az átalakulás az önvizsgálat, saját hibáink feltárása, azok újbóli, fájdalmas átélése, másokban való elfogadása, a segítséghez elengedhetetlen kíméletlen őszinteség önmagunkkal szemben, kitárulkozás, elvárások nélküli adás ... de jól belejöttem ... útja. Ez a dolog lényege szerintem. Törést érzek ez és a „vallásosság” között. Mintha valaki egy úrruhát öltene magára, ami tökéletesen megvédené őt, ha tudná használni, de mindenhol nyitva van, felesleges fityegők lógnak rajta, amelyek használhatatlanná teszik, mindenféle csövecskékkel buzgó csoportok egymáshoz kötik vele magukat, és boldogan magyarázzák egymásnak, hogy mennyire jó most. Persze, a melegben, levegőben valóban sértetlenek is maradnak benne, nem fáj, ha nekimennek valaminek. „Sokan vannak a meghívottak, de kevesen a választottak”? Ha véletlenül valamelyikük az úrbe téved, egyszerre megérzi a kegyetlen hideget, levegőnélküliséget - és elnevezi azt Gonosznak. Saját ügyetlenségét aztán Istenére testálja, azt állítja, hogy egyenrangúként harcol benne a Gonosszal. Pedig a teljes biztonság lehetőségét ott hordja magán, fennen mutogatja, csak használni nem tudja.

- Már megint túl sok. Mi bánt?

- Azt hiszem, tulajdonképpen félek. Félek attól, hogy megbántok embereket, félek attól, hogy egy ingatag egyensúlyi helyzetet felborítok, hogy haragudni fognak rám. Nem tudom, elhiszi-e nekem valaki, hogy nem akarom meggyőzni, eltántorítani a hitétől akkor, amikor azt mondom, a másiké is jó. Mintha el akarnám venni valakitől az abszolút bizonyosságot, amikor azt mondom neki: ugyan Te is ettél a Tudás fájáról, és még mindig nem érzed gyümölcsének

keserű ízét? Mint részeg ugrasz társad torkának, hogy bebizonyítsd, neked van igazad, pedig lehet, hogy neki is, csak másként mondja. Ráadásul biztos vagy abban, hogy neki is jó az, amit csinálsz, csak a kis vaksi nem látja. Tetteit, tisztaságát figyeld, üdvösségét bízd Istenre. Szabad ilyet mondanom?

- Kimondtad, nem?

- Igen. És el is akarom venni a bizonyosságot, a merevséget, ami...

- Na. Már megint meg tetszik váltani a világot?

- Igaz. Felejtsük el. Maradjunk a fejlődésnél és a következtetéseknél. Ezek szerint „felülről” állandóan segítem önmagamot a fejlődésben, viszont ellenőrzésem alatt az „alsó” szint, jelen tudatállapotom van. Nagyon idézőjeles a besorolás, mert az alsónak nevezett szint a fizikai létben megjelenő forma. Nélküle ugyanúgy nincs ember, mint a felső szint nélkül. Mit érdemes tennem hát? Nos, kitalálni a felsőbb szándékot azt hiszem, nincs sok értelme. A felsőt úgy határoztam meg, hogy több, idő feletti, meg hasonló. Na most akkor elkezdjem egy zsebszámológéppel modellezni, kiszámítani annak a számítógépnek a működését, amelyen dolgozom? Az ötlet nem rossz, egyszerűen csak halva született. Egy gombnyomás alatt nő mérhetetlenné a hátrányom. Ugyanakkor ha csendesen figyelem a Nagy működését, tulajdonképpen „használok”, megtalálom azokat a részfeladatokat, amelyeket a zsebszámológéppel meg kell oldanom - ezeket a nagy géppel nem tudom megoldani. Ugyanakkor kis gépem a naggyal összekapcsolható, a nagy tudja fejleszteni a kicsi működését - ha hagyom, hogy közvetlenül, beavatkozásom nélkül működjenek együtt.

- Elvont. Kicsit ha konkrétan fogalmaznál...

- Nos, hétköznapi életem során nem érdemes Isten konkrét óhaját felfedeznem minden lépésem mögött - pláne nem csinálni magamnak valamiféle küldetéstudatot. Elég, ha fenntartom a kapcsolatot Vele, érzem figyelmét és segítő erejét, igyekszem tisztán cselekedni és őszintén vállalni tetteimet.

- Gyakorlatok?

- Úgy cselekedni, szólni, de akár gondolkodni is, hogy azt bárki előtt vállalni tudd. Néha jobban járok, ha nem valami jóságos és megértő Istennek vallom be ezeket, hanem arra gondolok, hogy gondolataimat az is láthassa, akire éppen gondolok, szavaimat hallja, akiről szólnak, tetteimről tudjon mindaz, akit érint. Azt hiszem, ennél keményebb eszközt nem tudok most kitalálni, de úgy érzem, jó hatással van rám.

- Ez a kapcsolat alulról felfelé. És mi van a felülről lefelé iránnyal?

- Módszer: hagyni a történést. A jogában, keleti harcművészetekben sok szó esik arról, hogy a mester számára saját cselekvése is csak történés, a légzés „csak úgy történik” a gyakorlat során, és így tovább. A legszimpatikusabb megoldásnak az tűnik, hogy tudatosan mellélövök a célnak. Amikor mozgástechnikát gyakorolok, az a legjobb, ha gondolataimra figyelek, elcsendesítem őket vagy játszom velük, a lényeg, hogy rugalmasak, folyékonyak legyenek. Ilyenkor a mozgás letisztul, és néha megérezem a mögöttes mozduló Erőt is. A gondolkodás fordított irány, ilyenkor mondjuk madarak énekét hallgatom, vagy futok, vagy valamilyen légzéstechnikára, mozdulatra figyelek. A tudat lecsendesedik, képek, ötletek jelennek meg benne, történetek futnak végig rajta. Megfigyeltem, hogy gondolkodni rendkívül jól tudtok utcasöpítés, mosogatás közben. Félálomból vagy a fürdőszobából ugraszt ki egy jó gondolat. Bevásárlás közben kezdek el vigyorgni egy következtetésen, ami addig nem esett le nekem. Ja, és figyelni, figyelni, figyelni. Jelen lenni minden pillanatában az életnek. Nem holnappal vagy tegnappal bajlódni, hanem madarakat, macskákat, arcokat, tárgyakat, mozgásokat minél

teljesebben befogadni tudatunkba. Hopp, ez már megint technika: a tudatban megjelenő világmodell hangolása valós környezetünkhöz.

- Ügyes, ügyes.

---

## *Lehetőségek*

- Mester, szeretném elmesélni a tegnapi napomat. Képzeld, életemben először motoroztam, egy kis robogót szelídítettem.

- És sikerült?

- Tulajdonképpen igen, csak egyszer fektettem el szegény szerkentyűt.

- És mi bölcs filozófiai eszmefuttatás jutott róla eszedbe?

- Miből gondolod, hogy ez történt? Egyébként persze így van...

- Nézd, gondolom, hogy néha nagyon finomakat eszel, jólesik egy fürdés vagy különösen ügyesen vágod le a körmeidet, ezeket azonban nem meséled el. A motorozás viszont foglalkoztat, találtál benne valami fontosat. Mesélj.

- Csak olyan nehéz elkezdni. Tényleg, ez mindig így van, mióta beszélgetünk. Leülök veled szemben, eszembe jut valami, amit meg szeretnék beszélni, és igyekszem elkezdni, de olyan suta az első néhány mondat.

- ?

- Tudom, kérdés van benne, válaszoljak is rá. Tehát: miért olyan nehéz elkezdni egy beszélgetést? Most az a kép ugrik be, hogy egy tűz körül táncolni szeretnék valakivel. Szól a zene, megvan a ritmus, itt áll a partner, ez azonban még kevés. Szükség van arra, hogy legyen valami kezdőlépés, bevezető mozdulat, ami gyakran sutára sikeredik. Kell valami elképzelés arról, hogy mit fogok csinálni, de ha megtalálom az összhangot a partnerrel, akkor utána úgyis a sutba lehet dobni az egészet. Mellesleg képzeld, Mester, még soha nem táncoltam igazán... Valahogy így van ez nálam mindennel. Természetes, hogy nem vagyok abban az állapotban a beszélgetés kezdetén, amit valóban a „beszélgetés állapotának” lehet nevezni. Nincsenek meg bennem sem a kérdések, sem a válaszok, hiszen hétköznapi van a fejemben, a TV, magnó, történések, feladatok. Indítást érzek csupán, nem pedig célokat. Jó, de ennek így is kell lennie. A magányos elemzés más, akkor talán nem igyekszem ennyire megfogalmazni dolgokat - így következtetések mellett el is megyek... Kezdem érezni az irányt ... szóval azért van szükség társakra, a dolgok megbeszélésére, hogy kénytelen legyek kiemelkedni saját következtetési rendszeremből, átadhatóvá, és így általánossá csiszolni a gondolatot. Ezért van szükségem a beszélgetésre, az írásra, ezért van szükség a Mesterre. Olyan kommunikáció, ahol nem lehet elsikkadni a részletek felett, ahogyan magányos gondolkodás, meditáció vagy ima során tenném. Gondolkodásomban saját magamra támaszkodom, ezen támaszok egy része megérezés, másik része logikus következtetés - és szerepelnek benne személyiségem falai is. Ez utóbbi felismerése, átalakítása megértéssé, támasszá a legfontosabb feladatom, s ez csak egy „értetlen külső szemlélő” számára való átalakításkor válik el az előbbiektől. És persze ezért olyan nehéz őszintén beszélgetni valakivel. Ez a fajta beszélgetés pezsdítő, csillogó élmény, de kapcsolódásra van szükségem utána. Barátaimmal is így vagyok: tudunk masszív témákról beszélgetni, de mintha kerülnénk őket. Mindig megállapítjuk, hogy ez a beszélgetés nagyon jól esett, gyakran összeülhetnénk, és valahogy mégsem jön össze.

- Indirekt módszerek? Technikák?

- Igen, azt hiszem itt lépnek be a rendszeres meditációk, harmóniát teremtő életmód.

- Aminek gyakorlásában ezek szerint nem nagyon jeleskedsz.

- Jó, tudom, ez is kiolvasható a sóhajból és a tekintetből, de azért egyszer szívesen látnék annyit a világból, mint te, Mester. Persze azt hiszem, mindentől ugyanazt látjuk, csak bennem kevésbé - na jó, szóval a jelen állapotomnak megfelelő szinten tudatosul... De most akkor hogy van ez az egész? Nem hiszek az önkontrollban, önfegyelmében, önmagam legyőzésében.

- Mert?

- Mert ezek negatív fogalmak. Nem eszem húst. Ritkán játszom számítógépes játékokat. Elég sokat futok. Hősies dolgok ezek? Harcolok magammal. Miért? Miért kell önmagam működési törvényeimet rossznak bélyegeznem, önmagam ellenségévé lennem ahhoz, hogy fejlődjek?

- Válasz?

- Valahol a lelkünk mélyén győzelemre vágyunk. Nyertesek szeretnénk lenni az élet harcaiban, ha pedig sok esetben érezzük magunkat vesztesnek, akkor elgondolkodunk. Nem fogadhatjuk el azt, hogy „én vesztettem”, mert félünk önbizalmunk elvesztésétől. Inkább bűnbakot keresünk. Ó, milyen természetes dolog, milliónyi történelmi példával. Bűnbakot keresünk a világháborúkra, felelősségre vonásról beszélünk a volt Jugoszláviában - pedig ennek az elképzelésnek is van ellenpéldája: az Öböl-háború. Ki ott a bűnbak? Pedig egyetlen tanulsága van a dolognak: jelenlegi gondolkodási szintünk bármelyik pillanatban alkalmas bármilyen háborúra, csak ezt humanista eszményeink nem engedik elismerni. Einstein szenvedélyesen érvelt a hadkötelezettség, mint az emberi gondolkodás legveszélyesebb, durva meggyalázása ellen. Miket nem bírt írni azokról, akik képesek egyenruhába öltözve vonulni... Szegény butuska nem látta át ennek szükségességét. Vagy lehet, hogy nem ő a bibis?

- Hát nem erősséged az egy irányba történő haladás...

- Persze, hogy nem, hiszen „ami fent, az lent”, vizsgálj az emberiség útját és keresd okát az egyénben, vizsgálj az egyént és hasonlítsd a történelemhez.

- Bravó. De talán térjünk egy kicsit vissza az elhullajtott szálakhoz.

- Igenisuram. A zárójelszabály szerint most az önmagunkkal való harc jön, első lépcső vissza. Tehát veszítettünk, és ez nem jó nekünk. Ha már meguntuk a külvilágot okolni minden bajunkért (ez az első lépés, és általában mindenki átesik rajta), akkor magunkban kezdünk bunyózni. Ha „lelki életet” is élünk közben, akkor bizony szétszedjük a világot és önmagunkat „jóra” és „rosszra”, csinálunk jószagos Istent és gonosz Sátánt.

- Ezek szerint nem létezik Sátán szerinted?

- Miért, a Mennyeknek nem lehet tékozló fiúja, akit mégiscsak hazavárnak? De már megint ott tartunk érzésem szerint, hogy hétköznapi életemet, problémáimat, jelenleg éppen vesztes-tudatomat igyekszem feldolgozni, helyette azonban egy egész világot teremtek bunyózó kardos angyalokkal, akik például „ledöfik” egy autó motorját az Isteni Rendelésnek legjobban megfelelő pillanatban, na meg büzlő ragyás gonoszokkal, hatalmas kacajokat eregető Főkrampusszal. Ezt nem én találtam ki, könyvben olvastam, és halál komoly volt az egész! Mekkora hegyeket képes megmozgatni az emberi fantázia, csak hogy ne kelljen tudomást vennie arról, hogy nem nyerhet mindig... Na tehát csinálunk magunknak rossz tulajdonságokat, ezekre kenjük, ha alulmaradunk, persze rákenjük a Gonoszra jelenlétüket, és mi hősiesen harcolunk ellenük. Pedig tevékenységünk saját belső törvényeinket tükrözik, akármilyen címkét ragasztok rá. Elnyomhatom, ha nem tetszik, de lehet, hogy néha „kitör belőlem a vadállat”. Sebaj, ott a Főgonosz, az ő számlájára írom majd, és teljesen őszintén kérek bocsánatot. Nem teljesen veszélytelen magatartás ez, hiszen azzal, hogy bejelentettem, hogy harcolok önmagammal, megteremtettem Dr. Jekyll és Edward Hyde esetét (aranyos történet egy tudósról, aki saját

találmánya segítségével időnként átalakul a benne rejlő gonosszá, normális napjait pedig ennek takargatásával és az ellene való küzdelemmel tölti).

- Nincsenek tehát rossz tulajdonságaink?

- Teljes rendszer vagyunk, amely alkalmas a harmonikus működésre, sőt támogatja az ebben az irányban történő változást. Általános esetben azonban nem a harmónia jellemzi, így tettei is keltenek diszharmóniát, lehetnek ártalmasak. Azzal azonban, hogy hadat üzenek ennek a viselkedésnek, nem jutottam közelebb saját egyensúlyomhoz, sőt megtagadtam, eltakartam önmagam elől ezt a működésemet (rákentem a Sátánra...). Ez esetben, sajnos, semmi okom nincs abban reménykedni, hogy megoldottam a helyzetet, legalábbis tudatos szinten nem segítem azt. Na persze az ellenkező véglet sem rózsás, eljutni addig, hogy ó, milyen borzalmas szörnyeteg vagyok - ezzel a fejlődés lehetőségét vonom meg magamtól.

- Megoldás?

- Nem minősíteni saját tetteimet, de teljes egészében vállalni a következményeket. Nem az fog visszatartani egy cselekedettől, hogy azt mondom rá, hogy „rossz”, sokkal inkább az, hogy felvállaltam a következményt, tisztában vagyok azzal, hogy fájdalmat okoztam. Természetesen azonnal megteszek mindent, hogy ezt enyhítsem, de legközelebb hasonló esetben jó esélyem van rá, hogy ez az emlék tényleg visszatart ama nem „rossz”, de ... ja igen! A „nem kellett volna”! Ez megint egy csodálatos kifejezés, egy gondolkozást fejlesztő eszköz kulcsa. Amikor egy adott pillanatban döntök, a „jó” megoldást választom. Valódi indokaim, belső érveim azok, amik megismerését jócskán megnehezítem, ha egy döntésre azt mondom, „nem kellett volna”. Abban a pillanatban igenis az volt a „jó”, akármi is lett a következmény. Mellesleg ennek fájdalma talán elég erőt ad ahhoz, hogy a döntésem háttérében meghúzódó indok mögötti fájdalmat elviseljem, és önmagamat valóban képtelenné tegyem hasonló döntés meghozatalára.

- Belső harc kivesézve. Mi is következik? Ja, az önkontroll.

- Ó igen. Ilyen típusú fejlődés esetén az ember nem is igazán érti az önfegyelem fogalmát. Nem dohányzik, persze, mert mi is lenne jó számára abban, hogy azt az ízét szívja és költsön rá. Nem iszik, de miért is tenné, ha semmit nem ad számára. Ha jól elvan nélküle, esetleg nem eszik húst, de nem utálja azt, nem lesz rosszul tőle, csupán... nem vonzza a gondolat, hogy megegye.

- Eddig lelkes voltál. Na és a játékok, a futás? Netán rendszeres életmód? Ne adj Isten meditáció? Mintha egy kicsit lelassult volna az iram...

- Igen. Néha játszom, nem is tudom, miért, régebben sokkal kevesebbet játszottam. Nem bűn, nem hiba ez, csak nem értem, miért tér vissza.

- Nem érted, nem érted. Pont most akarod hülyének tettetni magad? Miért?

- Ravasz, ravasz, két kérdés egyben. Miért van így és miért nem akarok válaszolni. A válasz jelen pillanatomban keményen befolyásolná, ezért kerülöm ki - ez teljesen természetes. Távoli hegycsúcsok meghódításán töprengeni dicső és hősiesség dolog. Ezen a pár száz méteren izzadva felfelé kapaszkodni viszont sokkal... póriasabb. Újra a saját úton való haladás avagy próbálkozás kérdése virít benne. A változástól, ismeretlentől tartok egy „kicsit”. Sok éve nem eszem húst, és nem tudom, miben tesz ez engem mássá, mint amilyen lehetnék „húsevőként”. Nem „szent dolgok”, „elvek” készítenek erre, hanem egy napon úgy döntöttem. Ma is szeretem a töltött paprikát és a rántott bordát, csak éppen majdnem tíz éve nem ettem. Egyszerű, pici döntés, egyetlen pillanat. Meg tudom-e valaha mondani, mi változik meg, ha megtalálom és megváltoztatom a motivációt, ami ezen a szinten tart engem? Mi lesz utána? Persze mondvascinált kérdések, ezekre is itt van a válasz: mindkettő értelmetlen. Nem fogom

tudni a választ, mert egy létezőt egy elképzelt lehetőséggel összehasonlítani nem megy, hogy mi lesz ezután, azt most sem tudom, teljesen függetlenül bármilyen döntéstől.

- Nos akkor miért?

- Ragaszkodom jelenlegi életkörülményeimhez, érzem, hogy ezek a beszélgetések egyre inkább kibillentenek abból a gondolati körből, amik idekötnek, tehát sürgősen visszahúzódok, kicsit mélyebbre saját csigaházamba.

- Szereted ezeket a körülményeket?

- Jók. Most mit mondjak róluk? Örülök, szerencsésnek tartom magam, hogy ilyen helyzetben vagyok.

- Tetszik, hogy ragaszkodsz hozzájuk?

- Jaj nee. Nem szeretek ragaszkodni semmihez, úgy érzem, sebezhetővé tesz. Viszont szeretnék... megbízható lenni, már amennyire ez számomra egyáltalán lehetséges. Persze ez is csak zavart kelt bennem, aminek valószínűleg azok sem örülnek, akik szemében megbízható szeretnék lenni.

- Ez talán nem tartana vissza. Félsz valamitől?

- Igen. Attól, hogy fájdalmat okozok eszement viselkedéssel azoknak, akik szeretnek. Attól, hogy terhére leszek másoknak. Hogy zavart okozok.

- Állj. Arról volt szó, hogy döntéseid tisztaságára figyelsz csupán és vállalod a következményeket. Nem arról, hogy elképzelsz valamiféle következményeket és ezek alapján próbálsz dönteni.

- Persze, ez hülyeség is lenne, hiszen egy esemény annyi mindentől függ, már a következő tíz másodpercet sem lehetne megjósolni biztosan. A fenébe, utálok beleütközni abba, hogy saját elképzeléseimet, modelljeimet éppen önmagamon nem alkalmazom. Hopp, ez lehet az oka a bizonytalanságnak. Tényleg minden pillanatban úgy érzem, amit mondok, igaz is, hamis is egyben. Ha szerint élek, amit kigondolok, akkor viszont „számomra igazá” válik, rögtön nem kerül ennyire a középpontba a döntés eredménye. Bizonyára ez a legnehezebb döntés a világon.

- Igen, a hasadon mászkáló hangya pedig minden idők leghatalmasabb, legmérgeesebb élőlénye.

- Tehát ez a döntés a legegyszerűbb is egyben? ... Jó, jó, nem kell mosolyogni. Végül is az egész szépségét ez adná, tehát elfogadom.

- Nem hagylak ám békén. Félsz a feladattól?

- Igen. Nem. Nem látom más értelmét az életnek.

- Mi akarsz lenni?

- Én nem tudom, mit jelent...

- Mondd ki. Most.

- Mester. Mester akarok lenni. De ez már most hülyeség, mert aki az akar lenni, soha nem lesz. Aki azt mondja, ő mester, nem az... Lehet mester fokú beavatottja valaminek, mestere valami szakmának - az más. Ugyanakkor lehet Mester egy cipész, egy sofőr, bárki. Egy kicsit mester mindenki.

- Na akkor kicsoda a mester?

- Aki olyan szinten áll gondolkodásában, hogy valaki őt mesterként használhatja.
- Akarhatsz-e mester lenni?
- Nem. Hehe. Bácsi, kend teljesen összerontotta legfőbb kérdésemet...
- Hát akkor meg ki akarsz lenni?
- Önmagam. Ó, basszuskulcs! Ezt meg el sem kerülhetem. Hol a fenébe van az a sok nyavalyám akkor? Itt tipródok körbe-körbe ugyanazon a kérdésen, ugyanúgy, mint mindenki - na persze ez kell ahhoz, hogy megértsem másokban ezt a játékot, s hogy figyelmeztessen, nem vagyok különb semmivel. Már megint beugrott egy régi képem. Egy papírlap a világ, egy pont rajta az, ahol most tartok. Ugyanerre a lapra felrajzolhatok egy másik pontot, a tökéletes állapot pontját. Húzhatok rá ezer vonalat e két pont közé - ezek lehetséges útjaim. De ki mondta nekem, hogy nem hajthatom össze a lapot? Szóval saját állapotomat szeretném fejleszteni, amihez ismerem az eszközöket, és mégsem használom őket...
- Jó. Most állj le egy kicsit, szerintem erre a témára visszatérünk majd. Viszont mit szólsz a mai beszélgetéshez?
- Hű, tényleg. Az egész a motorozással indult...
- Aztán egész máshová kanyarodott. Tökéletes volt a képed a tánccal, a kezdőlépéssel és a sutbadobással együtt. Nos, azt hiszem, megérdemeltük a pihenést.

*Az öreg a jól ismert hullapózba vágta magát, a fiú még odasúgta neki: „Azért juszt is elmesélem majd a motorozást!”. Furcsa volt a dolog, az öreg eddig soha nem állította le egy gondolatmenet közepén, de biztos megvolt rá az oka, amikor magába nézett, tényleg igen erős zavart érzett. Egyensúly, egyéniség és annak elvesztése, idő és időtlenség, semmi és végtelen - teljes fogalmi káosz kavargott a fejében, szinte beleszédült. Valóban, erre, úgy érezte, technikailag nincs felkészülve. Elvigyorodott, mert kezdte érezni a valós okot önuralma hiánya mögött, s ezzel együtt a technikai felkészülés igényét. Mégsem állította meg az öreg, csupán visszarántotta az ostort, amikor már elég gyorsan száguldott a szíj, és a bojt most nagyot durrant a fejében.*

---

## *Harag*

*Amikor belépett a szobába, meglepetten látta, hogy az öreg szeme nyitva van. Sokáig habozott az ajtó előtt, lehet, hogy meghallotta? Vagy visszatért különös állapotából?*

- Vártalak, fiam, zavarod megelőzött. Mesélj.

- Mester, én...

- Mondd ki.

- Amikor legutóbb elmentem innen, úgy éreztem, készen állok mindenre, fejlődésem új szintjére léphetek, elkezdek technikákat gyakorolni. Valahogy valósággá teszem azt, ami álom a fejemben...

- És most mi történt?

- Ami általában. Szétrúgtam néhány óra alatt minden nyugalمامat. Most éppen egész egyszerűen sikerült: megnéztem, ki tudja, hányadszor, a Hair-t. És megint elvesztettem a hitemet. Arról énekeltek - szerintem nagyon szépen, vadul, szeretettel, hogy legyen végre napfény, engedjük be a fényt. Olyan hittel, szépen, boldogan csinálták, erő volt bennük... ilyen olyan ritkán érzek magamban. Olyan fájdalom, tudás volt a háború jelzése mögött... És olyan régi ez a film. Eltűnt a süllyesztőben az összes többi dologgal együtt, ami azért van, hogy ébresszen bennünket. Mit akarok én itt kezdeni, amikor minden, ami csak eszembe jut, már régen jelen van közöttünk? Legszebb gondolataimat leírva találok, és mégis ugyanott... á, bárcsak ugyanott tartanánk. De hiszen sokkal rosszabb! Újra és újra kegyetlenné válunk, érzéketlenné, egyenruhában taposunk saját álmainkon, fekete humorba öltözve vágjuk fel ereinket. Vagy az egészszel nem törődve fekszünk saját mocskunkban, remélve, hogy majd csak történik valami... Mi ez?

- És mit akarsz ehhez, fiam? Technikákat? Hogy színről színre láthasd a történéseket? A folyamatot, amit jelen érzékenységeddel sem vagy képes elviselni? Mit akarsz?

- Jó... rendben... lassítok. Még mindig stabilabbá kell válnia a gondolkodásomnak, hogy az első lépéseket megtegyem a technikák felé. Olyan ez, mintha építenék. Erős épületet szeretnék emelni, de még csak az alapoknál tartok. Árkokat ások, betont öntök bele, és mindig megroppan az egész, mélyebbre süllyed. Mintha semmit sem dolgoztam volna eddig, az egész eltűnik a földben és újra csak betonozhatok. Lehet, hogy rossz helyre ástam az árkokat? Lehet, hogy soha nem épül fel? Most is azt hittem, kezddhetem az első sor téglát, és tessék, megint oda az alap... Mit akarok? Istenem, csak tudnám!

- Mi a szeretet?

- Tessék?

- Lazíts... Lélegezz mélyeket... Most hunyd be a szemed és válaszolj: mi a szeretet?

- Kupolaként tudom elképzelni... fehér fénykupola... mindnyájan mintha cérnaszálakon lógnánk rajta, és mi magunk is fehérek vagyunk... ha szeretjük egymást, minket is fehér cérnaszál köt össze... Olyan furcsa... képet mondok, mintha látnám, és amikor kimondom, valóságosnak érzem, pedig nem látok semmit. Mit akarsz ezzel bizonyítani? Látok, nem látok... Legyek én is valami holdvilágnéző álmodozó? Spirituális út, transzcendentális kapcsolat? Oda ne rohanjak!

- Nyugtasd meg magad, fiam, s ha nincs kedved, ne gyere vissza...

*A mester szépen behunyta a szemét, légzése ritkássá, gyengévé változott. Távozott a szobából. A fiú kiabálni tudott volna. Persze mit ért volna el vele? Bejönnek a nővérek, és ő azt mondja nekik, hogy halálosan felidegesítette egy kómás haldokló? Kedve lett volna felállás közbe a falhoz vágni az egyébként ártatlan kórházi széket, de persze ez semmit sem oldott volna meg. Így aztán erőltetett lassúsággal finoman tette a padlóra, csendesen kiment a szobából. A nyugalom és a mosoly mögött a feszültség nem engedett, kegyetlenül dobolt idegeiben. Otthon az első kezébe akadó tárgy egy játékrepülő volt. Szeretett ilyeneket csinálni, de most szinte örült, amikor remegő ujjai összeroppantották a falécekből többnapos munkával készített testet, papír és forgácsgombóccá gyúrva teljes erejéből a szemétkosárhoz vágta. Nem találta el. Ekkor pattant meg valami benne. Üvölteni, röhögni szeretett volna, nem tudta, mit előbb. Nem volt értelme semminek, dühét mint külső erőt érezte. Illetve nem is, mintha ő került volna hirtelen kívül rajta. Teste, mint elkínzott és hirtelen irányítás nélkül maradt gép, mozdulatlanul állt, és remegett szívdobbanásai ütemére. Egyszerre látta magát, félelmét, haragját, reményét és hitetlenségét. Lassan, nagyon lassan súllyesztette súlypontját, vállszélességű terpeszbe lépett, térdeit behajlítva magas lovaglóállást vett fel. Szívdobbanásait alapul véve lassítani kezdte légzését: két ütem belégzés, egy ütem benntartás, négy ütem kifújás, egy ütem szünet... majd több szívdobbanás volt egy ütem, amíg úgy nem érezte, a ritmus a fenntartható leglassabb. Minden gondolkodás nélkül villant tudatába a kép. Egy kút kávján áll, pontosan a feje felett a Hold világít, fénye tükröződik alatta a vízben, mert ő rajta áthalad a fény. Gerince egyenes volt, mint a fénysugár, lábai... érezte, ahogy súlya talpain át a kövekbe hatol, azokon át a Földbe. Aztán a Föld erejét követte, amint felfelé halad a lábaiban, míg csípőmagasságig nem ér. Mint furcsa kőszobor, állt a kút kávján, nem maradt más, csak a lézés...*

*Nem tudta, meddig volt így, lehet, hogy egy perc volt, lehet, hogy fél óra. Gondolatai tiszták voltak, kicsit hűvösek. Eltűnt a központból a feszültség, bár ott vibrált az egészben. Mintha élettelené lett volna minden. Nem háborította fel ebben az állapotában a fájdalom, szenvedés, ami az egésztestet okozta, emiatt kicsit embertelennek érezte - önmagát. A mai beszélgetésre visszapillantva érezte viszont a Mester tehetetlenségét. Fájdalom lett volna a szavak mögött? Hiszen soha nem szokott ilyen hangon beszélni... Ő is pontosan ugyanolyan, mint bárki más. Tesz valamit, ami elindít bizonyos folyamatokat, jelen esetben feladata miatt fájdalmat is okoz nekem, tudja, hogy meg fogom szenvedni, érzi a káoszt, ami a fejemben van, s ami elkerülhetetlen az új egyensúly elérése előtt. Saját félelmeinek tükörképével találkozott.*

*Órájára nézett. Nem volt még túl késő, és nem is az első eset volt, hogy bement egy beteghez, tehát felkerekedett és visszaindult a kórházba.*

*Kezének óvatos érintése alatt az öreg pillanatok alatt nyerte vissza erejét, tekintete elégedetten pihent meg a fiú szemén.*

- Jól van. Ezek szerint ismét jól érzed magad, sőt, sikerrel alkalmaztál egy technikát. Nem kell elmesélned a történeteket, azt hiszem, nagyon hasonlót éltem már át én is.

- Jó, hogy itt vagy, Mester.

- Reméltem, hogy azért így fogod látni a dolgot. Ha elég pihentnek érzed magad, a kérdés még mindig áll: mesélj nekem a Szeretetről.

- Először mégis én kérdeznék. Mester, én olyan sok szép könyvet olvastam tele bölcs beszélgetésekkel, én pedig meglehetősen durván tudok néha viselkedni. Helyes ez?

- Nézd, szerintem a fejlődésnek sokféle útja van. Mester és tanítvány között sokféle viszony alakulhat ki, mi is egymásra találtunk, talán éppen hasonlóságunk folytán. Én a saját történetemben ugyanilyen módon viselkedtem. A tudás számomra is fájdalmak mögött rejtőzött, belső fedezékeim felrobbantásakor én is kellemetlen dolgokat éltem meg. Nem azért nincs tele a világ Mesterekkel, mert az ember lusta, vagy mert különleges születés vagy ritka isteni adomány lenne a tiszta gondolkodás képessége, hanem azért, mert fájdalmas! Tudod, ez nem az első pillanatban derül ki.

- Igen, óriási különbség van aközött, hogy én elhiszem egy emberről azt, hogy belém lát, és így kevésbé hiszek kis színjátékaimban - és megint más, amikor meglátom, hogy mekkora fájdalmakat, feszültségeket rejtetek szerepeimmel, és hogy milyen nevetségesen átlátszóak ezek. Mesterkéltnek, „csinálnak” tűnik a Személyiség, amelyet eddig úgy hívtam: én. De mondd, Mester, tényleg törvényszerű ez a feszültség?

- Neked szól ez a kérdés is, nem?

- Jó. Tehát... ha úgy tetszik, gondolkodásom folyamata kitaposott, jól bejáratott mederben folyt mindig. Talán kicsit rugalmasabb volt másokénál, köszönhetően a meglehetősen sok pofonnak, amit eddig kaptam, hajlamos megváltozni külső negatív hatásra. Most viszont lehetőségem van pozitív hatások miatt (egyszerű kérdésekre válaszolás közben) változni. Ez azt jelenti, hogy szinte megelőzők egy kemény leckét az élettől azzal, hogy rátapintok arra a fájdalmas pontra, amelybe egy külső hatás ütközhetne. A fájdalom, feszültség, gondolati és érzelmi visszhang azonban egyedül az enyém. A külső hatás is észrevétlen maradna, ha nem villanna fel miatta saját belső fájdalom (valakinek egy egész napját elronthatja egy sétatálcás, mert valami fájó elmélet idéz, míg más észre sem veszi), a kérdés „laboratóriumi körülmények között” ugyanezt teszi. Csak éppen nincs mire fognom a keletkező feszültséget. A legjobban akkor járok, ha az elemzés és a nyugtató technika alkalmazásának keverékét gyakorlom, tehát belemászok addig, amíg el tudok jutni, aztán pihenek, relaxálok, mozgástechnikát gyakorlok, majd folytatom addig, amíg érdekel, vagy amíg el nem tűnik a feszültség. A sétatálcás esetben végigjárom az emlékeket addig, amíg meg nem barátkozom velük és főként akkori önmagammal.

- Csak el ne felejtsd mindezt a legközelebbi hasonló esetben.

- Hát azt hiszem, egyszer-kétszer még el fogom felejteni...

- Pozitív gondolkodás, mi?

- Inkább áltassam magam azzal, hogy mostantól kezdve gondolkodásom ideális lesz és mindig a tökéletes mederben marad?

- Hát a tagadásnál az önmagam hülyének nézése sem sokkal eredményesebb... Mindenesetre inkább örülj a megszerzett tudásnak, az új eszköznek, és birtokában nézz nagyobb bizalommal a jövőbe.

- Jövőbe?

- Hehe. Okos. Jelen pillanatra.

- És most?

- Késő van már. Házi feladat: a szeretet. Járd körbe egy kicsit.

---

## Szeretet

- Eljátszottam a szeretet fogalmával, Mester. Akarod hallani a végeredményt?

- Égek a vágytól, ifjú tanítóm, kérdéseim bölcs megvilágítója.

- Jól van, na. Megy ez nekem sallang nélkül is... Szóval az is érdekel, hogy miért kérdezem meg? Az erőszak fogalma is felmerült elmélkedésem során, és meglehetősen kibővült. Hosszú az, amit kitaláltam és nem vagyok biztos benne, hogy érdekel. Lehet, hogy van jobb ötleted is mára számomra, logikus tehát, hogy megkérdeszem, akarod-e hallani a választ... Érdekes, mennyire nehezen lendülök neki már megint.

- Aha. Na mondd.

- Kétféle lett a szeretet. Az egyik olyan köznapi színt kapott, szürke lett. Furcsa keveréke a ragaszkodásnak, a bizonyítási váagnak, hatalomvágnak, szerepjáték csupán. Adás és elfogadás szigorú játékszabályok között, állandó fájdalom és zavar mindkét oldalon. Mintha tényként kezelné valaki, hogy az a módja a szeretetnek, amit nyújtani képes, törvényszerűen jó a másoknak és egyértelműen megköveteli az ellenszolgáltatását. Egyáltalán nem tűnt pozitív érzésnek a végén. Ennek a szeretetnek lenne az ellentéte a gyűlölet? Nem is igazán, hiszen bizonyos mértékben magában foglalja azt!

És volt a másik szeretet. Ez pedig olyan érzelemmentesnek tűnt. Furcsa, nem? Nagyon mély, nagyon jó érzés, de... igen. Az érzelemhez a ragaszkodás, az érzelem tárgya kötődik, míg ebből a szeretetből mintha hiányozna. Az az érzés jutott eszembe, amikor madarak énekét hallgatok az erdőben. Szeretem a madarakat, az erdőt, és ez az érzés olyan hatalmas... Igazi, mély erő van mögötte, hiszen tudatosan jelen vagyok az „itt és most”-ban, boldogságot, erőt, életet kívánok a körülöttem levő világnak, és mintha ugyanazt kívánná nekem minden fűszál, minden fa, minden csepp harmat. Ugyanakkor nem is keresem a madarat a faágon. Nem akarom megzavarni. Tudom, hogy saját dolgát, életét éli, nem is érdekli, hogy én ott ülök és hallgatok, csodálom őt - amíg meg nem zavarom. Olyan nagyszerű ez az érzés! Nincs ellentéte. Ilyenkor nem tudok haragudni, a természet része vagyok.

- Na és mi a helyzet a szúnyogokkal?

- Ez furcsa, bevallom őszintén, ilyen esetekben is szúnyog-tömeggyilkos tudok lenni. A természet harmonikus része az is, hogy ő táplálékot szerez belőlem, és az is, hogy én ezt megakadályozom - illetve, ha lekéstem, akkor „megtorlom”. Az érdekes, hogy nem haragszom rájuk. Ha az adott pillanatban engem megpróbálna megenni egy ragadozó, küzdenék, de ha ő nyerne, nem haragudnék rá. Ennek a szeretetnek a tükrében nem csak a külvilág, hanem mintha én is elveszíteném „egyediségemet”, „személyiségemet”. Része vagyok egy harmonikus nagy rendnek, belső összhangomat azáltal teljesítem ki, hogy szeretem a körülöttem levő világot. Nincs gyűlölet, harag, csak a természet örök mozgása születés és halál között. Nem várok el semmit szeretetemért cserébe, hiszen nekem esik jól, azért csinálom. Nem érdekel az sem, hogy változik-e valami attól, hogy ott vagyok és szeretem a környezetemet, akkor vagyok igazán boldog, ha úgy érzem, egyáltalán nem zavarom az ott levő állatokat, növényeket.

Ez az érzés világunk felett áll. Talán magasabb szintű lények, vagy maga a Teremtő érzése lehet. Nem is érzés, mintha a ... de jól hangzik! ... mintha a Teremtő vére lenne. Érdekes, mennyire zavar ugyanakkor az Isten szó, és egyáltalán az, hogy úgy fogalmazok, mintha tudnám, hogy létezik. Mindenesetre, ha létezik, akkor ez a szeretet az az erő, amiért, amivel

létrehozta a világot. Érdekes kép jutott az eszembe. Az egész világ olyannak látszott, mint egy hatalmas, üres tér, amely azonban Fénnyel van tele. Az ürességben azonban a fény nem látszik. Mi, emberek, tudattal rendelkező lények, olyanok vagyunk ebben a térben, mint csillámló kristályok. Tudatunkkal, szándékainkkal, álmainkkal adunk formát a fénynek, igazi életre keltjük az Univerzumot.

- És az állatok, a növényvilág? A kövek, elemek?

- Nézd, Mester, én *én* vagyok. Nem az a legfontosabb dolgom, hogy megtudjam, egy kutya tudata hogyan, mennyire vesz részt a világ felépítésében, de még a szomszédoméhoz sincs sok közöm, egyedül a sajátom szebbé tétele a fontos. Pótcselekvésnek érzem az összes többit. Az élőlények szeretetteljes tisztelete - a jógik áhimszá-ja, a tanulás, megértés vágyánál nem kell több szerintem ahhoz, hogy egy lényt a tőlem telhető legjobban kezeljek. Nem a kutya szerepét kell ismernem a teremtésben, csak nyitottnak lenni arra, hogy felismerjem szándékait - és jól fogja érezni magát mellettem.

- És miért nem beszélsz emberekről? A „csúnya” szeretetet rátestáltad az emberekre, a „tisztához” meg madarakhoz, állatokhoz futsz. Miért?

- Kicsit leegyszerűsítettem a helyzetet. Valójában úgy érzem, minden emberben megvan és dolgozik a tiszta, teljes szeretet, alapvetően ez mozgatja őket. A valóságban megjelenő érzés, viselkedés azonban az „alany” személyiségét is hordozza, s ha az észlelhető dolgokról lemoszuk a kiinduló tiszta szeretetet, akkor kapjuk meg a „földi szeretet” nem túl hízogató szándék-, és érzés-mintázatát. Hétköznapi viselkedésünk, szeretteinkkel való bonyolult, feszültségekkel terhes kapcsolataink sok fájdalmat okoznak nekünk, mi mégis fenntartjuk őket, mert a háttérben, minden fájdalom ellenére az apró örömeinkben a tiszta szeretet nagy jutalmát kapjuk. Szerintem ha valaki képes az ehhez szükséges mértékben megtisztítani a tudatát, minden emberben az előző ragyogó kristályt látja, és szeretettel fordul hozzá.

- Hé, és akkor mi van a holdvilágfaló álmodozóval? Mindenkit szeretni és olvadó pillantással nézni a csodálatos emberi lényt, amint az egy zsebtolvaj álcájában kirámolja a táskádat?

- Szó sincs róla. Azzal, hogy szeretettel fordulsz hozzá, tulajdonképpen az erdőben való mászkálást folytatod emberek között. A fák iránt érzett szereteted nem akadályoz meg abban, hogy kikerüld őket, mert nagyot koppanhatsz rajtuk. Tudod, hogy az erdőben bizonyos lények számára táplálékforrás vagy, ezzel együtt szeretheted őket, de igyekszel elkerülni eme szerepet. Annak ellenére, hogy szereted az embereket, tudhatod róluk azt is, hogy nem mindenkinek olyan az értékrendje, mint a tied. Vannak, akik arra kényszerülnek, hogy adott esetben a te hátrányodra szerezzenek meg valamit. Ezért nem igazán lehet haragudni rájuk, főleg nem akkor, ha neked nincs ilyen problémád. Viszont légy óvatos, mintha ismeretlen erdőben sétálnál.

- Most miért váltottál hirtelen magyarázóba? Eddig magadról beszéltél, most meg nekem magyarázol.

- Az erdős kép csak egy kellemes személyes élmény elbeszélése, az emberi kapcsolatokra való átfordítása viszont büzlik az „erkölcsi tanítás” áporodott tömjénszagától.

- Amikor ilyen költői vagy, általában rizsázol, nem vetted még észre? Kicsit hallgasd már meg a kérdésemet, nem valami ügyes visszavágásra kérlek, hanem mutatok valamit.

- ... Paff. Újra az örök kommunikációs probléma. Tulajdonképpen felkészültem a kérdésre, és azt hiszem ez egy új önfejlesztő technikám alapja lesz: ha felkészült vagyok, nem tudok tanulni! Mester, ez valami iszonyú súlyos dolog. Állandóan arról álmodok, hogy felkészült leszek valamire. Ez nem lenne más, mint önbecsapás? Ha felkészülök egy kérdésre, az

valójában azt jelenti, hogy érzek valami zavart, tisztázatlanságot azon a környéken, ahova a kérdés mutat, így hát felvérteztem magam, nehogy ráébredjek valamire. A mai beszélgetés során ez volt az első igazi kérdésed, és ...

- Kegyetlen kérdés volt, igaz? Pedig egy Zen mestertől egy pofon után kaptál volna két szót: miért hazudsz? Tulajdonképpen eszméletlen finom és árnyalt a stílusom... De csak vezesd tovább...

- Ennyire félnék magamtól, s attól, amit odabenn találok? Én felkészült akarok lenni arra, amit tennem kell ... tenni szeretnék? A kell jó jelzés, a „szeretnék”-et még csak őszintének sem érzem. Mester! Már megint szétrúgtál!

- Legalább látod a történetet a szúnyog oldaláról. Éreztem, hogy hantázni kezdesz, hát ütöttem, és ütök megint. Folytasd, ne szórakozz, most megfelelő állapotban vagy ahhoz, hogy meglepd magad.

- Tehát helyzetjelentés. Az általam használt szavak alapján megállapítom, hogy lila gőzöm nincs, mi lesz a szerepem akkor, ha továbbfejlesztem a gondolkodásom a jelenlegi irányba. Még arra is képes vagyok, hogy átalakulásomat külső kényszerként kezeljem (kell), és nem érzem, hogy eredménye jó lesz. Következtetés: szándékosan rontom a koncentrációm, hiszen mindez a zavar a „jövő” fejtegetéséből származik, ami pedig a „mester-határ” átlépéséhez el kell tűnjön, mert a szükséges szint alá csökkenti a belső fókuszot. A jelenre való koncentrációt pedig a „felkészültség” illúziójának kergetése tünteti el, mert nem más, mint saját változási pontjaim gondos becsomagolása. Nem akarom vállalni, hogy jelen képességeim, tudásom birtokában is tehetek olyat, amit később, a tapasztalatok alapján nem tennék meg ismét (jaj de rafinált keringő a „nem kellett volna” körül) - pedig ezt hívják fejlődésnek. A fenébe, akkor a mester is hibázhat? ... A jó pap holtig téved? Annyiszor gondoltam már végig azt, hogy a „mester” nem áll valami isteni magasságokban, de hogy ez ennyire egyszerű lenne... Csak persze sokkal erősebben érzi „tévedését”, és mivel gyorsan helyesbít, nem okoz akkora zavart. Vagy esetleg a tanítványnak éppen a zavarra van szüksége? Pontosan ugyanúgy, mint nekem! Én sem a bölcsességedre vagyok vevő a jelek szerint, hanem az undorító kérdéseidre ... hehe, amik után látom, hogy zavarba jössz és már szívesen fogalmaznál máshogyan, de örömmel és meglepve állapítod meg, hogy mennyit használtál nekem vele... Uff, azt hiszem a most mondottakat még elrágcsálom egy kis ideig.

- Azt hiszem, jól sejtettem hogy meg fogod lepni magad.

- Vagy esetleg ezzel is befolyásoltál és önmegvalósítóvá tetted saját jóslatodat.

- Hohó, pajtás, kezded ellesni a műhelytitkokat?

- Szóval ha a pasas, akit mesterednek elfogadsz, azt mondja, hogy most meg tudod tenni azt, amiről azt hitted, nem megy, akkor meg is teszed, és ebben semmi kunszt nincs, csak hogy végre hajlandó vagy *csinálni* azt, amit eddig *próbáltál*.

- Kérsz egy mester-oklevelet? Vagy hajlandó leszel visszatérni elhagyott témánkhoz, az áporodott tömjénhez?

- Vagyis miért váltottam második személybe? Nem érzem magam felkészültnek arra, hogy emberi kapcsolatokban élményként meséljem el azt, ami ... amit állandóan érezni szeretnék, mert rosszul esik, ha kiesek belőle. Ha így elmondanám, elvárnám magamtól, hogy mindig megfeleljek neki.

- Ehelyett úgy fogalmazol, hogy másoktól várod el azt, amit nem tudsz szembesíteni önmagaddal.

- Gól. Szúnyog kettő talált, süllyedt. Mesterbácsi, nem vagy te néha kicsit ejnyebejnye?
- Az a ciki, hogy saját kérdéseidet teszem fel neked. Hidd el csak addig van rám szükséged, amíg ezt a hangot meg nem hallod. Na képzelj el, amikor folyton a saját hangodon csinálod ugyanezt magaddal... Most tanulsz meg elviselni önmagad, kis segítséggel. És ne aggódj, épp annyira haragszom rád, mint te a szúnyogokra.
- Ajjaj. Lehet, hogy kicsit szépítettem a velük való viszonyomon? Valahogy mégsem vágyom köztünk ilyen érzésre.
- Azt hiszem, ez a viselkedés sem túlzottan ritka, még nálad sem. Mármint az elbeszélésben megszépülő kapcsolat. Viszont ez legyen egy másik beszélgetés témája...

---

## Szerelem

- Mester, régen jártam itt utoljára, és közben sok minden változott bennem.

- Mit szeretnél most elmesélni nekem?

- Tudod, sokat gondolkodtam az egyik legfontosabb dolgon: a párkapcsolaton, szexualitáson. Mindig zavarba hozott ez a kérdés, mert teljesen ellentmondó dolgokat olvastam és veled kapcsolatban. Nagyon sok írás tartalmaz teljes tiltást erre, főleg azok számára, akik a szellemi fejlődést választják, és még több olyan van, amelyek az önkielégítést nehezményezi. Az előbbi gondolatban, az utóbbit testileg nem voltam képes igazán elfogadni.

- Finom a fogalmazás, dicséretet érdemel. De mit akarsz mindebből kihozni?

- Nem tudom, mester. Á, dehogynem. Hirtelen olyan világos lett ez a kérdés. Ha egy nappal ezelőtt beszélgettünk erről a témáról, ...

- Nos, akkor tegnap van. Mit akarsz mondani?

- Tudod mester, ez az a terület, ahol úgy érzem, igen komoly törések vannak bennem. Egyáltalán nem érzem ebből a szempontból normálisnak azt, ahogy élek. Mester, én fejlődni szeretnék, és ha alkalmas vagyok rá, segítséget nyújtani másoknak. De mi van, ha teljesen rossz úton járok, és csak ártani tudok? Állandó figyelmeztetésként ég bennem, hogy nem tudok társat találni magamnak, nem tudom ugyanakkor olyan szinten fegyelmezni magam, hogy ne is vágyakozzak rá. Számomra nem valós az a gondolati szint, ahol nem igénylem a testiséget, mégsem tudom megalkotni a környezetet hozzá.

- Miért nem? Nem tudnál találni magadnak senkit? Sohasem találtál?

- Egy barátnőm volt. Másfél évig voltunk együtt, ma is nagyon szeretem őt, majdnem ugyanúgy, mint akkor. Nagyon sokat kaptam tőle, önbizalmat és erőt, ami ma is velem van. Furcsa viszont, hogy az egészszel kapcsolatban „lejátszott szerep” érzésem van. Egészen kis koromban volt egy képem arról, hogy együtt leszek egy lánnyal, és fogok együtt élni vele úgy is, hogy nincs közöttünk kapcsolat. Önmegvalósító jóslat volt? Nem voltam annyira közvetlen, nem adtam át magam annyira, hogy tényleg közös legyen az életünk? Valószínű. Mindenesetre ha elmúlt, hát nem volt „az”. Olyan érzésem van, mintha egy barátságunk adtunk volna túl nagy hangsúlyt. Talán bizonyos szempontból barátokként közelebb voltunk - vagyunk? - egymáshoz, mint akkor. Azóta? Vonzódom az emberekhez, mert szépnek tartom őket. Gyakran érzem, hogy egyes lányok esetében ez fizikai felhangot is tartalmaz, az üres kapcsolat gondolata viszont megrémít. A vágy néha megmarad, de csak annyi a hatása, mint a festett oroszlánnak. Ha pedig közelebbről is megismerek valakit, akkor a barátság érzése jóval erősebb annál, hogy szükségét érezzem más jellegű közeledésnek. Vágyok a másik ember bizalmára, szellemi kitárulkozására. Ott akarok lenni, ha segítségre szorul - de semmi több. Gondolati exhibicionista vagyok, és szeretem elérni, ha a másik is feladja a tartózkodását, megfogjuk egymás kezét - és vége, mindenki megy a maga útján. Néha kicsit perverznek, kegyetlennek érzem magam emiatt.

A testi kapcsolatban pedig soha nem tudtam feladni bizonyos büntudatot, tartózkodást. Talán az „ez nem az” érzés miatt?

- Mi ez az érzés?

- A régi „házasság előtt tilos” bélyeg? Nem ... de valahol mégis az. Lehet, hogy ez elég komoly következtetéssé női ki magát... Szóval a házasság által szentesített testi kapcsolatot végleges döntés előzi meg, az, hogy egymáshoz tartozunk, életünk végéig. Kicsit melodramai hangzású, de sok általam komolyan vett dolognak van „romantikus felhangja”. Most kicsit fordított a helyzet, még a házasság is nagyjából formalitás, a legtöbb testi kapcsolat pedig nem más, mint túlhevített barátság, rosszabb esetben még annyi sem. Ezen az alapon még az is elfogadható, hogy homoszexuálisok házasságot köthetnek.

- És erről mit gondolsz?

- Mester, remélem abból már kinőttem, hogy értékrendem bármilyen elemét másokra kényszerítsem, vagy ennek alapján megítéljek egy másik embert. Van egy barátom, akivel nagyon jó társak vagyunk. Testi kapcsolatot viszont kizárólag lánnyal tudok elképzelni. Hiszek abban, hogy ha létezik a másik felem valahol a világban, akkor az lány. De még milyen! Szóval „az” a kapcsolat magában hordozza a gyermeket, az együttes fejlődést, mindent. Ha valakinek a testi kapcsolat nem ezt jelenti, akkor természetes, hogy nem erre a következtetésre jut. Lehet, hogy neki van igaza, hiszen elég sok nyavalygásba kerül nekem a jelenlegi állásponthoz. Ez olyan, mint az, hogy nem eszem húst. Nem mondom, hogy rossz a hús, nem vagyok Superman ettől a szokástól, sőt, van még mit fejlődnöm egészség terén is. Azt viszont, hogy más ne egyen húst, végképp nem mondom. Legfeljebb mesélhetek neki arról az érzésről, ami engem zöldzabálóvá tett, és nevezhet rajtam a „növény is élőlény” típusú kijelentésekkel. Hát a testi kapcsolattal ugyanígy van.

- De mitől félsz? Mi az, ami annyira zavar, hogy még az egyik legerősebb ösztön hatását is szétrúgja benned? Nagyon komoly bibinek kell ott lenni...

- A veszteségtől félek, mester. Félek attól, hogy nem tudom elviselni ... Jaj! Hazudok. Ez egy jól megfogalmazott kép, ahol én vagyok a szenvedő alany, aki mindent elveszített, hogy megtanuljon nem hinni az álmokban. Nem. Attól félek, hogy kevésnek bizonyulok. Hogy nem tudom testileg és lelkileg azt nyújtani, amit megérdemel az az ember, aki velem együtt éli le az életét. Hogy csak mellette leszek és nem vele, hogy nem veszem észre, ha fáj neki valami. Én ezt sok éven át tettem így. Elmentem a jelek mellett, mert nem éreztem magamban az erőt a segítségre, nem is akartam segíteni, csak elvárásaim voltak. „Normálisnak” nevezhető, mégis teljesíthetetlen elvárásaim. Ez az! Most érzem, hogy jó helyre nyúltam. Ez is nagyon jellemző rám: félek attól, hogy megkapom a lehetőséget arra, amit szeretnék. Szinte minden ilyen esettel kapcsolatban az él bennem, hogy rosszul használtam. Persze tudom, hogy ez az érzés az egyetlen, ami képes rábírnival engem arra, hogy saját falaimon keresztül lássak, mert jobban fáj, mint például a sértés, amelyre visszavágnék. Örülök, hogy tudtam sírni hétköznapi dolgokon, ha eszembe jutott, hogy tanulásomért a legnagyobb árat mások fizették.

- Most önvád és hasonlók jönnek?

- Nem. Ha elég jó leszek, talán alkalmam lesz valamennyit továbbadni másoknak abból, amit kaptam.

- Úgy legyen. Na és most meséld arról a nagy változásról.

- Érdekes. Állandó kérdés volt számomra az, hogy miért rendelkezem ennyire minimális önkontrollal a testi dolgok terén. Persze az elképzeléseimből az következik, hogy egyszerű az ok: az önkontroll beleütközik valamibe bennem, amivel nem tud mit kezdeni, úgy száll el, mint egy papírcsákó. Csakhogy nem tudtam a megoldási utat, hiszen ha fenntartom a kontrollt, nem látok mögém, ha tudatosan elhagyom, akkor megint csak megtagadtam valamit magamból, és az ebben az állapotban talált válasz törvényszerűen hibás lesz. Most azonban a jelek szerint jó eszközre akadtam. Olyan „szellemi feladatot” tűztem magam elé, amelyhez (a jelek szerint)

nem volt elég erőm. Az eredmény a kontroll pillanatnyi (néhány órás) kiesése volt. Persze némi véletlen egybeesés is van a dologban: egy nappal ezelőtt írtam egy levelet, amelyben éppen szerepelt az a felfordulás, amelyet az „Ó” hatására elvárok magamban, ma pedig a nekem legszimpatikusabb filmszínésznő egyik filmjét játszották a TV-ben. Az eredmény: totális káosz. Képzeld el engem, amint tizenéves kamasz módjára beleesek egy szereplőbe. Koncentráció képesség a nulla alatt, képek és mesék az agyam összes zugában, ötletek a kapcsolat keresésére. Példának okáért percekig ültem a földön egy pokróc alatt, csendesen suttogva, hogy „szétestem”. Tényleg azt éreztem. Hát ettől félek én, kedves mester. Azóta helyreálltam, bár az igazat megvallva nem is volt olyan nagy kedvem hozzá - és még mindig kíváncsi vagyok, hogy mit szólna hozzám. Hehe. A lényeg viszont az, hogy egy pillanat alatt úgy borult fel ez a gondosan kiegyensúlyozott gondolkodó rendszer, mint egy orron pöckölt ólomkatona, és ami felborította, az a saját, irányíthatónak vélt erőm volt. Az egész olyan, mint amikor szalvétából hajtott háromszög segítségével „irányítanám” a csapból csepegő vizet. A szalvéta átázik, mégis ad bizonyos illúziót arra nézve, hogy a víz ilyen módon terelhető. Ha viszont megnyitom a csapot, hát oda az álom. Kicsit nagyobbra emeltem a mércémet, és rögtön kibuktam.

- Sebaj. Nem úgy ismerlek, hogy ha egyszer megérezted az ízt, abba tudod hagyni.

- Nem is. Egyrészt szuper volt - főleg így visszatekintve, másrészt tényleg meg akarom csinálni azt a dolgot (ami nem más, mint ennek a könyvnek a harmadik része, a címek már itt vigyorognak előttem a szöveg fölött. A kunszt, hogy egyvégtében szeretném legyűrni. Beszúrás későbből: nem sikerült... És még későbből: hinnéd-e, hogy most, amikor a befejezés után utoljára átolvasom a könyvet, éppen három napja házas ember vagyok, és ezt egyáltalán nem bánom?)

---

## *Hibák*

- Mester, komoly bajom van ezzel az egésszel. Kitaláltalak Téged, amint ott fekszel a kórházi ágyon és kérdésekkel nyaggatsz engem, pedig csak itt ülök a gép előtt és tudathasadást játszom. Írok és szépeket mesélek magamnak arról, mi is lehet egy emberben. Tényleg tetszik, amit kitalálok magamnak, de néha annyira elvesztem ... még a kedvet is, hogy foglalkozzak vele.

- Mi történt?

- Szembe kellett néznem azzal, hogy megint hibáztam, figyelmetlenségem nem javítható problémát okozott. Programozás közben hibáztam - hát persze. Ezért kavar fel ennyire. Az a játék - munka, amire annyira felvágok magam előtt, és tessék, nem csak hogy rontok, de hosszú ideig észre sem veszem (pedig a fene egye meg, eszembe jutott korábban is, hogy meg kellene nézni!) Most azt kérdezném, hogy miért kell hibázni, de ez is természetes: nem vagyok tökéletes, csak akkor nem hibázok, ha nem teszek semmit. De miért pont ebben a dologban? Néha felmerül bennem, hogy ezt sem szeretem igazán csinálni - de akkor mit szeretek? Iszonyú távolságot érzek önmagamban - egyrészt itt van az elméletek szép sora, ami olyan tisztának mutatja a dolgokat - ugyanakkor hibáimmal bizonyítom magamnak, hogy az a rendszer, amit a gondolataim megformálására használok, én vagyok, és követek el súlyos hibákat is. Ugyanakkor tudom, hogy nem teszek mást, csak szép körvonalakat rajzolok aköré az üresség köré, amit érzek. Néha úgy érzem, túl távol vagyok az úgymond hétköznapi reményektől, ha a meséim nem lennének önmagam számára, akkor nem is élnék. Mondom én, amikor új magnómat hallgatva ülök itt egy karosszékben, szeretem a kerékpáromat, stb. Egyszerre érzem igaznak és hazugságnak mindazt, amit mondok, írok, teszek. Mintha spárgázni akarnék fejben: egyre távolabb kerülnek a végletek, nem irányítom már a folyamatot, csak csúszok szét, és egyre nagyobb a feszültség. Mondd, Mester, kitalált tanítóm, van talaj is, vagy szétesek?

- Hülye vagy?

- Azt hiszem, igen. Megvalósítom azt, amitől elméletben messze elhatárolom magam - de hiszen ennek így is kell lennie. Tudattal nem tudom megszüntetni a tudatos gondolkodás alapelveit. Elveim vannak, elvárásaim magammal szemben, önkontrollról gondolkodom, mindezt annak tudatában, hogy nincs értelme. Mi az istennyilát akarok kihozni ebből, és egyáltalán mit akarok ezzel a firkálással?

- Láthatóan szerencsésen felülkerekedtél az önkontrollodon.

- Ja. Amikor felteszem magamnak a kérdést, egy pillanatra lehiggadok, aztán újra visszamászom a plafonra. Ez a vicc: nem akarom lehiggasztani magam, Nem akarok kultúráltn társalogni képzelt mesteremmel az olvasóközönség legmélyebb megelégedésére és okulására.

- Valamikor ezzel a hozzáállással kezdted el a könyvet, nem?

- Igen. Nem becsapni senkit, talán ez a legfontosabb. Néha olyan szépen elvisz magával egy gondolatsor, aztán szinte törvényszerűen ütközöm önmagamba. Azt hittem, most már sínen vagyok, elkezdtem írni a gondolataimat, lendülete volt, minden szuper - és most megint itt ülök azzal az érzéssel, hogy nincs kedvem csinálni. És az istenit, hát nem megint sajnálom magam? Ettől tudok a leginkább falra mászni! Hibázok, hülye vagyok, aztán annyit nyavalygok, hogy még engem kell vigasztalni! Ha most nekiállok mesteresen elemezni saját működésemet,

mindet meg tudok okolni. Ez az egész dühöngés is műbalhé részben, hogy a fene egye meg. Tudom, hogy csak ki kell nyúlnom addig a pontig, ahol nyugodt vagyok, és az egész eltűnik - ahogy most is történt. De ez nem nyugtat meg különösebben, hiszen ... ez megint az a pont, ahol véget ér a gondolkodás. Elhiszem-e magamnak mindazt, amit állítok? Ez itt a kérdés, és nincs válasz.

- Miért nem akarsz szembesülni ezzel a lehetőséggel?

- Nem tudom, hogy mit hoz számomra. Hiszen úgy definiáltam, hogy nem tudhatom. Jó zavaros ez az egész, mi? Sajnálom, ez van...

Megvan! Az akarattal van bajom. Ma reggel arra ébredtem, hogy csatáról álmodok. Rövid egyenes kardokkal (talán római minta), páncélban harcoltunk. Jó harcos voltam, szinte éreztem, mit akar tenni az ellenfél - olyan volt, mintha én mondtam volna meg neki, hogyan nyársalja fel magát a kardomra. Mi van, ha mindez tényleg kontrollálható? Mi van, ha tényleg lehet látni, érezni? Mi van, ha nem veszek fel semmilyen szerepet és úgy borítom fel a velem szemben szerepet játszókat, ahogy csak akarom? Mi van, ha tudom, hogy mit szeretnél, hogy hazudjak neked? Ha tudom, hogy mire számíthatok tőlem? Ha úgy harcolhatsz ellenem, hogy meg sem érinthetsz? Valahol ennek a lehetőségét rejti magában az, ami a fejemben modelleződik. Mit csináljak én akkor? Van-e számomra jó ebben a helyzetben? Miért jutnak ennyire ... embertelen dolgok az eszembe, amikor az emberről alkotott modellemben szeretném venni? Halálosan unalmasnak, értelmetlennek tűnik. Persze a modell erre azt válaszolja, hogy ez a fajta számológató, elemező gondolkodás az, amelyik haldoklik most, és amelynek semmi köze nincs való lehetőségeinkhez, feladatunkhoz. Mennyire unalmas lehet a közlekedés egy olyan járműben, aminek összes zaját, csikorgását megszoktam évek során, tudom, mikor mi a baja - és most felújították, zajtalan és ijesztően gyors. Egyáltalán nem tűnik pozitívnak a változás. Pláne, hogy vannak olyan dolgok, amelyeket egyre kevésbé óhajt - ez a szó illik leginkább hozzá. A fene egye meg, most elkapott ez az érzés. Az óhaj a legtisztább kifejezés rá. Furcsa. Nem óhajtok pénzért kotorászni, és ebben az állapotban nem zavar az sem, hogy esetleg másnak kellene eltartania engem. De ezt a gondolatot nem szeretem! Ott van, hogy ezért valami „igazit” kellene nyújtani - valószínűleg ez mozgatja a lelelkesebb világmegváltókat - de ez sem tetszik. Olyan vagyok, amilyen. Ha valaki a használni tudja azt, amilyen vagyok, tegye. Az a Zen-buddhista példabeszéd jutott eszembe, amikor a szerzetes csinál egy rakás szalmapapucsot, kiteszi az utcára, és mellétesz egy kis csészét. Amikor este megnézi, a papucsok elfogytak, a csésze üres - leül zazenbe és szép csendesen éhen hal. Á, ez sem tetszik. Egyrészt miért kell belevenni, hogy elfogytak a papucsok? Lehet, hogy senkinek sem kellett, és szerzetesünk minden erkölcsi felsőbbrendűség nélkül, egyszerűen ügyetlensége folytán hal éhen. Másrészt akar a nyavalya éhen halni, akkor már jobb az, amit most csinállok. Vagy mégsem? Nem tudom. És az egész olyan melodráma! Ez idegesít csak benne igazán! Egyszerű, bár drasztikus megoldások adódnak az elméletből, de én nekiállok rajta töprenkedni, és a nekem egyébként szimpatikus kemény dolgokból sóhajtozó merengést csinállok. És a következtetés: én vagyok az, akiben ezek az elképzelések ilyen posványá válnak - ez valahol én vagyok. Lehet, hogy nem kellene (hááá! Megfogtam magam! Szóval kellene?) ... nem érdemes ennyire negatívnak tekinteni a jelenséget. Hétköznapi életemben környezetemmel kapcsolatos felelősségérzetem ad akkora értéket a „helyzetemnek”, hogy még az önmagammal való dühöngés is elfogadható ár érte. Jaj, szerencsére ismét sikerült hőst faragnom magamból.

- Érzelmek megint.

- Jogos. Na jó, most adtam magamnak megint egy kis munkát: kielemezni, mit is jelentett az a hiba. Talán most már képes leszek átlátni. Mára elég belőlem, játszom egy kicsit.

---

## Álom

- Elég nehezen jöttem most el hozzád, Mester. Fáradt vagyok, minden darabkám, úgy tűnik, lázad az ellen a gondolat ellen, hogy engem épít fel.

- Jó a szöveg, de mi a hézag?

- Hát ez. Elfáradtam. Úgy érzem magam, mintha valaki más álmát élném meg. Be vagyok zárva önmagamba, és nem tetszik ez a hely.

- Az előbb még arról volt szó, hogy a tested nem szeret téged, most meg kiderül, hogy te nem szereted önmagad?

- Addig már eljutottam, hogy ez a kettő ugyanaz. Most úgy érzem, nem megy jól semmi. Nem lelem örömet abban, amit csinállok, inkább igyekszem „megúszni” a napokat ahelyett, hogy örülnék nekik. Valahogy kezd kialakulni az az érzés bennem, hogy akár így is élhetnék halálomig, ahogyan most teszem, és ettől hirtelen nem is tetszik annyira. Jó körülmények között vagyok, gyakran érzem azt, hogy túl vagyok értékelve sok szempontból, így aztán mindenféle hülyeséggel büntetem magam. Valahol itt van a közepe annak, amit olyan sokszor érzek másokban is: nem tartom értéknek azt, amit saját (valós vagy vélt - egyre megy) értékeimmel teremték. Lassan megvan minden, amit szerettem volna birtokolni, és keveset jelent a lehetőség, hogy sok minden mást is megszerezhetek. Sőt inkább az az érzésem, hogy körülfognak a dolgok, amikkel megtámogatom magam. Mint a bibliai példabeszédben, amikor a szolgáltnak uruk odaadja pénzét, hogy viseljük gondját, amíg távol van - úgy érzem magam, mint az utolsó szolga. Elástam ajándékát, meg magamnak vettem belőle dolgokat, és ennek nem örülök. Szeretném megtalálni a rám bízott értéket, és megfelelően használni azt, mert ha birtokomban van is most egy kis darabja, nem csinállok vele mást, mint aprópénzre váltom. Vannak barátaim, szüleim, rokonaim, akik aggódnak értem, szeretnék, ha jól menne sorom, de ez nekem nem elég. Úgy gondolom, kipróbáltam, nem kellett sokat gondolkodnom, ha úgy éreztem, hogy szükségem van valamire, de úgy látom, ez nem jó célnak. Egyre erősebb feszültség van bennem, valódi ok nélkül - vagy helyesebben valódi okkal, ürügy nélkül. Furcsa kép jutott eszembe erről az egész nyavalygásról. Olyan, mintha egy kicsi, zsúfolt szobában töprengenék valamilyen kérdés megoldásán, majd amikor elfáradtam, kimegyek pár percre a hűvös éjszakai levegőre. Mindkettő szükséges ahhoz, hogy gondolataimban megjelenhessen a megoldás. Hiszen itt van a félelem attól, hogy terhére leszek valakinek, valakiknek - de mellette ott van az is, hogy egyik legfőbb vágyam, hogy minimálisak legyenek az igényeim. Ennek legjobb segítője az, ha nem érezhetem sosem, hogy valamit megérdemlek, megdolgoztam érte, mivel különös hajlamom van az önkényeztetésre.

- Ingoványos talajon jársz, igaz?

- Aha, a „hétköznapokban” sem érzem magam különösebben stabilnak, az „elvontabb világban” pedig igencsak kezdőnek számítok, meglehetősen kevés önuralommal...

- Gratulálok.

- Bocsánat, tudom, hogy nem ez a legjobb módja a dolgok felfogásának. Legalábbis... A fene egye meg! Már megint ugyanazok a gyerekes marhaságok! Nem, ez sem helyes így... Szinte zavaró ez a beszélgetés a fejemben, aminek a végeredménye az, hogy nem minősíthetek semmit, mert fejlődésem egyetlen útja saját teljességem elfogadása... Na jó, miről is beszélgetünk?

- Semmiről, fiam. Ezt már nem lehet folytatni, azt hiszem, te is érzed, hogy befejezted ezt a szakaszt. Tudod, hogy mi az a kérdés, ami körül toporogsz, tudod, hogy mi az utad, tudod, hogy mi tart vissza. Nincs értelme annak, hogy tovább elemezd. Menj, és tedd a dolgod, lépj, ha megérezed a pillanatot.

- Hűvös ez a dolog, mester, mint a kard pengéje. Persze eleget filozofáltam már rajta, ideje, hogy érezzem is egy kicsit, nem igaz?

- De. És most eredj. Csak akkor gyere vissza, amikor lesz mit mutatnod nekem.

- ... Most egy kicsit megijedtem, mester. Azok a dolgok, amiket eddig a távoli jövőbe helyeztem, hirtelen nagyon közel kerültek hozzám. Beszélgetések, döntések, talán indulatok... Ha becsukom ezt az ajtót, nem nézek vissza, és nem léphetek át rajta addig, amíg nem tudok a szemedbe nézni, hiszen megfogalmaztam, hogy megvan bennem az erő, hogy tudom, mit teszek, hát nem kérhetek tőled biztatást, nem mesélhetek el neked semmi többet. De az ördögbe is! Nem ülhetek ebben a szobában életem végéig, ugye? Azt hiszem ezt a kegyetlenséget is csak megköszönhetem neked, mester. Mennyivel más így, mint a világ megalkuvást bátorító, a „kicsi rossz” elfogadására biztató környezete. Hiszen arról is túl sokat papoltam már, hogy az az igazi, amikor a mérleg egyik serpenyőjébe bele tudok állni, a másikban pedig nincs semmi... Ég áldjon, Mester. Nem tudom, mennyi idő múlva lesz az, amikor ismét belépek ezen az ajtón, de amikor megteszem, szabad leszek. Köszönöm neked, hogy...

- Mit? Hiszen csak hallgattalak. Végignéztam, ahogy bölcsnek, ravasznak tartott kérdéseimmel tisztogattad, köszörülted magad, míg eljutottál a töréspontig. A penge éles, a további csiszolás csak ártana neki. Emeld fel a fejed, és használd végre a kardot.

*Atyaisten, mit mondtam, mit teszek most? - töprengett a fiú, miközben kifelé ballagott a szobából. Lassan csukta be az ajtót, visszabámult a szűkülő résen át a mesterre, aki ismét teljesen időtlen, néma mozdulatlanságba süllyedt. Szinte irigyelte őt, pedig tudta, ha most kellene távoznia, korainak érezné. Vajon mi mindent tehetett meg az öreg, miken mehetett keresztül? - Lehet, hogy semmin, ő volt a mosolygós trafikos bácsi a sarkon. Nem mindenkinek lehetett úgy mestere, mint most nekem... Lassan ballagott lefelé a lépcsőn, maga mögött hagyva az öreget, az épületet, az utcákat... mindent...*

---

## *Félelem*

Mester, visszajöttem hozzád. Nem tettem meg semmit abból, amit úgymond határoznom kellett volna. Nem is beszélgetni jöttem, csak beszélni. Nem kívánom, hogy most segíts nekem.

Olyan ponthoz érkeztem a gondolataimban, amit meg kell osztanom veled, és kész. Úgy érzem, kitisztult bennem az, ami miatt képtelen vagyok szembenézni önmagammal: félelmek kis csokrát gyűjtöttem össze neked.

Félek attól, hogy mindaz, amit gondolok, önmagában logikus rendszert alkot ugyan, de hamis alapon nyugszik. Magamból indultam ki, önmagamból általánosítottam, és vontam le következtetéseket az EMBERRE vonatkozóan, gondosan elkerülve a kérdést: mindazok után, amiket átéltem, ember vagyok-e még egyáltalán. Iszonyú távolságot érzek önmagam és mások között, és ezt hála istennek nem valami felsőbbrendűség, inkább zavar táplálja: vajon én csapom be önmagam, amikor azt hiszem, emberi vagyok? Sokat bohóckodok, miközben tudom, ez csak pótcselekvés. Sokszor beszélgetek másokkal, akik azt mondják, szép dolgokat mondok. Bűnt követelek el vajon, amikor elrejttem azt a feszültséget, ami szép meséim háttérében lapul?

Most nagyon erősen él bennem egy közeli emlék: elkövettem a számomra legborzasztóbb dolgot, amit még felelősségre vonás nélkül megtehettem. Az emberek után a macskákat szeretem a legjobban, és mégis meg tudtam ölni egy kismacskát. Nagyon beteg volt már hetek óta, és késő este haldokolni kezdett. Egyre kevesebb kontrollal, kifeszített lábakkal hátrált valami elől, borzasztóan nyüszítve. Eldöntöttük, hogy másnap elaltatjuk, de akkor végig kellett volna szenvednie az éjszakát. Abban a pillanatban éreztem, hogy el tudom pusztítani - és megtettem. Lehet, hogy ez akár túlzott lelkizésnek tűnik, de számomra nincs már bizonyosság arra, hogy nem vagyok veszélyes másokra.

Túl sokszor hallom azt is, hogy nem vagyok emberi. Lehet, hogy egész utam csak egy furcsa, törött játékszerré változtatott, félek a fájdalomtól, amit cserepeim a köztük játszóknak okozhatnak. Belső mérlegem nem pozitív - bár nem is negatív, mert akarom, hogy úgy érezzem, jó, hogy létezem. És remélem, lesz valaki (valami), aki kíméletesen, gyorsan pusztít el, ha ártanék.

Ha tényleg nem jó irány, amit járok, akkor mindez, amit leírtam, egy rakás szemét csupán. És éppen ezért kell most ezt is ideírnom: nincs több mézesmadzag.

Ráadásul hiszek eléggé a gondolatok erejében ahhoz, hogy úgy érezzem, pusztítás és önpusztítás között lebegek valahol félúton, valaminek rövidesen változnia kell, hogy megérhessem azt, amikor ezt az egészet valaki végre(?) elolvassa. Persze nem tudom, akarom-e, mélysegesen megértem azokat, akik valaha az íróasztalfiókjuknak írták műveiket, verseiket. Félek attól, mi lesz akkor, ha kiadják. Tetszeni fog, vagy haragudnak majd rám? Egyszerűen hülyének néznek vagy kikiáltanak valami izének? Kiforgatják, támadják-e majd a szavakat, amiket ideírtam? Veszélyesnek tartják esetleg? Egy történet motoszkál bennem egy ideje.

Az egyik uralkodó tudomására jutott, hogy államában tartózkodik egy híres szerzetes, meghívta hát palotájába. Mielőtt azonban elbeszélgetett volna vele, úgy döntött, próbára teszi őt. Amikor a kis szerzetes a trónterembe lépett, amely telis-tele volt értékekkel, boldog és boldogtalan emberekkel, valós és hamis szépséggel, zenével, tánccal, az ajtónálló egy vízzel színültig töltött csészét adott a kezébe, amit a természet keresztül az uralkodóhoz kellett vinnie. Tudta, ha egyetlen cseppje is kilöttyen, kivégzik.

Most is, mint mindig, megnyugtat ez a történet.

Nem kell válasz, általában amikor valaki biztatni akar, jó, ha felkészül egy kemény visszavágásra. Én nézek a tükörbe, egyedül én ítélek magam felett.

Ez is humoros. Miért olyan fontos nekem, hogy úgy érezzem, nem szorulok másokra - amikor pedig felborít, ha valaki nem ért meg, ha valakit bántok? Emberi kapcsolatokat elemezgetek, közben bennem totális a zűrzavar... persze így aztán magamba kell csak néznom, hogy megint sokat tanuljak a saját hülyeségemből. Na ja, csak éppen ez veszíti el értelmét akkor, ha nem vagyok emberi...

Ez már megint farkába harapó kígyó, körbe-körbe járok, hogy elkerüljek egy másik félelmet: a társ félelmét. Ha elrejttem előle nyavalygásomat, hazudok - de miért idegesítenék valakit - akinek a legjobban szeretnék segíteni - azzal, hogy újra meg újra hülyeségekbe zavarom magam.

Á, neked volt igazad, Mester. Ez az egész gondolatmenet már ötször lefutott dolog - viszont még egyszer már ezt sem írhatom le, akármennyire idegesít. Azt hiszem, ez ... haha! Ez a legnagyobb kunszt a partnerkapcsolatban! Nem tudod azt hazudni társadnak, hogy jól vagy, viszont az ő védelmében még több erőt tudsz gyűjteni saját problémáid megoldásához. Persze ugyanez a legzavaróbb tulajdonsága is ennek a közelségnek...

---

## *És még egy kérdés*

*Az öreg kissé megvárakoztatta a fiút ezen a napon, de ő már túl volt azon, hogy ez zavarta volna. Békésen üldögélt a szobában, egyé vált a székkal, a falakkal, a halk csipogással, még a levegővel is. Elmosolyodott a gondolatra, hogy az öreg őt lélegzi be, részben átalakul a testévé, ugyanakkor a halk sóhajjal együtt távozik belőle.*

- Mi lesz, ha minden sikerül? - tette fel a kérdést a megszokott, nagyon megszeretett hang. - Ha mesterré leszel, emberek figyelnek a szavadra, akik tisztán ismét másoknak adják majd át mindezt? Ha megtisztul a világ - persze nem egyedül általad, de a segítségével; miből fognak tanulni az emberek, hova lesz a szenvedés, amely nemesíti, fejlődni kényszeríti őket? Vállalod ezért a felelősséget?

Hosszú csend előzte meg a választ.

- Nem. Nem vagyok felelős mások tetteiért, a világ alakulásáért - hiszen erről már esett szó. Csak annyit tehetek érte, hogy mindenkor a lehető legtisztábban cselekszem, mindig nyitott szemmel járok hogy hibáimból tanulhassak. Nem tudom, mivé lesz ez a világ, ha tiszta, teljes lények népesítik majd be - egyáltalán fog-e létezni ebben a formájában - bár persze érzéseim vannak erről. De a mester ebben sem különbözik a tanítványtól: saját útjáért és tetteiért felel csupán. Nem lehetnek különleges elvárásai magával szemben (elég gyakran gyötörtem meg magam az utóbbi időben azzal, hogy milyenek kell lennie a Mesternek. A legrövidebb válasz ez volt: Éppen ezt nem kérdezi meg.) Hiszen a mesteri lét nem más, minthogy mások jó eszközként használják önmaguk fejlesztésére. Jó eszközzé lenni - ez pedig minden, amire vágyom.

A mai beszélgetés, úgy tűnt, hosszú csendekből állt össze. Az öreg szólalt meg ismét.

- Mi a legnagyobb ajándék, amit a tanítvány a mesterének adhat?

- Eljött az ideje ennek a kérdésnek, mester?

- Tehát sejted a választ.

- Akkor jól sejtem. Szerintem a következő: a szabadság. Amikor a tanítvány már átment azon, hogy egyedül is boldogul, megtalálta a mestert és sok mindent megtanult segítségével, és bár soha nem érzi azt, hogy nem tanulhatna még többet, azt tudja mondani a Mesternek: Köszönöm a segítségedet, barátom. Mesterem vagy és mindig annak foglak vallani, bármikor számíthatsz rám. Viszont nem akarlak tovább arra kényszeríteni, hogy velem foglalkozz, tedd saját dolgodat legjobb belátásod szerint. Ha úgy érzed, hogy maradsz, mert látod, hogy szükségem van jelenlétedre, maradj, ám ha menni szeretnél, nem tartalak vissza, hiszen mindig velem, bennem maradsz.

A mozdulatsor, amit szinte akaratától függetlenül végrehajtott, kifejezte minden érzését. A torkát fojtó sírást, a tiszteletet, a szeretetet, a magánytól való félelmet, de a büszke belső erőt, tartást is.

Az öreg szemében is könny csillant.

- És mi a mester ajándéka a tanítványnak?

- A távozás. Valójában úgysem megy el, hiszen kettejük között sokkal mélyebb kötelék van már, a tanítványba beleivódott az, amit a Mester jelent, valódi mesterré válásához viszont az is

szükséges, hogy a Mester mint tanító ne szerepeljen az életében. Ez nem jelent feltétlenül fizikai távozást - de talán ez az, amit mesterré avatásnak hívnak. Mintha egy erős vízszugárral fúrnának kutat a talajba: először látványosan mindenfelé fröcsköl a víz, később úgy tűnik, mintha az új kútból jönne, pedig még csak a befecskendezett víz tör fel belőle. Aztán a kútásó egyszer kikapcsolja a vizet, és a földbe fúrt lyukból - vékonyan vagy vastagon, tisztán vagy zavarosan, de új víz fakad. Tapasztalt kútásó tudja, hogy hol kell fúrnia, és azt is, hogy mikor kell abbahagyni, hogy az új kút ki tudja tisztítani magát.

- Tetszik ez a kép, soha ne feledkezz meg róla. Az Erő kísérjen utadon - mindvégig.

*A vékony, ráncos kéz kicsúszott a fiú keze alól, és megragadta azt. Érezte, (vagy csak képzelte?) azt az erőhullámot, ami átcsapott rajta. Szemei előtt úgy jelent meg, mintha az öreg körül felizzott volna a levegő - az aura, amelyet egyre tisztábban észlelt. Egy fényes sugár siklott át rajta, fürgén körbetáncolva a szobát, felcsillantva a berendezést majd szétoszlott a levegőben, mialatt a testet körülvevő fényes köpeny átfordult egymásra tett kezeiken, s most őt ölelte körül. Csiklandozó bizsergést érzett mialatt szeme visszatért a hétköznapi világ látványához, mintha elektromossággal töltődött volna fel.*

*A vészjeleket sípoló szívmonitorra nézett, az ajtóhoz ugrott, kisietett a folyosóra. Az ügyeletes orvos és a nővér meghallotta a jelzést, futva közeledtek, majd megálltak az ágy előtt. Az újraélesztési kísérletre a test a legkisebb reakciót sem mutatta, az orvos fáradtan sóhajtott.*

- Meghalt. Több héten át feküdt itt, nem is tudtuk pontosan, mi volt a baja, kómához közeli állapotából egyszer sem tért magához. Segítesz majd levinni?

- Természetesen. - Ott akart lenni az öreg mellett mindvégig, amíg csak lehetett.

*Az orvos kiment. A fiú tanácstalanul, elhagyatottan áll az ágynál. Lehet, hogy az egész történetet a fantáziája játszotta vele, mialatt egy eszméletlen haldokló mellett üldögélt és végre hagyott időt magának arra, hogy gondolatai bejárják azokat az ösvényeket, amelyek előttük nyíltak? Az öreg pedig meghalt, tényleg meghalt, soha nem lesz valódi bizonyítéka a történeteknek sem önmaga, sem mások számára. Persze most azt kérdeznék, hogy ugyan, fiam, mi szükséged van erre? - és talán lenne ereje azt válaszolni: semmi.*

*A nővér elkezdte az ilyenkor szokásos tevékenységet, lekapcsolta a gépeket, elpakolta az infúziót. A fiú hátralépett, hogy helyet adjon neki, keze a vízcsaphoz ért. Szikra ütött át kisujjából, teste összerándult. Vajon valóban hallotta az ismerős kuncogást, vagy csak képzelete játszott vele? Mindenesetre egy pillanatra sem hitte, hogy ennek itt, most*

vége.

# Gondolatok

Íme itt a váratlan főcím. Amikor a könyv ötlete megszületett, azt hittem, hogy azokat az elméleteket, amik mostanában (legalábbis leírásuk pillanatában) engem segítenek, bele tudom fogalmazni a Mester és Tanítvány beszélgetésébe - természetesen úgy, hogy a tanítvány mondja ki azokat, ahogy a valóságban is történik. Mesterem és közöttem soha nem zajlott le egyik párbeszéd sem, és ráadásul ő még csak meg sem halt. Tiszteletlennek tűnik a hang? Pedig egyszerű: sokkal többet köszönhetek neki, mintha ellesett szavait szajkóznám. Az erőt köszönhetem neki, amit élő példája alapján elérhettem (vagy el fogok érni) magamban.

Az egész úgy alakult, hogy néha leültem a számítógép elé, és beszélgetni kezdtem. Alighanem észrevehető is volt, hogy hiába igyekeztem témát adni a párbeszédnek, általában egészen más sült ki belőle, de annyit kaptam ezektől a csevelyektől (egyszerűen azért, mert nem tudtam megkerülni a válaszokat, vagy nem észrevenni, hogy körbejárok), hogy nem tartottam volna ildomosnak az egészet megerőszkolni tudatos kontrollal. Így aztán letettem a dologról, még néhány témát megbeszélék még az öreggel mielőtt meghalasztom (az már megvan), de a tanulságokat itt fogom összeszedni. Persze ide tartozik mindaz, amit a Számadásban leírtam, de tartoztam annyival magamnak, hogy megtartottam az időbeli sorrendet. Az ott leírt gondolatok már sokkal a találkozás előtt megfogalmazódtak - képzelj el a kissé gömbölyded gimnazistát, amint ezeket püföli titokban a sulis egyik számítógépén...

Lehet, hogy a párbeszéd kicsit masszívra sikerült, de ott egye meg a fene, elvégre magamnak csinálom, vagy mi a szösz, az meg úgysem az enyém, amit olvasás után lehet kihalászni belőle. Másrészt a most következőkért pedig Kapujanincs Átjáró Zen-buddhista szerzetese bizonyára a sárga földig lehordana engem a nagy szám miatt (bár egy igazi szerzetes lepcsés pofát mondana, és igaza lenne.)

Most pedig kötelességemnek eleget téve elnézést kérek minden filozófustól, pszichológustól, teológustól, és úgy általában mindenkitől, akinek területére félművelt szakbarbár létemre belekontárkodok. Szolgáljon mentségemre az egyes szám első személy és a személyes hang, ami reményeim szerint lehetetlenné teszi azt, hogy ilyen művekkel ezt a fércmunkát egy napon említeni lehessen.

Ja, és bocs mindenkitől, akinek szakmája az emberiség jobbítása, velük szándékom szerint semmi kapcsolatom nincs. Mit nem adnék egy kis kiátkozásért... (elnézést, most olvastam Xaver Varnus könyvét, és a stílusa ragadós. Sorry, Xaver.)

Érdekes megfigyelni, mennyire félek attól, hogy a következő dolgok komolynak fognak tűnni, ijedtemben kényszeresen bohóckodok - ez egyébként is jellemző rám.

Természetesen a lista nem teljes, amiket ide írni fogok, az lesz, ami most eszembe jut. Apu szokott jót nevetni azon, hogy amikor egyszer valami komolyabb téma került terítékre, képes voltam azt mondani: nekem erre kidolgozott elméletem van. Azóta ilyen esetben mindig megkérdezi, hogy erre van-e elméletem? A válasz természetesen igen. Naná!

Még néhány korty kóla (lásd: a Múzsza segítségül hívása, vivát egészséges életmód!) és mehetünk.

---

## *Forrás (Isten és más apróságok)*

Legelőször azt kell most itt megjegyezniem, hogy szerencsére nem vallási tankönyvet írok. Nem foglalkozom Isten tulajdonságaival, szokásaival, a teremtés menetével és hasonlókkal (egy lehetséges teremtésmítoszt leírok a mesék között, és nem véletlenül került oda). Inkább csak azzal játszom el, hogy miért tűnik logikusnak egy magasabb szintű szerveződés a világ-egyetemben, és mire szoktam használni ezt a gondolatot a hétköznapi életben.

Nem hiszek konkrét, egy bizonyos vallás által megfogalmazott Isten-képben. Az a legfőbb problémám, hogy a vallások bizonyítani akarják a létezését. (Lásd az elején, a Hit és tudásnál).

Ha elfogadom azt a definíciót, hogy a világ felett áll, akkor ezzel kimondtam azt is, hogy ebben a világban nem tudom levezetni létének szükségességét, tevékenységének célját. Képzeljünk el például egy biliárdasztalt. Ha látom az egész asztalt, a golyó mozgása kiszámítható, levezethető. Viszont ha van egy kamerám, amely csak az asztal közepének vékony sávját fogja be (ennyit érzékelünk a Teljességből), akkor nem látunk mást, minthogy golyók néha átszaladnak rajta. Hogy mi okból teszik, van-e mögötte szabályszerűség vagy nincs: gondolhatunk róla bármit, a sávban szerzett tapasztalatainkkal egyiket sem fogjuk tudni igazolni.

Persze pontosabb a példa, ha azt mondom, hogy a golyóra van szerelve egy nagyon kis távolságra hordó kamera, illetve a golyók beszélgetnek egymással. Így a kép már azt is tartalmazza, hogy „sajnos” részei vagyunk a vizsgált rendszernek, és még az általunk kialakított kép is befolyásolhatja annak működését.

A végeredmény: véleményem szerint definíció szerint alkalmatlanok vagyunk a teljes igazság befogására (azt hiszem, erre még visszatérek a szabad akarat környékén), amit tehetünk, annyi, hogy modellt alkotunk a környező világról, amelyet teljes mélységében használunk is, ily módon ütköztetjük a valósággal, és lelkiismeretfurdalás nélkül javítjuk, ha nem bizonyul jónak. A modellalkotásban teljesen szabadok vagyunk, szerintem Isten nem azt nézi, hogy hogyan szólítom, hanem azt, hogy ki, mi vagyok (bocs mindenkitől, aki másként látja. Ha nekik van igazuk, akkor látnak majd pörkölni).

Hogy egyértelmű és durva legyek: szabadon választhatunk világképet, Istennel vagy nélküle. A lényeg, hogy szembe tudjunk nézni a belőle levonható összes következtetéssel (Mesék: Kard). Mindegyik felfogásnak megvan a maga pozitív és negatív oldala. Például: a kereszténység személyes Istenének hatalmas előnye, hogy személyes jelenlétként van melletted életed minden percében. Megszólíthatod, és ő válaszol neked. Hátránya és veszélye abban rejlik, hogy akaratlanul is rá lehet húzni személyes, emberi tulajdonságokat, így lehet az Ószövetség kemény, tiszta szelleméből (amely az akkori emberek tisztaságát és erejét képviselte - és tartotta kordában egy kicsit) ijesztő, bosszúszomjas, házsártos öregurat csinálni, akitől félni kell (Miért csinálták mégis? Mesék: Társadalmi lény. Bocs, hogy így utalgatok, de amit már megírtam, nem fogom most ide újra bepötyögni, ráadásul unalmas is lenne. Bár lehet, hogy abbahagyom, rakd össze ahogy akarsz...)

A személytelen, világ felett álló Hatalom, amelynek csak képviselője - és nem fia - jelenik meg a Földön (ha jól értelmezem a buddhizmust), megmenekül ettől a veszélytől - cserébe ott élnek mellette ezerszámra az istenek, szellemi lények, démonok stb. - akikre szerencsésen rá lehet húzni minden emberi tulajdonságot, csak hogy ne kelljen velük önmagunk részeként szembe-sülni. Ugyanakkor kénytelen feloldani ezt a problémát a végén, lásd a Bardo - halál utáni köztes állapot - alatti vezetés szövege: csak te teremtetted ezeket a lényeket. A szabadság mögött

azonban mindig megjelenik a szabadosság (ez egy olyan ... jajistenkémdeszépenmonda mondat, hogy nem bírtam kihagyni ...), a Belső Törvény „mindenekfelettségét” sok, a tisztaságot nem megvalósított ember téveszti össze az öntörvényűséggel. Másrészt a személytelenített Erő könnyebben képzelhető el irányíthatóként. Az ember hajlamos azt hinni, hogy ura képességeinek, pedig csupán eszköze azoknak. Ezt az alapvető tanítást a kereszténység igen egyszerűen meg tudta fogalmazni a három szolgáról és a gazda által rájuk bízott talentumokról szóló példabeszédben, míg személytelen Erővel kapcsolatban ez sokkal nehezebben átadható. Elég csak körülnézni a mostani természetgyógyász, energiával bánó csapatot. Nem a technika vagy a módszer tesz különbséget közöttük, hanem a gondolkodásmód.

Na most akkor lássuk egy pillanatra, milyen képet festetem magamnak erről.

Korunk fizikája egyre inkább abba az irányba mutat, hogy az anyag hihetetlen apró részecskékre boncolása mögött egy, elménkkel szinte felfoghatatlan Egység képe jelenik meg, segítségével magyarázható, tudományos köntösbe öltöztethető számos „csoda”. Egyre nagyobb hangsúlyt kap az energia, a rezgés az anyag fátyla mögött - ami mondjuk némi indiai vagy ógörög filozófia ismeretében triviálisnak tűnik, de az egészben az a szép, hogy a szigorúan logikusan, lépésről lépésre haladó „nyugati” elme kénytelen ezt felfedezni, hogy folytathassa a világ megismerésének útját.

Na most válasszuk ezt a megközelítést, vagy akár a vallások alapállítását, hogy mindenben ott van, teljesen mindegy. A lényeg az, hogy egy olyan fogalmat érintünk, ami számunkra, tudatos elménknek legalábbis (márpedig ott egye meg a fene, hát csak ezzel gondolkodunk) megfoghatatlan: Teljesség.

Mindenben ott van, a „rész”, „méret” fogalma számára nem értelmezett. A legkisebb jelenségben is egészében benne van, mint a hologram apró darabjában az egész kép. A világot számára nem erők vagy fizikai helyzet tartja össze: a világ Ő - ugyanakkor természetesen ő nem a világ, nincsen meghatározva általa. Ciki. Definíciója szerint olyan része nincs a világnak, ami nem ő, de csak mi látjuk úgy, hogy nem nyúlik túl rajta. Szóval lehet itt lovagolni a szavakon, könyveket lehetett írni róla, és gondolom még fognak is. A lényeg, hogy megfogalmazásokon lehet vitatkozni, gyilkolászni, de mivel a vita tárgya túlnyúlik a gondolattal, szavakkal megfogható részen (igazság szerint ott kezdődik), hát nem látom sok értelmét, így ezt az álláspontot sem fogom soha bizonyítani vagy megvédeni - nekem most ez van, és lehet, hogy holnap más lesz. Punctum.

A másik érdekes fogalom az idővel kapcsolatos, és messzire vezet. Régi vicc: az öreg szentéletű zsidó élete végén abban a jutalomban részesül, hogy találkozhat Istennel. Párbeszédük a következő: - Uram, mennyi neked százezer év? - Egy pillanat, fiam. - És akkor mennyi százezer arany? - Egy fillér, fiam. - Uram, ha ennyire kevés ez neked, adnál nekem egy fillért? - Egy pillanat, fiam...

Nos ez a történet elindul egy érdekes irányba. Isten számára nem létezik idő, legalábbis az én elképzeléseim szerint a nagybetűs Teljesség a tegnapot és a holnapot is tartalmazza (azért olyan fenemód kifürkészhetetlenek az Őreg útjai). Nem hinném legalábbis, hogy Nostradamus meglepte volna Istent... Mi változunk az idővel, mozgó vonatból nézzük a tájat. Lehet, hogy vannak benne más mozgások is, tehát nem mondhatjuk, hogy mozdulatlan, az az állítás viszont, hogy a táj egésze mozog, mivel mi mozognak látjuk, enyhe túlzásnak tűnik... Ráadásul mivel mindenki a saját mozgásából szemléli a világot, mindenkinek másként változik a táj. Na akkor most mi is lesz Isten személyiségével? Nekem sajnos egyetlen olyan gondolatot sem sikerült elképzelni, amelynek nincs eleje, vége, nem változás, folyamat. A „folyamat” definiálásához nélkülözhetetlen a környezetében és benne létező idő, amit éppen most számúztam onnan. Püff

neki. Akkor hogyan is gondolkodik Isten? Számunkra. Ha elfogadom a számomra relatív időt, akkor ebből „kinézve” Isten állandóan változó, személyes jelenlét, értelmezhető benne a változás, gondolkodás. Persze ez őt egyáltalán nem befolyásolja, ahogy a tájat sem módosítja a rajta áthaladó utazó élménye. Én a magam részéről úgy döntöttem, hogy ezt a megközelítést fogom alkalmazni rá. Következtetések: Személyes jelenléte személyes jelenlétem tükré. Mindig velem, bennem van, része vagyok, és ő az én részem - persze ennek csak számomra van jelentősége. Azt hiszem, a fejlettség állapota az ószövetség Istenének - általam igen fontosnak tartott mondatával leírható. Így hangzik: Vagyok, aki vagyok (ráadásul tudomásom szerint az eredetiben ez olyan igeidővel van írva, ami múltat és jövőt is jelent). Lehet, hogy furcsán hangzik, de a Mester (bocs, de itt tényleg nagybetű) e mondat embere. Nincs folytatás, magyarázat, semmi több.

Szóval személyes voltát, arcát én adom, benne valahol saját hangom szól, hiszen egy vagyok vele (számára nem létezik „rész”, csak számomra!) - és persze az én hangom az övé.

Hogy milyen viszonyban áll a világgal? Változatok: bosszúálló, közömbös, vagy folyton belepiszkáló, véletlenek marionett-zsinórjait rángató, esetleg elkerekedett szemekkel figyelő (és ráadásul még azt sem mondhatja, hogy Istenem, mit csináltam - hiszen ő maga az...) hatalom? Brr... Számomra egyetlen dolog van: Létezik. Részei ő maga, a köztük levő kapcsolat önmagával való kapcsolatot jelent (illetve jelentene, ha ennek számára lenne értelme). Olyan ez, mint maga az ember. Nem hagyhatom ki az ember definíciójából az emberi testet, ami pedig ugyanakkor megfoghatatlan, hiszen állandóan változik, egy pillanat múlva már nem az, mint az előbb volt. Periodikus és egyszeri, egyirányú és körkörös folyamatok bonyolult együttese, amivel nem is foglalkozunk. Sejtnek születnek és pusztulnak benne, a szerep állandó, a viselője cserélődik, mindnyájan a saját idejét élve, ami az „ember” meghatározása során nem is játszik szerepet. A köztük levő kapcsolat, erő az, amit tudatosan képesek vagyunk felismerni, és Szeretnek (már megint ez a nagybetű) nevezünk. Na jó, azt hiszem, született egy új cím.

(Újraolvastam. Kár volt, mert jó ködösnek tűnik. Vagy talán éppen ilyenek szerettem volna? Tulajdonképpen igen. Csak Isten értheti meg igazán, mit gondolok Róla ... ez tetszik.)

---

## *A szeretet*

Ez a Szeretet nem az az elcsépett, unalmas szó, amit hétköznapi használunk. A legegyszerűbb mód az attól való megkülönböztetésre az, hogy megkérdeztem magam, van-e ennek ellentéte. Nincs. A világ számomra (egy ugrás Kínába) a jin-yang szimbólummal nagyon sikeresen megfogalmazható, apró kiegészítéssel. Azok a dolgok, amik számomra, tudatos énemnek felfoghatóak, a fekete és fehér mezőkben vannak, mert saját értékrendem arra vezet, hogy felosszam a világ dolgait. A dialektika szépsége és alapfeltevése, hogy a világ egymást állandóan befolyásoló, kiegészítő ellentétes erők küzdelmének eredménye. Ha egy szemüvegen keresztül minden zöld, általában azt gondoljuk, hogy a szemüveg zöld, nem pedig a világ. Szerintem azért fedezzük fel mindenben az ellentéteket, mert mi hordjuk magunkban azt. Ezzel nem azt mondom, hogy ez a módszer hibás, hiszen mivel mi magunk „megosztottak” vagyunk, ezért a világ megosztottságát feltételező elmélet sikeresen emésztheti elő számunkra annak jelenségeit. Hű, de elkanyarodtam.

Szóval azok a dolgok viszont, amik tudatos énem felett állnak, a szimbólum legfontosabb, legjobban látható, így ügyesen elrejtett részéhez, a körhöz tartoznak.

Az a szeretet, erősítő, változtató, ugyanakkor pusztító kapcsolat, ami a „részek” között van, teljes. Hiszen a sejtek születnek és elmúlnak minden pillanatban, az egész számára tudatlanul - ugyanakkor a legveszélyesebb betegsége embernek és világnak egyaránt, amikor a rész halhatatlan akar lenni (akinek nem ismerős, ezt a jelenséget ráknak hívják). Az Erő a teljesség létét szolgálja, ezen belül az időhöz kötött résznek a szép születést, az erőben teljes életet és a szép elmúlást adja, mert az időhöz kötött „rész” így teljes. (Nem vágyom a halálra, de sokkal jobban rühellném a halhatatlanságot. Nem beszélve az örök fiatalságról - persze erről most még könnyen beszélek, de tényleg szeretnék kicsit bogaras, de azért szeretetreméltó bácsi is lenni egyszer.)

Addig, amíg ezt az erőt dialektikus szemüveggel nézem, létezik szeretet, gyűlölet, közömbösség. Ha az egészre figyelek, csak én változom. Szeretetet érzek akkor, amikor arra megyek, változom, amerre az Erő vezet engem. Harmóniában vagyok a világgal, minden szép és jó, még Isten is. Aztán jönnek csapások, amiket „nem érdemeltem”, és rögtön elfordult tőlem Isten, haragszik rám. Tarthatom ezért rossznak őt (és ez még a jobbik eset néha, mert akarok juszt is talpra állni), vagy saját magamat (és sajnálhatom vagy utálhatom magam, ameddig csak jólesik). Pedig nem történt más, csak a változás ideje jött el számomra - vagy egy másik ember, lény számára. Valami most beleütött bennem a Világba, és ez a rész érzi, hogy nincs ereje a világot megváltoztatni. Ha ragaszkodom hozzá, legyen ez érzés, gondolat, bármi, egy haldoklót tartok életben saját erőmmel. Ha elengedem, meghal, én viszont könnyebbé, erősebbé leszek általa. (Erről azért fogok még írni, de itt most a Szeretetről van szó). Ja és itt van a közömbösség. Igen, a szervezet szó nélkül fogadja el jelenlétemet, fájdalom nélkül a megfelelő időben való elmúlásomat. Közvetlenül tehát közömbös. Ugyanakkor képes vagyok (ez nem vicc, tényleg megvan rá a lehetőség) - tudatomnak, gondolkodásomnak megfelelő szinten érezni, összekapcsolódni az egészszel, és sokkal többet kapok, mint vártam. Nemrég például hosszú távot bicikliztem (néha muszáj nekem ilyen diliket csinálni), és esett az eső. Persze bennem van az, hogy Erő, meg hatalom, elkezdtem foglalkozni azzal, hogy mi a fenének kell éppen most esnie az esőnek. Aztán hirtelen fordult a kocka. Azt kívántam, hogy képes legyek boldogan elfogadni az esőt, mert a fák olyan szépek és boldogok, amikor esik, mert érzik a szeretetet és gondoskodást. A következő pillanatban majdnem leestem a bringáról, sírni és

nevetni akartam egyszerre, akkora erővel talált el valami furcsa boldogság-szerűség. Mintha megajándékoztak volna saját boldogságukkal, persze ez nem így igaz, csupán elfogadtam az övéket magaménak. Persze ez nem változtatott azon, hogy bőrig áztam, és nem rajongok az ilyesmiért.

Azt hiszem, most ez a fejezet ilyen rövid marad, de nem baj, mert valahol az összes többiben sem lesz másról szó.

---

## ***Bűnbeesés (kellett ez nekünk?)***

Az előbb leírt szép és tiszta világról szóló mondatokat természetesen valószínűleg úgy fújja el egy komolyabb érzelmi konfliktus, mint tollpihét a szélvihar. Mi marad utána? Egy kép arról, hogy létezik boldogság, nyugalom, szeretet - valahol máshol. Itt és most fájdalom van, félelem van, erőszak van, halál van. Az ember ezt mindig megpróbálta valahogy egyetlen képpé összehozni, vallás és filozófia egyaránt. Az egyik lehetőség a bűnbeesés. Jó volt és jó lehetett volna számunkra a világ, ha nem hibázunk. Az én fejemben ez nem így áll össze, mert egyszerűen nem szimpatikus az a kép, hogy Isten csinál valamit, aztán mi eltoljuk, mire ő összecsapja a kezeit és kipaterol minket a Paradicsomból. Szokásos kérdés, hogy minek rakta oda azt a két fát, vagy minek adott nekünk szabad akaratot? Miért kísértett meg minket (ha nem rakja az első pár orra elé a két fát, hát korzózhatott volna a kígyó, amerre látott, ha nincs alma, nincs bűnbeesés...) Lehet, hogy más Istene téved, az én Istenembe ez nem fér bele. Pláne, ha tudja a jövőt (időtlenége folytán), hibázhat-e? Á, ez nekem nem tetszik. A fa a jó és rossz tudásának a fája, nem csak úgy általában a tudásé. A kiüzetés nekem rövid példabeszéd arról, hogy az ember felvállalja a dialektikus (jó és rossz oldalra bontott) gondolkodást, világképet, így nem érezheti a teljességet, az abban rejlő hatalmas erőt, hanem maga kénytelen megteremteni ebben a megosztott világban, kicsi kertecskében annyit, amennyi a fennmaradásához éppen elegendő (itt most szeretetről, Erőről beszélek). Azt hiszem, lehetne még veséztetni ezt a példabeszédet, a kinti életről és a visszavezető út őrzéséről, de nem szeretnék itt hirtelen bibliamagyarázóvá előlépni, ahhoz túl keveset tudok róla. (Meg persze óvatos gyerekek vagyok, nem szeretném, ha valakibe nagyon belegázolnék).

A másik lehetőség (sokféle vallás sokféleképpen játszik vele), hogy itt kérem most a jók és rosszak között nagy bunyó van, azért nem szép a világ. A gonosz Krampusz és a Jóisten mintha egyenlő felekként szerepelnének a partiban, persze ezt azzal lehet magyarázni, hogy a csúfok tisztességtelen eszközöket használnak, a jók meg irgalmasak még velük szemben is.

Nos, lehet, hogy így van, nekem azonban ez a megközelítés szintén kukacos. Olyan érzést kelt bennem, mintha egy ismeretlen gyümölcsöt vizsgálnánk kétféleképpen. Az egyik azt mondja, hogy nézzük meg ezt a gyümölcsöt, mint valami ismeretlent. Szagoljuk meg, kóstoljuk meg, elemezzük, mert sok újat fogunk megtanulni belőle. Másik esetben azt is mondhatjuk, hogy ismerjük az almát, a körtét meg a barackot. Ez a gyümölcs úgy néz ki, mint az alma, olyan szaga van, mint a körtének, és barackízű. Körülbelül.

Ezt az utóbbit érzem ki minden olyan megközelítésből, ahol Isten (vagy akár egy jó szándékú Szellemi Hierarchia) igyekszik segíteni valamit rajtunk, harcol, politizál, satöbbi. Saját megosztott szemléletmódomat rákényszeríthetem a Felsőbb Világra, de nekem gyanús, ha annak megértése nem újfajta megközelítést, hanem nevek és szerepek megjegyzését jelenti. Az „amint fent, úgy lent” megállapításnak hasznosabb értelmezése számomra az, hogy bennem Isten lakik, és láthatom őt bennem addig a szentig, ameddig eljutok, mint az, hogy a fenti világ ugyanolyan, mint a mienk, csak mások a nevek. Az a megközelítés, amely szerint magamat szabhatom át azért, hogy többet láthassak a világból, közelebb áll hozzám, mint az, hogy átszabom a világot saját képemre és hasonlatosságomra azért, hogy megérthessem.

Szóval ennyi kalandozás után azt kell mondjam, nem tetszik az az elképzelés, hogy bűnös vagyok (de most nem fogok leállni egy képzelt kereszténnyel vitatkozni arról, hogy mit csinált Jézus a kereszten).

Viszont nem vagyok tökéletes, és mindig lesznek új feladatok és tanulságok az életemben, amit örömmel fogadok, és nem azért szeretnék „jót” tenni, hogy valami számlát egyenlítsek, hanem mert jólesik megtennem. És be kell vallanom, ez sokkal jobban motivál, mint az, hogy mennyit törlesztettem eddig és mi van hátra belőle.

Ez azonban valahol az öntörvényűséget rejti, igen. Évszázadokon át verte az egyház az emberek fejébe azt, hogy bűnösök, hatalmas tartozásuk van Jézussal szemben és a legjobb, amit tehetnek, hogy nagyon-nagyon jó gyermekei lesznek az „Anyaszentegyháznak” (ami közben igencsak úgy viselkedett mint egy ... hmm.) Hogy változhatott ilyenné egy mezítlábas, szeretettel teli, boldog és segítőkész vándorpróféta tanítása?

Miért tette azt, amit tett? Ha elérném az ő szintjét, tudnám - és nem beszélnék róla, hiszen ő magáért beszélt; ha pedig nem értem el, ugyan mit tudhatok róla? De persze ebben a kérdésben is lehetett jó kis vérfürdőket rendezni... Szegény, ha tudta, hogy mennyi szenvedést fognak okozni az ő nevében, nem is igen aggódhatott a saját halála miatt.

Már megint kalandozok. A lényeg: szerintem a világ Isten szándéka szerint való (vigyázat, relatív fogalmazás, személyességet és szándékot tételeztem fel!), vagy más fogalmazás szerint: ha a világ szólni tudna, szintén ezt mondaná: Vagyok, aki vagyok. Sokkal építőbbnek tartom azt a gondolatot, hogy nehéz feladatot kaptunk mindnyájan önmagunkban, és minden erőnkre szükségünk lehet, hogy alkalmasakká váljunk a megtételére, mint azt az ötletet, hogy valamikor nagyon eltoltuk, és most aztán takaríthatjuk a szemetet. Szerintem nem érdemes öntorozó gondolatokkal gyengíteni magam és felpislogni valaki nagy és segítőkész lényre, jobb talpra állni és hinni abban, ami a legtöbb erőt adja nekem - ha tévedek, úgymé fálnak megyek.

Na azt hiszem nincs mit félnem attól, hogy túl komoly lesz ez az írás, de legalább sikerült jól megkutyulnom. Sebaj, ezek jutottak az eszembe...

---

## *Ember*

Azzal, hogy valójában mi az ember, mi a szerepe a világban, úgy érzem, nem muszáj túlzottan sokat foglalkoznom. Ez inkább valamilyen vallási, filozófiai eszmefuttás lehetne, szép általános kijelentésekkel az abszolút bölcsesség birtokában, amin aztán sokat lehetne bunyózni. Sokkal érdekesebbnek tűnik az a téma, hogy hogyan alkothatok modellt, amely segít megérteni, miért működöm úgy, ahogy működöm, ezáltal esetleg irányokat, lehetőségeket mutatna arra, hogyan változtathatnám meg saját viselkedésemet. De azért, hogy ne maradjon ki ez sem, elmesélem a legszebb képemet erre a témára.

Létrejött a világ a teremtő részeként, benne, de belső törvényei révén mégis rajta kívül, valahogy úgy, ahogy a művész kezébe veszi az anyagot, amellyel dolgozni kíván. Természetesen ő alkotja meg a művet, de az alkotás során nem tehet azt, amit akar. Inkább megérzéseire hagyatkozik, a benne élő kép és az anyag törvényei együtt formálják ki az alkotást. És a legszebb az egészben, amikor a kettő együtt új, más formát alkot. Élővé varázsolódik az alkotás, nem csupán az alkotó technikai tudása, vagy az anyag tulajdonságai fejeződnek ki benne, hanem ezek elválaszthatatlanul valami újat teremtenek. E kis mesém szerint az ember ez a lassan tudatra ébredő anyag. Hogy miért lassan? Most még elkülönül bennünk a belső tisztaság és erő az anyag törvényeitől, feszültségekkel terhes, formálódó tömeg, tudatunk inkább elválasztja egymástól a tiszta belső érzéseket és a hétköznapi életet. A teljes tudatra ébredés azt takarhatja, amikor megérezzük e kettő összhangját, és valahol az anyagban önmagára talált teremtő kezd mozgatni minket. A megközelítés természetesen passzív, mert mi tudatunk belső törvényeivel együtt az „anyag” vagyunk, amelyet az Erő formál, nem pedig a folyamat irányítói (nagy divat megmondani az Erőnek, mit is tegyen, legyen az imádság vagy reiki-kezelés).

És az egészben a legszebbnek azt tartom, amikor az anyagban az alkotó meglátja tükörképét. Tudatos részévé válik a műnek, ahogy az is neki. Porból gyúrt figurája szemén keresztül megpillantja saját arcát...

Na most aztán jól elkápráztattam magam eme eszmefuttatással. Hogy volt, hogy volt!!! Azért lassan a lényegre térek ám...

Szóval kénytelen voltam megállapítani, hogy elég komoly gáz van ezzel a világgal az előbb elmesélt gyönyörű kép ellenére. A fő okát (vigyázat, komolynak tűnik, de továbbra is csak személyes vélemény, lehet, hogy tévedek...) abban látom, hogy nem rendelkezünk olyan modellel, amely valóban segítene a fejlődésben. Bocs, ez most hülyeség volt, mert rendelkezünk jópárral, de használni nem tudjuk - ami gyakorlatilag ugyanaz. Szóval vannak vallásaink, amelyek szerintem igenis jók, de sajna képviselői az önfejlesztés helyett egymást és a többi vallásban hívőket gypálják (hogy miért? Később...). Vannak filozófiáink, amelyek azonban a jelek szerint szintén nem túl sikeresek. Cserébe lélekgyógyászokkal, mindenholnan összeszedett technikákkal, Tv-vel, pótcselekvésekkel és gyógybogyókkal igyekszünk működésben tartani önmagunkat. Csak meg ne kelljen kérdezni magunktól, hogy mi értelme is van ennek, mert akkor újra megborul az egész. Ciki.

Na most miután ezzel annak idején jól fenékre rúgtam az agyamat (ügyes vagyok, nem?) arra a következtetésre jutottam, hogy Isteni Igazságok kutatása helyett inkább azzal foglalkozom, hogy mivel érdemes foglalkoznom és mivel nem. Innen jön a hit választásának gondolata, az általános helyett a „számomra jó” fogalmának előtérbe helyezése. Ehhez az kell, hogy igenis

végignézzem alapgondolataimat, (nem vicc) halálig. Az a régi szamuráj-felfogás, hogy úgy csukj be magad mögött minden ajtót, hogy nem biztos, hogy visszajöhetsz még halálod előtt, nagyon sokat segített. Minden gondolat, ami segít elfogadnom ezt a tételt, és segít „odabent” úgy cselekednem, hogy képes legyek nyugodt lélekkel „kimenni”: jó, a többi selejt. Ugyanis nekem nincs szerződésem Istennel arra vonatkozólag, hogy holnap is élni fogok. Ha ezt nem tudom elfogadni, a valóságot tagadom, és ha egy gondolkodási rendszer nem segít, hanem gátol abban, hogy a lehetőségekkel szembenézzek, akkor jobb, ha rögtön kidobom. Jó kis körbejárás volt, nem? (a mesék között lesz egy-két „halálos” is, asszem ... jó vicc, hiszen már megírtam őket.)

Viszont ha kiindulásnak feltételezem, hogy azért szeretném ismerni a helyemet a világban (ez az egyik alaptétele a gondolkodásomnak), mert ezzel tudok válaszolni arra a kérdésre, hogy minek is élek egyáltalán, akkor ez igen fontos lesz számomra. Namármost (jaj de szép szó!) ha ezt a „helyet” nem találom meg önmagamban (hiszen nem ismerem önmagam, és erre sok segítséget sem kapok), akkor a világban kezdem keresni. Bizonytalansággal tölt el a tudat, hogy nem tudom, minek vagyok itt, belső bizonyosság hiányában külső kapcsolatokat keresek - bármilyet. Hiszen mit számít egy szörmeállatka, a pontosan öt órákor elfogyasztott 70 fokos tea, a focimeccs eredménye, stb.? Van, akinek mindent! Lehetek agresszívabb? Mit jelent egy különböző színes anyagokból összevarrt, farúdra erősített lepedőszerűség? Igen, sajnálom, még ezt sem kímélem! Jézusnak számított volna-e a bőrszín vagy az ország, kedves tábori lelkész uram?

Szóval azt, hogy ennyire ragaszkodunk külső dolgokhoz, ideálokhoz, a világ megismeréséhez, egyetlen dolognak tulajdonítom: nem ismerjük magunkat, így helyzetünket a világhoz viszonyítva próbáljuk meghatározni.

Ami, legmélyebb sajnálatomra (annyira mély, hogy majdnem három b-vel írtam) szerintem eleve kudarcra van ítélve, ugyanis a megismerő rendszerem gondolataim tükörképe. Ablakon át nézek a világra, de erre az ablakra felfestettem saját gondolataimat, véleményemet, és sajnos, ahova piros pontot festettem, ott piros pontot fogok látni, akárhová nézek is. Ha számomra nincs Isten, akkor meg fogom érteni, hogy hogyan csapnak be téged a papok, hogy mennyire szükséged van gyermeked gondolkodásodhoz egy Nagy Apukára, de én hősiesség istentagadó leszek, akármit is mondj. Vigyázz, az ellenkezőjét csak azért nem írom ide, mert lusta vagyok hozzá, kedves hittérítő!

Na és hogy mi ad nekem ehhez a gondolathoz olyan fene nagy önbizalmat? Hát az, hogy amikor modellt alkotok, minimálissal szeretem kezdeni. Szeretem azt a modellt, amely azonos elemekből belső szabályai szerint sokszínűséget produkál, szemben azzal amikor sok különböző elemet triviális szabályok szerint kavargatok. Hogy érthetőbb legyen: ha ahhoz, hogy történelmünket és jelenlegi állapotunkat megmagyarázó modellt alkossak, nem kell más, mint az Ember nevezetű építőelem, amelynek belső szabályai kihozzák a sokszínűséget, akkor jó. Ha viszont kell a gonosz ember, a jó ember, a buta ember, a befolyásolható ember, a tömeg, a fanatikus, stb., ja meg bejönnek a Jó Lények meg a Gonosz Lények, meg az UFO-k meg az időutazók meg a ... na szóval ez a modell (inkább fantáziadús kasztrendszer) nem ad szinte semmi perspektívát. Akkor meg minek? Egyszerűen használhatóbbnak tűnt az első, és ráadásul annyira (szinte rondán) kézenfekvő válaszokat ad a kérdéseimre, hogy csikorognak bele a fogaskerekeim (mechanikus agyműködés...)

Szóval az emberi történelemnek és a jelenlegi helyzetnek számomra egyetlen nagy tanulsága van: az ember valós tevékenységét nem az ideáljai és szándékai határozzák meg, azok csak befolyásolni képesek. Na most akkor vagy azt tételezem fel, hogy az Ember nevezetű szabályrendszer önmagában mégis megálló, teljes rendszert alkot, amelynek bizonyos elemeit

nem ismerem, de megismerhetem - vagy pedig azt, hogy az ember nevű rendszert nem csak belső, hanem külső hatások is állandóan befolyásolják (magyarul: nem lehet meghúzni a körvonalát, mert átjáróháza a tudatalattinak, a Közös Tudatnak, angyaloknak, Sátánnak stb.) Be kell vallanom, az első szimpatikusabb, bár kénytelen vagyok az Ember határát jó messzire kitolni - de ezt sem én teszem elsőként, hiszen voltak már mások is, akik isteni szikrára hivatkoztak bennünk. A Teljességgel kapcsolatos gondolataim alapján úgy játszom tovább, hogy az bennünk él, csak számunkra „részként”, az ő számára teljesen. Magyarul: tudatom, rendszerem belső szabályai húzzák meg azt a határt ameddig bennem a Teljesség tudatosul. Hogy mi van a másik modellel? Egy bajom van vele: bezárja önmagát. Semmit nem állapíthatok meg önmagamról, hiszen gyün a Sátán, aztán már csak Isten segíthet. Á, ez inkább arra emlékeztet, hogy megtagadom gondolkodásom részeit: nem én voltam, hanem egy nálam hatalmasabb erő kényszerített, és Isten éppen nem ért rá megvédeni. Na neeee... Ez nem segít abban, hogy belső erőmre támaszkodva talpra álljak. Megkockáztatom, hogy Istennek is jobban tetszik az első hozzáállás (legalábbis a telefonban legutóbb ezt mondta, hihíhi.)

Ezért olyan iszonyú fontos a keresztény vallásban a megbocsátatás gondolata, ha jól használják.

Na tehát be kell ismerjem, szerintem az ember nem állta meg a történelem próbáját. Illetve teljesen jól viselkedett a törvényei szerint. Eszembe jutott persze megint egy kép. Megkérdezték egy autóban ülő embertől, hogy hol van. Ez az ember válaszolhat egyszerűen: autóban ülök, és elkezdheti megvizsgálni, megtanulni az autó működését, szerkezetét, kitalálhatja, hogyan is működik. Persze van másik lehetősége is: azt mondja, hogy nem tudom, de mindjárt körülnézek. Megszerzi a minimális ismeretet ahhoz, hogy elindítsa az autót, és nekiáll kalandozni - főként egyesben, vagy ha nem volt mázlista, hátramenetben. Kapcsolgat, nyúlkál, a kocsi, szegény, hörög és zakatol. Nem ismeri a paramétereiket, legtöbbször fálnak ütközve fékez. Eredmény: elég sokat lát meg a világból, legalábbis eleget ahhoz, hogy tudja, nem lesz képes az egészet feltérképezni (ezért persze dühös), az autó inkább roncsalmaz, mint ahogy a környezete is éppen így néz ki - jellemzően minél többet járt egy helyen, annál romosabb, ami persze enyhén lehangoló. Ha még azt is feltételezzük, hogy versenyzőnk nincs egyedül a pályán, azt hiszem, a kép kezd hasonlítani mai világunkhoz. Ja, hogy mi van azokkal, akik az első kérdésre hülyeséget válaszoltak (autóban)? Nos, körülöttük csend van, ahova néha boldogan gurul be egy-egy roncs nagyjavításra (persze csak akkor, ha már majdnem teljesen szétesett, hiszen addig biztos benne, hogy ő járja a jó utat...), netán tudják, hogyan kell vezetni a járművet úgy, hogy ne ütközzenek, gyorsan haladjanak és kíméljék a kocsit. Lehet, hogy tulajdonképpen önző és lusta disznók - csak hogy ha valahova úgy érzik, hogy el kell jutniuk, gond és rombolás nélkül érnek oda.

Juhúú! Eszembe jut kedvenc barátném megjegyzése: nagyot mondtál, öblíts! Annyira le vagyok nyugözve ettől a képtől, hogy ide már nem is írok semmit.

---

## Önzés, önszeretet és stabilitás

Na most akkor ide is kellene írni valami olyat, ami után öblíteni is lehetne.

Kezdeném talán az emberről alkotott modellemmel. Lesznek olyan mondatok is benne, amik személyes sértésnek is felfoghatók, ilyenkor légy szíves mondd a régiekkel: Lehet, Darwin úr, hogy ön a majmoktól származik, de én nem! Jaj, ennek most olyan szaga van, mintha azt mondanám, igazam van. Korántsem, rám a fenti mondat szó szerint igaz, önmagamat elemezgetve jutottam ezekhez a megállapításokhoz, lehet, hogy tényleg csak rám, vagy rám is csak szerintem igazak.

Szóval szerintem az emberben létezik egy teljesen logikusan működő döntési rendszer, amely önmagában magyarázza tetteinket. Mire alapozom ezt az állítást? Semmire. Csupán ha ezt nem teszem fel, akkor mi a fenének foglalkozzak egyáltalán a kérdéssel? Ugyanaz, mintha az autós kérdésben a nem tudom-ot válaszolnám. Tehát felteszem. Le is veszem.

Néhány dolgot rögtön tisztába is kell raknom. Az első az, hogy cikis helyzetben vagyok, mert magáról a gondolkodásról gondolkodom (matematikai modellezési probléma), tehát előre tudom, hogy modellezési, tudati képességeim, érdeklődésem természetes határt fognak szabni annak, ahová eljuthatok. Na most ha ez így van, akkor legalább én ne húzzak határt sehol. Ha egyszer hajlandó vagyok elfogadni, hogy a Teljességgel valamilyen, bár nehezen definiálható viszonyban vagyok, akkor legjobban akkor járok, ha nem rajzolok felső korlátot magamnak. Ha van, úgyis ott van, és úgysem tudom elérni, csak megközelíteni. Jaj, de matematikus is tudok lenni...

Végeredmény: azáltal, hogy ezzel a kérdéssel foglalkozom, nem a problémát fogom megoldani, hanem tudatomat fogom átalakítani, hogy magasabb szinten tudja befogni azt, amit modellezni akarok. Szóval: soha nem lesz teljes modellem, mert mindig új megismerési lehetőségeket rejt az új tudatosság. Na ez már elég (hogysimondjamcsak) ösztönző gondolat ahhoz, hogy csináljam is.

A döntési rendszer egy értékrenden alapul, amely az érzékelt dolgok és az eddig megélt tapasztalatok alapján épül fel. Ez messze nem tudatos, így döntéseink jelentős részét csak szeretnénk tudatunkkal követni. Innen jön (mint a hatórák gyorsvonat), hogy tudatos elvárásaink önmagunkkal szemben, elveink, és gondosan kialakított személyiségünk valós tevékenységünkben mint jámbor óhaj vesznek részt. Mert mi is van ebben az értékrendben? Első helyen abszolút légbőlkapott állításom áll: a Teljesség. Ha egy emberrel állok szemben, igenis érzékelem a hangulatát, lényét, szándékát, mozdulatait, hangját, előismereteim és egyebek alapján (az *egyebek* nagyon sok mindent takar...). Önmagamról is hasonló információkkal rendelkezem. No aztán jönnek az élettapasztalatok, amelyek igencsak ott élnek bennünk (elvégre például hipnózisban pontosan előhívhatók). Szomorú, hogy a legerősebb érzelmi töltéssel rendelkező dolgok, amelyek így a legjobban befolyásolják viselkedésemet, pontosan ugyanazok a dolgok, amelyeket igyekszem elfelejteni. Újfent ciki, hiszen félig tudatosan rejtem el magam elől igazi indítékaimat. Na ennek a tetején üldögél a tudat, amely azonnal megszűri a beérkező információkat a világról kialakított kép alapján, majd beleönti az önmagammal szembeni elvárásokat, megkavarja és... Hát igen, valamit csinállok. Ezek után nem csodálkozom, hogy az utólagos magyarázat keresésébe bevontak mindig mindenféle külső égi erőket... Viszont némi értelmet nyer az a bizonyos „isteni szikra”, ami csak úgy bevillan - sikerül az első lépésben tudatosulnia válasznak, mielőtt a kavarási elkezdedne. Persze most

eszembe jutott egy érdekes következmény: ha tudatunknak ennyire csak pótcselekvése a gondolkodás, akkor mi lehet vajon a feladata? Azt hiszem, ezen a kérdésen lesz még mit szöszögnöm...

Visszatérve tehát kavarja, és persze jönnek azok a helyzetek, ahol a válasz nem egyezik a kialakított képpel, ilyenkor kavarog tovább, de sajnos a rendszer logikus, tehát mindig ugyanazt a választ adja addig, amíg a kérdező el nem fogadja, vagy meg nem változik (mert ebben az esetben a bevitt „anyag” változott, logikus, hogy más eredmény születik). Ez magyarárn így szól: időm legnagyobb részét gondolkodó rendszerem azzal tölti, hogy próbálgatja a függőben levő kérdéseim válaszait átpasszírozni tudatos szűrőn, viszonylag kevés eredménnyel, viszont előfordulnak olyan pillanatok, amikor egy régi nagy kérdésemre emlékeztet egy helyzet, és mégis magától értetődő természetességgel teszek valamit. Ez jelzi, hogy nem csak a kérdésen, hanem (főként) a kérdezőn múlik a kérdés nehézsége.

Atyavilág! Hol vagyok a címben feltett kérdéstől? Imádom a költői kérdéseket... Közvetlenül mellette.

Ugyanis most mondhatom azt, hogy önző vagyok. Akármit is teszek, ennek a döntési folyamatnak eredményeként születik meg a döntésem, ami az általam elfogadható, nekem legjobban megfelelő dolog lesz. Mondom, lehet, hogy én vagyok a világ legszemetebb alakja, mert feltételezem, hogy mindent önmagamért teszek, Sőt, tovább megyek. Van képem azt mondani, hogy az úgynevezett önzetlen emberek pontosan ugyanígy működnek. Ha az önmagamról kialakított képem tartalmazza azt, hogy X-nek jól kell tennem, akkor a lehetséges döntések fazekába belekerül a megfelelő mértékű pozitív szorzóval az, hogy X-nek jó legyen (arról, hogy az eredmény mennyire jó neki, majd később...). Hát ettől még nem lettem valami nagy hős...

Viszont a modell tartalmazza a valódi önzetlenség alapját is, ami nem más, mint a szűrő nélküli érzékelés. Ha nincsenek bennem előítéletek, képek, modellek egy bizonyos személyt illetően, akkor minél inkább mentes vagyok belső feszültségektől, annál inkább vagyok képes elfogadni azt az érzést, amit bennem a másik ember kelt. Nem a róla kialakított képet, hanem az ő valóját érezhetem meg abban a pillanatban, amikor szólnom, tennem kell valamit. Ez az egyetlen eszköz, amely valóban segítséget nyújthat a helyes döntéshez, és mi sem természetesebb, hogy mivel érezni fogom szavaim, tetteim hatását is rajta, naná, hogy a lehető legjobbat teszem. Fontos ismérve ennek a fajta önzetlenségnek, hogy nem tartja „nagy dolognak” amit tesz, hiszen önmagáért teszi, valahogy úgy érzi, ezt kellett, kell tennie. Másrészt nem részrehajló, nem köti semmilyen kategória, hogy kinek teszi, kinek nem. Továbbá elvek sem kötik, nem „irgalmas samaritánus”, aki mindenét odaadja és magára nem gondol. Aki önmagával nem törődik, az őt szeretőkre ró terheket, könnyít ott is, ahol nem az ő feladata beavatkozni. Valahol ezt érzem a (talán zen-buddhista) megfogalmazás mögött: a Mestert nem kötik az erkölcs törvényei sem.

No, akkor jöhet az önszeretet. Azt hiszem az önmagunk ismeretének egész jó ellenőrzése az önszeretet fogalma és a hozzá fűződő érzések. Persze akkor elő a kártyákkal.

Nekem az önszeretet az előzőekben leírt Szeretet önmagammal szembe fordított változata. Nem pozitív vagy negatív, hanem hatalmas. Elfogadom önmagam annak, ami vagyok. Az ehhez kapcsolódó kedvenc hülye fogalmam a „relatív tökéletesség”. Megadom magamnak a bizalmat, hogy jelen állapotomnak megfelelő legjobb döntést hozok mindig. Naná, ha már egyszer az előbbiek szerint modelleztem magam. Ez a gondolat azonban nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a döntési folyamat mélyebb rétegei tudatosulhassanak, nem elég csupán azt

mondani, hogy igen, logikusan működöm. Jelen állapotom zavarai, fájdalmai, fizikai és gondolati közérzete egyaránt a tökéletes működés részei! Nem sokat fejlődök, ha van egy ünneplő gondolatrendszerem, és van néhány a „rosszabb napokra” (ezzel az ügyes trükkel már sok embernél találkoztam). Ha egyetlen rendszer tudja magába foglalni teljes életemet, akkor már van valami a kezemben - ellenkező esetben tulajdonképpen azt mondtam ki, hogy egyik rendszer sem alkalmas pillanatnyi állapotom felmérésére, és bármikor átcsúszhatok egyikből a másikba. Hát nem cserélnék egy savanyú, de egészséges almát három szép kukacosra.

Szóval az önszeretet magába foglalja cselekedeteim eredményének szemellenző nélküli kritikáját. Alapértelmezésnek veszi, hogy jót akartam, ezt bizonyítani nem kell. Néha még ez sem elég ahhoz, hogy megmentsem a lelkiismeretfurdalástól és az önmarcangolástól. Nem tetszik, hogy nem rajongok a lelkiismeretfurdalásért? Pedig így van. Minél tisztábbá válik (és ez sajnos (?) személyes tapasztalat) a gondolkodásom, annál keményebben borít ki az okozott fájdalom. Nem kell „de szégyellem magam” típusú szepegéssel rontanom a levegőt, éppen elég, hogy állva el tudjam viselni a felfordulást, ami keletkezik ilyenkor. Ugyanis ez az a pillanat, amikor gondolkodásom, személyiségem változik a visszajelzés alapján. Szerintem kétféle folyamat játszódhat le egy negatív visszajelzés után. Az egyik tudatos. Rettenetesen szégyellem magam és lelkiismeretfurdalásom van, aminek egy részét azonnal áthárítom másokra (nem szólt, ki gondolta volna, más is csinált már ilyet, csak rosszabb lett volna, ha nem teszem), persze megígérem (néha magamnak is) hogy ilyet többet nem teszek. És közben az okozott fájdalom érzése feldolgozatlanul elzáródik bennem, csak olyankor jön elő, amikor egyébként is a padlón vagyok, és akkor még depressziósabb leszek tőle; illetve anélkül, hogy tudomást vennék róla, állandóan szerepet játszik a döntéseimben.

Hát ez nekem nem tetszik. A lelkiismeretfurdalás tudatos utánczása annak az érzésnek, amikor a „hibám” mellbevág. A másik feldolgozás szerint nem keresek társ-bűnbakot, de én sem vállalom el ezt a szerepet. Így végre képes vagyok tisztán érezni egyrészt a saját szerepemet, azokat a pontokat, ahol a jelek szerint nem megfelelően szűrtem meg a kapott információkat - másrészt teljes egészében felvállalom érte a felelősséget, mert a magam számára „jó” döntést hoztam akkor is. A mérlegelés eredménye lehet az, hogy rátalálok egy-két pontra (valakivel szembeni érzéketlenség, figyelmetlenség, stb.), ami kulcsszerepet játszott a döntésben. Ezekhez a pontokhoz közvetlenül kapcsolódik most már az okozott fájdalom. Más ember fizetett a tanulásomért, de lehet, hogy segítségével jobbá lettem és mostantól ezt a hibát sokkal kisebb eséllyel követem el ismét. Ez kíméletlen, de szerintem az egyetlen pozitív felfogása a hibámnak (szemben a sápirozással, ami az áldozatnak nem használ - helyette inkább azonnal a javításon dolgozhatnék az önmarcangolás helyett. Csak nem az a célom vele, hogy szánalomra méltóbb legyek annál, akit bántottam? Később...) Másrészt lehet, hogy a saját döntésem mellé állok, mert megvizsgáltam magam, módosítottam egy-két ponton, de vállalom, hogy jelen pillanatban, a tapasztaltak alapján sem tudnék máshogy dönteni.

Nos ez az a fajta hozzáállás, ami segít a címben említett harmadik fogalom, a stabilitás megszerzésében. Az Úrodüsszeia valamelyik részében mondja a hajó parancsnoka: „Uram, a kapitány tévedhet, de nem lehet határozatlan.” Ha kapitánnyá óhajtok válni saját életemben, nem árt, ha jól megfontolom ezt a dolgot.

---

## *Értékrendek*

Abban az esetben, ha nem művelem az önszeretet összetett művészetét, egy érdekes problémával találok magam szembe. Az előbbieket során egyszerűen feltettem, hogy jól működöm, és fejlődésem abba az irányba halad, hogy ez a jó működés egyre teljesebb összhangba kerüljön a külső visszajelzésekkel (a döntési szabályrendszerben megfelelő hangsúlyt kapjanak a környezet általam felfogható elemei, így megfelelő eredmény szülessen).

Ha viszont ezt nem teszem fel, akkor abban a kellemetlen helyzetben vagyok, hogy tudatosan kell megteremtenem a „jó” fogalmát, bizonyítanom kell, hogy ez „valóban jó”, meg persze nem ártana ennek a „jóknak” megfelelően viselkednem. A „jó”-ról a következő címszó alatt fogok megemlékezni, most inkább csak azzal foglalkoznék, hogy míg az előbbi feltevés adott nekem lehetőséget és esélyt arra, hogy fejlődjek, még a módszer is természetesen következett belőle, addig itt sokkal nehezebb helyzetbe kerültem. Mivel azt mondtam, hogy nem ismerem magam és nem tudok csak úgy hinni saját értékemben, ezért kénytelen vagyok azt a világban megkeresni. Ennek érdekében alkotok magamnak valamilyen „jó” fogalmat, és eköré egy olyan, tudatos értékrendet húzok fel, amellyel biztosítani remélem, hogy cselekedeteim végelszámolásakor a mérleg pozitív lesz. A kellemetlen csak az, hogy egyrészt a jó fogalma meglehetősen tisztázatlan, kénytelen vagyok valamilyen abszolút igazságot feltételezni, ráadásul tudatos szinten (ami jelen esetben egyáltalán nem pozitív jelző), másrészt sajnos hiába alakítom ki értékrendem tudatos részét, az egyáltalán nem biztos, hogy egész életemben, minden helyzetben ki is tudok mellette tartani. Elveim csupán súlyok maradnak a mérleg egyik serpenyőjében, sorsomnak pedig szabadságában áll bármit rakni a másikba, amit röviden így szoktak mondani: megváltoztak a körülmények. Az egész folyamattal tulajdonképpen az volt a célom, hogy ne feltevésen alapuló, hanem okosan felépített rendszer vezessen gondolkodásomban, az eredmény viszont az lett, hogy instabillá váltam. A magamba vetett hit bizonyosságát az egész világba kapaszkodva sem érhetem el. Olyan ez, mintha mindannyian homokszemekben ülnénk egy szép homokviharban. Két lehetőségünk van, az egyik, hogy megkapaszkodunk a saját porszemecskénkben, és figyeljük a világot, igyekezve elkerülni az ütközéseket; a másik, hogy igyekszünk mindenbe belekapaszkodni, kialakítani egy védőpajzsot magunk körül, megkapaszkodni mindenben, amit elérünk. A környezetünk azonban állandóan mozgó, változó rendszer, minden energiánkat az emészti fel, hogy látszólag fenntartsuk azt a kialakított rendet, amit megszoktunk és biztosnak hiszünk.

A folyamat egészen kis korban kezdődik. Szerintem ma a legtöbb gyermek egészen kicsi korában elveszíti a saját értékességébe vetett hitet (hiszen ő csak akkor jó, ha ezt és ezt csinálja, viszont borzasztó rossz kisgyerek, nemszeretlek, ha amaszt tenné). Társadalmunkhoz való idomítása tulajdonképpen úgy történik, hogy kialakítjuk benne a jógyerek fogalmát - külső értékrendhez kötjük értékességét. Természetesen ezzel rögtön megteremtettük a dackorszakot is: amikor felülbírálja ezt a külső értékrendet. Ebben az állapotban mindent azonnal tagad, hiszen iszonyú traumát él át: saját értékességének tudata borul fel!

A lényeg viszont, hogy akárhogy is borul ez az értékrend, létrejött az a szerkezet, amelyben külső hatások, visszajelzések határozzák meg az értékességet. Fejlődése során gyakran kerül abba a helyzetbe, hogy megkérdőjelezi a külső érték jogosságát, ezzel több-kevesebb összeütközést vállal családjával, iskolai illetve társadalmi környezetével, amíg - jó esetben - kialakul egy kölcsönösen elviselt helyzet. Hogy miért csak „elviselt”? Mert a szereplőket folyamatosan érik külső hatások, a világ változik körülöttük, a kollégák egymás közötti rangsora,

vagy akár pillanatnyi hangulata. Egyetlen rossz szó évek hosszú során stabilnak látszó együttműködést képes szétrobbantani (persze utólag csak a felhalmozódott feszültségek látszanak, és az tűnik furcsának, hogy addig ment).

A kellemetlen ebben a modellben az, hogy egy adott „elviselhető” helyzet fenntartására törekszik, amelyet a külső hatások állandóan felborogatnak. Nem tartalmaz igazi ösztönzést a változtatásra, mert egyrészt a „jó” fogalmának változása az eddigi élet értékét kérdőjelezi meg (vigyázat! Ez néha halálos ítélettel ér fel!), másrészt komoly külső konfliktus veszélyét, a kialakult szereprendszer felborulását rejtegeti.

Ebből - legalábbis számomra - egyértelműen következik, hogy miért ennyire sikeres ez a gondolkodás: egyrészt a legkisebb kortól saját érdekünkben ebbe az irányba vagyunk terelgetve a létező összes intézmény segítségével - másrészt a kialakult rendszernek nagyon erős önstabilizáló rendszere van (elég csak megfogalmaznom a következő mondatot: egész eddigi életem hibás alapokon nyugszik, a lehető legritkább esetben, és csakis véletlenül fordult elő, hogy jó voltam. Milyen érzés?). Erre még visszatérek egy-két helyen.

Tehát kialakult körülöttem egy vár, amit önmagamról és a világról alkotott gondolataimból építettem, szilárdan kijelölve benne, hogy mi a jó és mi a rossz. Ez a vár külső ragaszkodásokból és kötésekből, elvárásokból és álarcokból épül fel. Képből ez úgy jelenik meg, hogy én egy pont, egy mértani hely vagyok a világban. Mondjuk az utcasarkon, tíz centire a járdaszegélytől. Ha képes vagyok ezt a pontot „mértani helyként” elfogadni, soha, semmi nem képes kibillenteni engem. Átmehet azon a helyen kamion, gyalogos, építhetnek csatornát, mindegy. Az „utcasarok, tíz centire a járdaszegélytől” nem változik (persze pongyola a példa, helyesebb lenne mondjuk GPS koordinátákat használni a mértani pozíció megadásához). Abban a pillanatban viszont, amikor a helyet „kötni” kezdem a világhoz, konfliktusba keveredek. Meg akarom védeni, köré akarok építeni valamit, de mások, hasonló építményekkel ott robogásznak fel és alá. Előbb-utóbb összeütközések lesznek, ahol félünk feladni dolgokat, mert nem tudjuk, hogy ez volt-e az utolsó darabkánk.

A mértani hellyel kapcsolatban: én az az ember vagyok, aki 1973 január hatodikán született, ezt az életet élte át, és most itt tart, nem pedig egy másik. Irigyelhetem, vagy zavarhat egy másik ember bizonyos tulajdonsága, de az ábra egyszerű: én én vagyok és nem ő. Az, amit irigyelnék tőle, nem biztos, hogy tényleg olyan értékes, de az enyém csak akkor lehetne, ha nem én lennék, hanem ő. Ezt az én életemet, jelenlegi állapotomat, nem lehet elvenni tőlem, nem lehet benne korlátozni engem. Meg lehet változtatni a környezetemet, véget lehet vetni az életemnek, az igaz. De olyan, hogy ne a saját életemet éljem, nem létezik. No ez a mértani hely stabilitása, erről mondom az önszeretet elméletében azt, hogy jó. Ellenkező esetben körbeépítem véleményekkel, helyzetekkel, megengedhetőnek illetve elfogadhatatlannak tartott dolgokkal, környezetemről kialakított képekkel és velük szembeni elvárásokkal. Ugyanakkor én is - mint sajnós környezetem tagjai is - változom, ráadásul egyéniségem védelmében időnként fellázadok a rám húzott skatulyákkal szemben - ahogy mások is megteszik ezt az én általam kiosztott szerepek ellen.

Ebből a feszültségektől terhes rendszerből következik egy komoly probléma: a másik ember független egyéniségként való elfogadása. Egyrészt ha ismerem saját szabadságvágyamat, akkor kénytelen vagyok megértő lenni a másik fél erre való törekvését, ami ugyanakkor értékrendemet háborgatja. A végeredmény mindenképpen feszült, de jó esetben kölcsönösen elfogadható patthelyzet. Tudatában vagyunk annak, hogy értékrendünk különbözősége éppen egyéniségünk alapja (a „sablon-emberi” lét heves ellenérzést vált ki a nyugati gondolkodású emberből), azonban nem tudunk mit kezdeni közvetlen környezetünk azon tagjaival, akikkel értékrendünk miatt összeütközésbe kerültünk.

Hát ez a bajom ezzel a rendszerrel: érzésem szerint saját eszközeivel nem feloldható ellentmondásokat tartalmaz.

Na meg persze az, amiről meg is feledkeztem volna, ha nem írom ide magamnak éppen ezért: az, hogy felállítottam magamnak egy tudatos értékrendet, még nem garantálja, hogy annak megfelelően cselekszem. Mitől vagyok ilyen marha biztos benne? Ha az emberi cselekedetek eredőjét nézem, akkor vagy tudatos értékrendként azt fogalmazzuk meg, hogy trágyadombbá változtatjuk a Földet, és változatos módszerekkel gyilkoljuk bele fajtársainkat - és akkor ennek megfelelően cselekedtünk is; vagy pedig azt mondom, hogy szép célokat fogalmazzunk meg mindenhol értékrendként, ahol csak lehet (törvények, alapelvek, alkotmányok, stb.), aztán a dolog mégsem úgy működik. Ezek után kétségbeesetten változtatgatjuk a „jó” fogalmát és a tudatos értékrendet (a ciklikus történelemfelfogás köszön vissza), társadalmunkon belül egyéneknél is állandóan hadban állunk az aktuális értékszempérettel. Amikor pedig borul az értékrend, jön egy önértékelési válság, aztán új szereposztásban ugyanaz a darab jön ismét.

Nos, ezért lettem kíváncsi arra, hogy megy-e másként.

---

## *Abszolút és relatív igazság (és mellékhatásai)*

Ez meg itt az egyik kedvenc témám, körülbelül úgy reagálok rá, mint a bika a vörös posztóra. Azt, hogy mögötte ember van, tudom, és nem is zavar, de ha ezt a rongyot rángatja az orrom előtt, bizony gyakran nekiszaladok - bár sokat szelídültem már.

Szóval ott tartottam tegnap este, hogy fejlődésem során, mialatt csecsemőből emberré érek, sokszor szembesülök a „jó” fogalmának válságával, ekkor sajnos kénytelen vagyok átértékelni eddigi tevékenységemet. Ráadásul nem tudok megszabadulni attól a belső noszogató hangtól, hogy jót akarjak az embereknek (elvégre a döntési bográcsba a Teljesség érzékelése mindig beleönti a maga információit, és ebben bizony a másik ember érzései is benne vannak...), legfeljebb eltorzítja ezt a tudatos értékelés. Végeredményképpen valamilyen Abszolút Igazságra vágyom, amelynek birtokában felépíthetek magamban egy olyan értékrendet, amely minden esetben jó döntéshez segít majd hozzá, és soha nem fog megváltozni. Aki átélt már egy-két ilyen értékrendi válságot, tudja, mennyire erős ez a vágy, de az eredményét is láthatom. Elnézést kérek a példához felhozott emberektől, de ilyenek a most megtértek. Általában rossz környezetben élnek és/vagy komoly értékrendi válsággal küzdenek (társadalmilag elvárt és belső igények közötti konfliktus), amikor találkoznak egy eszmerendszerrel, ami az Abszolút Igazság biztonságát kínálja nekik. Én nem azt mondom, hogy ez becsapás, vagy akármi hasonló. Egyszerűen csak félek, amikor szentnél szentebb embereket látok, akik biztosabbak saját értékeik felől, mint a valódi szentek, akik igenis vitáztak Urukkal, ezáltal tisztulva meg befogadásához. Az Isten velem, ki ellenem? - kérdés oké, de vajon én Istennel vagyok-e minden pillanatomban - mert hogy ő velem van, nem kérdés. Na jó, hittérítés vége.

Amit viszont ennek alapján következtetésként levontam, nem nyerte meg túlságosan a szimpátiámat az Abszolút Igazság irányában, ez pedig a következő: a megtalált Abszolút Igazsághoz fűződő erős kötésnek nincs túl sok köze annak valódi tartalmához, sokkal inkább az önértékelés megrendíthetlenségébe vetett reményt tükrözi. Pontosan ugyanakkora vehemenciával lehet ragaszkodni bármilyen gondolkodási rendszerhez, amely az Abszolútumot csillogtatja meg hívője előtt - és logikus elemzés helyett ezzel a hévvel ugrasztja egymásnak a képviselőiket.

Nos, akkor csülökre, Igazság! Több bajom is van veled.

Az (unom kiírni az egész szót, ezentúl AI-nak becézlek - nem, nem Artificial Intelligence!) AI-ra alapozott gondolkodási rendszer (szerintem) nem támogatja a fejlődést, a tevékenységet, „állapot”-jellegűvé teszi az életet „folyamat” helyett. Ezalatt azt értem, hogy az AI egyszerűen két részre osztja az életet: az megismerése előtti, és az azt követő időre. Amíg nem ismerem, csak törekszem felé, addig a tevékenységemmel vagyok nagy gondban. Hiszem, hogy létezik az Abszolút Értékrend, de még nem ismerem. Bármit tennék is, ott van a szörnyű bizonytalanság, hogy most vajon jót teszek vagy rosszat ennek mérlegén. Nyugodt szívvel semmit nem csinálhatnék. Ezután, ugye, megismerem az AI-ot. Hogy Krisnáét vagy Jézusét, a Tórában vagy a Koránban találom meg - hát a fene tudja, hiszen mindegyik Abszolút. Vagy nem? Cikkiiii!

Na szóval jön a megtérés, mindegyiknek az elején egy hatalmas nagy megbocsáttatás érzéssel. Feloldást nyersz az eddigi tévelygésed alól, hiszen állapotként jelenik meg, hogy ezt nem ismerted, tehát nem vagy olyan rossz - és ez nagyszerű érzés, erre vártál mindig. Ott van a várva várt abszolút értékrend, ami arról biztosít, hogy mindig előtted lesz a „jó” minta, neked

erőd mértékében csak követned kell. Ne haragudj meg, kérlek, a kissé csipkelődő hangért, nem vagyok más, mint egy csavargó, aki bekiabál egy szépen berendezett családi ház kerítésén: Nekem nem is tetszik!... Egyszerűen zavar, hogy a modellemből levezethető a vallási rajongás, akár fanatizmus akkor is, ha az adott ágazat a világon semmit nem ad követőjének.

És jön az a korszak, ami az AI megismerése után van. Az értékrendem rögzített, változtathatatlan. Az eddigi bizonytalansággal szemben hirtelen szörnyű bizonyos leszek abban, hogy mit kell tennem (vigyázat, ez nem a hívó gondolkodás kritikája, az egészen mást jelent - hiszen modellem szerint minden ember hívő - csupán annak a gondolkodásnak, amely alaptételeit AI-ként kezeli). Ha eddig a világgal való kapcsolattartásomon szűrő volt, akkor most vasrács kerül rá. Lehet, hogy sok területen „toleránsabban” viselkedem - azonban a szellemi felsőbbrendűség (szerintem) rendkívül romboló tudatában - és persze lesznek olyan pontok, ahol nem tűrök semmilyen ellentmondást. Szerintem az ateizmus negatív istenhite nem az érvek, magyarázatok hiányosságából táplálkozik, hanem a hívő ember gondolkodásának ismeretéből, éppen ezért a hitét AI-ként valló ember számára megközelíthetetlen: ő magyarázatot, elveket adna, az ateista elfogadást, megértést várna - a végén általában fenyegetést kap: lesz neked kapsz, amiért így gondolkodsz. Na ettől aztán senki nem fog megtérni...

Az én elképzelésemben a fejlődés alapja, hogy az ember folyamatosan kérdőjelezi meg értékrendjét, és el tudja viselni a fájdalmat, amit annak állandó változása okoz (ezzel nyer magyarázatot, hogy egy olyan rendszer, amely meg tudja kerülni a fájdalmat, vonzóbb, még ha arról az egyébként is ködös és feltevéseken alapuló „fejlődésről” le is kell mondani érte). Itt azonban egy halál, sőt azon túl vezető értékrendet kapsz, nincs más dolgod, minthogy cselekedeteiddel követni igyekszel azt. Erre aztán el is megy minden energia, mivel a belső mechanizmusok részleges feltárása miatt a döntések nem követik ezt az értékrendet. Sebaj, ezzel létrejött egy egész életre való program: küzdelem önmagammal a bennem levő tisztaságért. Garantált patthelyzet halál, hiszen önmagammal szemben (szerintem) nem győzhetek. Vajon az öngyilkos, aki totális fizikai győzelmet aratott önmaga felett, győztes? Ugyanannak a harcnak győztese és vesztese lehet-e? Vájtfülbeknek: milyen egy kézzel tapsolni? Vagy másként: állandó kompromisszumos megoldásokban élek „elfogadható” és „leküzdendő” tulajdonságaim között, ahelyett, hogy egységként szemlélném a működését.

Ja, majdnem elfelejtettem: azt hiszem, tulajdonképpen az is törvényszerű, hogy az ember valamely vallásban vagy kinyilatkoztatásszerűen elfogadott filozófiai irányzatban (tehát külső forrásban) találja meg az AI-ot. Ennek az az oka, hogy ha tényleg lelkiismeretesen kutat, vizsgál, ráébred arra, hogy a valóság általa tudatosan felfogott része nem teljes, és nem is lesz az sohasem, korábbi élményei és azok értelmezése mindig befolyásolják. Szembesül azzal a helyzettel, hogy mindig vannak emberek, akik képesek valamilyen régóta vizsgált, ronggyá elemzett kérdésre teljesen új és igaznak tűnő választ adni. Ezt a dolgot lehet feldolgozni a két szokásos módon: vagy magamban keresem a válasz elkerülésének okát, vagy megszokom, hogy a választ külső segítséggel kapom meg. Az előbbi gondolkodása relatív (számomra jelen pillanatban jó, mert használható) igazság-fogalmat rejti, míg a második két cselekvésre vezethet. Az egyik szerint életem végéig keresem magamban az igazságot, de sohasem találom meg, hiszen mindig is bennem van, de törekvésem során tudatos megragadását és nem lényem átformálását használom eszközül. Más esetben pedig találok magamnak valamilyen vallást, szektát, gondolkodási irányzatot, gurut, bármit. Ők ugyanis isteni kinyilatkoztatásra, közvetlen kapcsolatra vagy isteni bölcsességű vezetőkre hivatkoznak. Persze lehet szerencsém is, hiszen vannak tiszta lelkű követői minden irányzatnak, akik - a legnagyobb meglepetésre - az önállóságot, szabad gondolkodást verik a bizonyításra, vezettetésre, eredményekre akárcsak tudat alatt vágó tanuló fejébe.

Összefoglalvást: neveltetésünk, társadalomhoz való idomíttatásunk során (amit szintén nem bélyegzek „rossznak”, inkább szükséges állapotnak) külső dolgokhoz kötődik értékrendünk. Ez vagy megmarad az anyagi dolgok szintjén, vagy kap valami szellemi töltést, és valamilyen „belső igazság” hordozói leszünk. Az értékrend a létező legfontosabb dolog számunkra, mert ennek segítségével bizonyítjuk, hogy életünk nem csupán hiba, vagy véletlen, hanem azért inkább jó, mint rossz dolog volt eddig, és lesz ezután. Ha ebben megrendül a hitünk, az - nem tréfa - halálos fenyegetés, hiszen elvesz a hitünk abban, hogy érdemes tovább élnünk ebben a világban, ahol ráadásul nem is érezzük jól magunkat (a válságban került értékrend alapvető tünete, hogy hirtelen felszínre bukik minden rossz, amit tettem és amit velem tettek - naná, hogy csúf a világ is ilyenkor...) Ebből egyetlen dolog következik: tiszteld a másik ember értékrendjét, igyekezz minél mélyebben megérteni azt, még akkor is, ha a tiéddelel ütközik. Miért? Mert óvatlanul betévedni gondolkodásának arra a területére, amit ő az életének középpontjaként tart számon, nem bölcs dolog. Nem is tudni róla, hogy szavaim a másik embert végzetesen sarokba szorították - nos, ez veszélyes dolog. Tudhatod, hiszen élete védelmében a legjámborabb jószág is nagyon kemény dolgokra képes - vagy elég hasonló esetekre emlékezni a saját életéből - mondjuk felidézni a dühöt, amivel az ember képes elütni a „jószándékkal”, de inkább leereszkedéssel felé nyújtott segítő kezét.

Ennek a hozzáállásnak segít a „relatív igazság”, amely feltételezi, hogy a velem szemben állónak, a maga értékrendje szerint igaza van, ugyanúgy, ahogy bármit teszek, nekem is. Ahhoz, hogy a másik embert meg tudjam közelíteni, az a feladatom, hogy saját lényemet megtisztítsam, tudatos értékrend nélkül a belőle sugárzó hatásra cselekedjem, amely alapján ilyenkor már nem tudom minősíteni. Nem lesz jó vagy rossz, egyszerűen vagy látok magam számára olyan lehetőséget, amellyel a segítségére lehetek (ezáltal örömet okozva magamnak), vagy sem, és akkor elhagyom a környezetét.

És ezért harapok az AI-ra, mert éppen az ellenkezőjét várja el követőjétől: ha bármi kis rést lát a másik ember értékrendjén, önértékelésén, beavatkozó jelleggel nyomul előre, és őszintén meglepődik, ha orcáján szöges bakancs csattan (nem túl szép poén, de már olyan régen nem lazítottam...) - ettől persze még felsőbbrendűbbnek érzi magát majd, ha magához tér.

Na azt hiszem, most már elkezdtem körbe-körbe járni, úgyhogy abbahagyom.

---

## *Folyomány: vallások és harcuk*

Hosszabb kihagyás után ismét billentyűzet előtt kedves ifjú versenyzőnk! (Ha esetleg valamit ismételnék vagy kihagynék, legyen ez a mentségem - bár amennyire rendezetlen mindez, azt hiszem, nem is lehet majd észlelni a különbséget...)

Az állandó harcról eszembe jutott persze egy egy-két hasonlat. Az első egy kicsit talán bizarr: foci. Vannak emberek, akik szeretik a futball játékát. Vannak, akik egy-egy csapatnak szurkolnak. Nem biztos, hogy a kettő egybeesik. A futball rajongóinak is van persze kedvenc csapatuk, játékosuk, kívülről fűjják az összeállításokat, nagy meccseket, elmennek szurkolni is, és amikor ezt teszik, elég könnyű őket megismerni. Ők azok, akik józanok, szórakozni vágnak, nem fújolnak (de finoman fogalmazok...), amikor az ellenfél szerzi meg a labdát, akik megtapsolják a másik fél ügyes megoldásait. Akik örülnek, kiabálnak és énekelnek a csarnokban, ha csapatuk nyer - de elfogadják, ha veszítenek. És nem törnek össze semmit sem a pályán, sem azon kívül, nem verekednek össze a másik csapat szurkolóival, sem pedig békés kívülállókkal örömeikben vagy jogos haragjukban. És lehet, hogy mindezért éppen ugyanannak a csapatnak a szurkolói utálják őket a legjobban, kiközösítettnek különbségük jutalmaként.

Pedig nem történt más, csak az, hogy a „szurkolók” saját keserveiket, haragjukat, fájdalmaikat hozták a csarnokba, feledést, enyhülést okozó diadalt követelve csapatuktól, míg ezek a játék szépségében szerettek volna gyönyörködni - mintha nem tudnák, hogy a világ véres és kegyetlen. Kispolgári felüdülésnek tekintik kérem a focit? Elfordulnak egy kis gáncsolás után? Hazamennek, amikor a kórus végre egyöntetűen szidja az ellenfél „durva anyját”? Ráadásul undorítóan sokat tudnak a csapatról, gyakran többet, mint a „lelkes drukker”, zavaróan kritikus megjegyzéseik, kérdéseik vannak, néha mintha nem is akarnák, hogy a csapat bármi áron győzzön, sőt! Volt már, hogy olyat mondtak, hogy egy-egy győzelmünk vereséggel ért fel! Hol van ezekből a tűz, ami előbbre viszi az „ügyet”?

Arról beszélnek talán, hogy ha a világon mindenki ugyanazt a mezt viselné, akkor nem lenne egyetlen mérkőzés sem, ahol a játékosok ügyességüket, gyorsaságukat csillogtathatnák? Hogy a „futball” elvont művészete csapatok és nevek felett áll, és talán a másik csapat játékosai is sejtenek valamit róla, nem véletlenül bóklásznak csak a pályán? Esetleg nem csak a saját csapat, hanem a többiek neveit, felállását, nagyobb meccseit is ismerik, játékosait, edzőit tisztelik - mi több, kedvelik?

De kérem, ezek azt merik mondani, hogy csupán érzelmi, személyes okokból választották ezt, hogy nem a mi csapatunk az egyetlen Igazi Nagy Csapat?

Hogy hogyan került ez a hasonlat ide, a vallásokról szóló részbe? Nem fogok eljátszani a szereplők behelyettesítésével, inkább még egy apró adalék: mennyire össze tudnak olvadni az addig egymás torkának ugró harcos drukkerok, amikor a „nemzeti válogatott” lép pályára egy „idegen” csapattal szemben - ezt is lehet értelmezni...

A másik képem kicsit régebből való. Úgy tekintek a felsőbb tudásra, mint tűzre, amely körül emberek vannak - közelebb vagy távolabb, figyelve vagy ügyet sem vetve rá. Vannak emberek, akik közelebb jutnak a tűzhöz, vannak, akik belé is lépnek, majd visszatérnek, személyes példát, utat mutatva az embereknek, akik így valóban jobban odafigyelnek, közelebb kerülnek hozzá. Csakhogy ezek távoztával azok maradnak meg, akik látták, milyen úton járt, merre

ment, és okítják társaikat: annál a kőnél balra fordult, majd az erdő felé ment. Nem hiszik már el, hogy saját szemük elég tűz látására, és hogy bár fájnak a lángok, nem kell félni tőlük. Ezért aztán egyre kevesebben jutnak el a lángokhoz, viszont egyre erősebben tartja magát a hit az egyetlen útról, amely a „kőnél fordul balra, majd az erdő felé megy” - bár máshol, ahonnan valaki más jutott a tűzhöz, egészen más a leírás.

Vajon Buddha és Jézus veszekednének-e tanításaikon annyit, mint követőik? Szerintem, ha egyszer összefutnának, együtt nevetnének a fákkal, Buddha felpróbálná a varrás nélkül készített köntöst, Jézus pedig lótuszülésben mosolyogva bólogatna felé a fügefafa alól. Gyermekmese, ugye? Mégis jobban tetszik, mint az acsargás vagy a felsőbbrendűség göggyével fertőzött megértés. Talán megbocsátja pápájának a hívő katolikus, hogy nem folytat vallásháborút, hanem inkább elbeszélget a dalai lámával - de akkor miért acsarog az utcán kéregető szerzetesre?

Szóval a vallásossággal az az egyetlen komoly problémám van, hogy minél erőteljesebben hirdeti vallásosságát valaki, annál erősebben látszanak rajta az emberi gondolkodás kontra AI konfliktus jelei. Hiszen mit is tehetek, ha az AI birtokosává váltam? Vagy teljes egészében értem, „isteni tudás letéteményesévé” váltam (ez nem csak vallási, de filozófiai vagy ezoterikus gondolkodó esetében is előfordulhat, elég csupán körülnézni az önjelölt angyalok seregén...), ekkor teljes lelki nyugalommal és nagy hangerővel vezetek bárkit az én utamon - ami azért elég visszás a korábban leírtak fényében. Persze ismét hozzáteszem, lehet, hogy nekik van igazuk - csak túl sokan, túl sokféle igazzal túl régóta vezetgetnek tömegeket, és eme tevékenység eredményének tekintem a mai világot, így a magam részéről kritikával szemlélem. A másik lehetőség, hogy a hitem mögött rejtőző AI-ot soha nem ismerhetem meg, okai, módszerei, tanítása rejtve, mások által előemésztve kerülnek elé. Ez mindkét oldal számára kényelmes függési viszonyt hoz létre, a vezetőnek rendelkezésre áll a „hívó tömeg”, a vezetésre vágyónak pedig az „ihletett vezér”. Mereven ragaszkodom a formákhoz, a kapott utasításokhoz, dogmákhoz, mert nem tudom, mikor hibázok, és azért mekkora büntetés jár. Persze a kereszténységben Jézus óta komoly probléma, hogy ő azt mondta, bűntelen vagy, mert elvettem tőled a büntetésedet, megszüntetem a kényszert a vallásosságban, igenis gondolkodhatsz, saját utadként élheted meg vallásosságodat, nem birkaként (Istené, nem a papoké). A gondolkodás viszont egy pillanat alatt visszaállt, lelkifurdalással helyettesítette a megtorlás fenyegetését: nem szégyelled magad, ilyet tenni / mondani / gondolni, amikor Jézus urunk a kereszten érted is... - ahelyett, hogy: hetedízíglén viselik majd utódaid bűnöd bérét...

Jaj, már megint de elkalandoztam! Talán inkább egy képecske ismét. A vallások szerintem személyre szabott térképek a gondolkodás útvesztőjében. Ez a labirintus egyéniségünk, gondolataink, véleményeink kusza hálózata, amelynek mélyén ott rejlik önmagunk valódi szeretete, amelyet a világra tükrözhetünk, amikor magunk megfürdünk benne. A vallás - vagy egyéb gondolati rendszer - kerekése, elrendezettsége az, ami igazi segítséget nyújt, mert felvehetem, megszokhatom az elrendezettség gondolatát. Saját útvesztőmet csak és kizárólag én ismerem, hiszen én magam alkotom, de vallásom tanításai ismerősen csenghetnek egy-egy döntéshelyzetben, segítenek felismerni belső hangomat, rendemet. Innen következik, hogy tapasztalt - vagy vakmerő - utazó az, aki nem egyetlen, hanem sok térképre támaszkodva kísérletezik, lassabban jut előre - ezért könnyű elfogadnom minden vallásban a kizárólagosság ajánlását.

Kiabálni könnyű. Fogj egy térképet a kezébe, állj ki a labirintus elé és harsogd: Én ismerem az utat! Ide vágj leírva! Aki ezt az isteni útmutatást követi, biztosan számíthat a ...-ra! (menny-

ország, Paradicsom, Nirvána,...) Szívesen segíték bárkinek, mert az én utam mások segítése, ami által jó leszek és oda jutok, ahová téged vezetlek...

A kiabáló járt már önnön labirintusában, de megriadt a sötétségtől, egyedüllétől, ami bent fogadta. Talán el is nevezte Sátánnak, bűnéül vezeklésként fogadta meg mások szolgálatát - így fordulva el belső, igaz fényétől. Messzire jutott, kemény harcos ő, azért olyan hangos (eltekintve a jól fizetett színészekről, akik mindig és mindenhol felbukkannak). Tiszteletet érdemel, és elcsendesedik, amikor végre engedi magát megmártózni önmaga szeretetében.

Persze jogos kérdés, hogy hol helyezem el magam ebben a képben (hogy elég szép színben festhessem le magam...). Én egy rakat térképtöréddel, de nagy önbizalommal indultam neki barlangomnak, gondosan ügyelve arra, hogy mindig visszataláljak a bejárathoz (azaz: nincs bizonyosság, nem hiszek semmiben). Ez a szándékom viszont kezd terhessé válni, lassan voksolni szeretnék valami mellett, magamhoz csalogatni valami újat, amit persze még nem is látok - de utána nem mondhatom őszintén, hogy nem hiszek semmiben. Ezért a bejárattól kezdve leírogatom saját kalandomat, igyekszem nem kihagyni semmit sem, aztán - remélem, képes leszek erre - leteszem a paksamétát az útra, hogy aki akar, belebotolhasson, és végre úgy indulhatok befelé, hogy nem akarok visszatalálni. Persze lehet, hogy semmi sem fog változni, vagy valahol végleg eltévedek önmagamban, de sebj. Legalább megszabadulok attól a félelemtől, hogy követni akarnak.

Azt hiszem, ideje elárulnom egy kis műhelytitkot. A cím felírása után néhány félmondatot írok le, amit aztán amikor odakerülök, bekezdéssé bontok ki. Így volt ez most is, de a felírt mondatok még mindig itt állnak. Jól elmentem mellettük, ugyanakkor úgy tűnik, ha valamelyiket is elkezdeném fejtegetni, ismételnék. Tehát itt hagyom őket, hogy eldönthesd, jól látom-e.

Az AI képviselői: a vallások (vagy filozófiai irányzatok) fanatikus követői

Tulajdonság: ismeretlen AI: látszatuk kemény őrzése, mert nem tudod, mikor hibázol

Ha tudásom AI, akkor neked nem lehet igazad

Igazi mérték: a követő! Ha vallásos vagy, egyetlen értékkel mérheted vallásod tisztaságát: életeddel.

---

## *Emberi kapcsolatok*

Emberek között élünk, ha akarjuk, ha nem - illetve tudomásul vesszük vagy sem - mindig kapcsolatban állunk velük, s ez a kapcsolat nem mindig felhőtlen (finoman szólva). Hasonlatként az jut eszembe, amit a féldrágakövek csiszolásáról hallottam. Vesznek egy marék kavicsot, beleszórják őket egy forgódobba némi csiszolóporral együtt, és elkezdik pörgetni, rázni. A végeredmény: gyönyörűen csillogó gömbölyded kövek. A folyamat viszont... Érdemes észben tartani ezt a képet konfliktushelyezeteinkben. Nem vagyunk tökéletesek, vannak sérüléseink, félelmeink. A bennünket megbántó, rémítő, taszító társaink éppen ezekre a pontokra mutatnak rá, nem szándékosan, hanem saját töréseiknél fogva akadnak belénk. Akárki bánt meg téged (bár nehéz ezt abban a pillanatban tudatosítani, de előbb-utóbb második természetű válik), jusson eszedbe, hogy neki is jobb lenne, ha nem szerezne magának újabb ellenséget. Hogy viselkedésével ennek a kockázatát mégis megteremti, arra utal, hogy értékrendjében komoly zavarok vannak - vagy döntésének nem tudatos része szállt ringbe, például őt bántotta meg valaki pár perce. Megdöbbentő tapasztalatokban lehet részed, ha egy rád támadó embertől valódi szeretettel kérdezed meg, mi bántja.

**Tükrözés.** Gyakran előfordul, hogy valakinek nem a tetteivel van problémám, hanem egész egyszerűen zavar. Zavar a hozzáállása, a hangja, bármi, nem kell semmi konkrét dolog ahhoz, hogy feszült legyek, ha ott van. Ilyenkor érdemes egy komoly önvizsgálatot tartani. Neki van egy bütyke, amibe beleakadok - mivel is? A saját hasonló bütykömmel. Azért zavar, mert félek, hogy magam is olyan vagyok, lehetek - vagy mert úgy érzem, viselkedésével szemben teljesen sebezhető vagyok. De... hiszen már logikusan gondolkodom a helyzetről, és tanulok belőle, éppen tőle, aki annyira zavar. Inkább bizonyos hálát érezhetek iránta - ha már lerendeztem magamban ezt a kérdést. Szerintem jobban használható ez a hozzáállás, mint a harag, feszültség őrizgetése. És soha nem feledhetem, hogy én is hathatok így másra, de a feszültséget csak szeretettel, őszinteséggel, teljes kitérüléssel (és csak azzal, nem „én vagyok az okosabb” stílusú belepiszkálással) segíthetek feloldani.

**Negatív átvétel.** Érdemes tudni, hogy mindaz, ami negatívumot felveszek, magamba építek, nagyobb erővel fog rendelkezni általam - hiszen belső erőáramomban örvényt kelt, mely megsokszorozza hatását. Ez nem marad nyom nélkül, hiába próbálom magamban tartani, a sok elfojtás betegségekhez vezethet, ha pedig nem bírom elfojtani, kitör belőlem - de már nem ott, ahol felvettem. Ha valakit megszidnak valamiért, és ezt ő nem tudja feldolgozni, feszültsége egy másik helyzetben tör ki belőle, annak a kapcsolatnak a feszültségét sokszorozva. A második partner indokolatlanul kap támadást, ami ismét máson fog lecsapódni. Így örökítjük egyre nagyobb körben gondjainkat (hiszen a feszültség a kitöréstől nem múlik, sőt fokozódhat, tehát nem egy emberen csapódik le). Ugyanakkor a jó dolgok ugyanígy működnek, egyetlen gátjuk a negatívhoz való hozzászokás. Ha valaki ok nélkül kapott tőlem egy jó szót, mosolyt, együttérző kacsintást, egy kis szikrát visz magával, amit másnak ad - vagy saját énje sötét árnyait pörköli meg vele kicsit - persze Isten óvjon a segítő szándékú egyenmosolyok tömegétől! Légy vidám és együttérző, szeresd és értsd meg az életet, és oszd meg mindenkivel önmagad - s ha ez nem megy, akkor is légy teljesen őszinte. Nem fogsz bántani senkit, ha elmondod, hogy most nincs minden rendben benned, nem terhelve másokat problémáddal, de jelezve azt, és mindent megtéve azért, hogy elmúljon. Fogadj el minden jó szándékú közeledést, de mindig szólj, ha terhes - aki ezért megbántódik, nem segíteni akart.

**A kötélhúzás** olyan játék, amit nem lehet egyedül játszani. Ha valakivel összetűzésbe kerültem, nem csak a másik a hibás, az arány fele-fele, viszont javítani csak a saját hozzáállásomon tudok. A rólam megfogalmazott véleményt nem érdemes azonnal szenvedélyesen támadni. Ha tényleg szeretem magam, kíméletlenül önmagamra vehetem a véleményt, s megvizsgálhatom, mi igaz belőle - s ott változtatok magamon. Ha nincs meg bennem a magamba vetett hit, vagy egyből elutasítok és harcba szállok, vagy kritika nélkül átveszem és magamba roskadok. Kiegyensúlyozott az ember akkor, ha nem igényli senki jó véleményét, s nem fél a rossztól, mert belső értékrendje szerint él, melyért életével vállal felelősséget. Jó és rossz vélemény egyaránt ezt a belső értékrendet segíti továbbfejlődni.

**Igazság.** Konfliktushelyzetbe harmadikként belépni sem egyszerű. Ha szenvedélyek feszülnek szembe egymással, akkor mindkét fél igaznak tartja a saját álláspontját. Általában az egyik félnek igazat adunk és védjük, segítünk neki a másikkal szemben, pedig ha jobban megfontoljuk, ez sokkal összetettebb kérdés. Ha saját értékrendemet jónak tartom (s persze, hogy annak, hiszen eszerint élek), akkor az, akinek nem adok igazat, távolabbi szemszögből nézi a világot, mint én, sokkal kevésbé tudom megérteni, mik az okai, mint annak, aki mellé állnék. (Senki nem Isten, így csak a saját látása szerinti igazságot, jogosságot képviselheti, nem valami „abszolútot”. Aki ezt nem látja, komoly tanulás előtt áll.) Csakis teljesen nyitottan, előítélet nélkül szemlélhetek másokat, s a messzebről jött ember többet taníthat nekem, mint a szomszéd; a furcsa gondolkodású ember többet mutat nekem abból, hogy mi az EMBER, mint aki hozzám hasonlóan látja a világot. Elítéljük például az erőszakost és védjük a gyengét, pedig az előbbi - hitem szerint - általam fel nem mérhető szenvedését torolja meg tévesen, egyre messzebb kerülve annak lehetőségétől, hogy begyógyítsa fekélyes sebét.

**Elvárások.** Gondolkodásunk már nagyon hozzászokott a hatás-ellenhatás törvényéhez. Adunk és elvárunk, kapunk és viszontszolgáltatunk dolgokat. Pedig mindnyájan megtanultuk már életünk során, hogy sem sorsunk, sem embertársaink nem így működnek, nem azt, nem úgy kapjuk vissza, mint amire gondoltunk. Szembenéztünk már azzal, hogy terhes volt valakinek valamilyen elvárása (szülő - gyermek kapcsolat tipikus problémája), mégis támasztunk elvárásokat másokkal szemben - például szülőként. Személyesünk abból származik, hogy - talán nem is tudatosan - fontos nekünk a másik véleménye, amit viszont elvár, számunkra nem lényeges, sőt, terhes. Egészen addig juthatunk, hogy direkt megtagadjuk a másik értékrendjét, ezzel égetve magunkban még mélyebbre az ahhoz való ragaszkodást... Mindenkinek megvan a saját értékrendje, melyet beavatkozással megváltoztatni nem lehet - egyrészt azonnal védekező helyzetbe kényszeríti a másikat, s ha végül mégis sikerül megváltoztatni, honnan tudhatnám, hogy az általam beépített érték nem töri-e szét a rendszer belső harmóniáját. Például megtiltom valakinek, hogy táncolni járjon, mert az erkölcstelen - és talán ezzel egy valódi tehetséget semmisítettem meg. Nem vállalhatok felelősséget azért, hogy a „szerintem helyes” „számára jó” is egyben. Az emberiség írott és le nem írt történelme „helyesnek” tartott cselekedetek vérfürdőjéről szól. Talán a most megvetett zsarnokok, diktátorok nem azt tették, ami szerintük, sőt, hatalmas tömegek szerint is helyes volt?

**Kapcsolataink** konfliktushelyzetei egyetlen tanítást hordoznak magukban, a régi közmondást: olyan erős a lánc, mint a leggyengébb láncszeme. Elvárásokkal lépünk kapcsolatainkba, szépnek és jónak képzeljük el, ahol társunk olyan, amilyennek szeretnénk. Vajon én is olyan társa vagyok neki, mint amelyet szeretne? Nem, mert ő zsarnok / figyelmetlen / álmodozó / túl önálló ... Azt hiszem, hogy az élet olyan, mint a kötél. Bajos fennmaradni a kötélen, az ember folyton billeg, álmodozik egy társ után, akinek a kezébe mindig bele lehet kapaszkodni, amikor megingok, segít, na és persze inogjon meg néha ő is, hogy ne én legyek a balek a csapatban. A probléma csak az, hogy ha egy kötélen ketten állnak, még nehezebb fennmaradni rajta, hiszen mozgásaimba, a kötélingásába már nem csak az én, hanem az ő mozdulatai is

belejátszanak. Nem segítjük, hanem marjuk egymást, néha egész csendes nyugalomba jövünk, aztán egyetlen mozdulatra széttörök minden - máskor már csak zavarjuk egymást, de elszakadni nem tudunk, hiszen minden rezdülésem óhatatlanul eljut hozzá és viszont. Nem volt véletlen, hogy a kapcsolatot nagy felelősségnek, életre szólónak tekintették, tekintik sok helyen. Összeforrunk, szét sosem válunk igazán. Igazán jó kötéláncos pár egymáshoz is illő, egyedül is jól táncoló emberekből születik. Nem az az együttlét igazi célja, hogy a mindennapokban valamennyire fennmaradjunk, hanem hogy egy gyönyörű kis világot hozzunk létre együtt, mely belőlünk származik, mégis több, mint mi ketten. A Teremtés megismérlése kicsiben.

Nos, eddig tartott az idézet (végre megtaláltam valamit régebbi írásaimból, amit ráadásul ide be is tudtam szúrni...), sok ismétlés volt benne, de olyan szép kerekre sikerült annak idején, hogy nem volt szívem kifelejteni eme műből.

---

## *Belső és külső értékrend a kapcsolatban*

Na most következne az a nagy varázslat, amihez még Óznak is mélyet kellene sóhajtani: összehozni az értékrendes eszmefuttatást az emberi kapcsolatokkal. Addig tiszta sor, hogy létezik egy saját belső, elég homályosan megfogalmazott értékrendem, amellyel ráadásul nem mindig tudom összehozni cselekedeteimet, továbbá nem tisztázott módon függ élettapasztalataimtól és külső elvárásoktól. Továbbá létezik a külső értékrend, ráadásul egyszerre több (család, vallás, munkahely, baráti kör, ivócimborák, párt, mozgalom stb.), nem ritkán ellentmondó elvárásokkal. Ezek között igyekszem „megfelelő” módon viselkedni, „jó” lenni. Talán képes is lennék rá, ha magányosan, senkitől nem háborgatva éldegélnék valahol. Ezzel szemben nap mint nap találkozom emberekkel, és gyakran kerülök abba a helyzetbe, hogy embertársam érdeke nem egyezik az enyémmel (főnököm gazdaságossági érdekei a pénztárcámmal, házastársam elképzelése az általam elvégzendő feladatokról - szemben az időbeosztásommal, de egy egyszerű sorbanállás is ilyen problémát jelent). Gyakorlatilag folyamatosan harcolunk a körülöttünk levő emberekkel érdekeink érvényesítéséért.

A legnagyobb problémám ebben a helyzetben az, hogy nincs elegendő információm annak eldöntésére, hogy melyikünk igénye nagyobb, összeütközésünk során melyikünk sérül nagyobb mértékben, ha veszít. Vajon a tölem kéregető ember röhög-e a hátam mögött, amikor odaadtam neki a kért pénzt? Vajon főnököm erőszakos fellépése mögött valódi szükség, jogos elvárás áll-e, vagy csak meg akarja mutatni nekem? Mi marad belőlem, ha folyamatosan engedek, mert nem kívánok harcolni, így „ellenfelem” természetesnek, általam hallgatólagosan elfogadottnak tekinti a kialakult helyzetet, amikor alávetem magam az akaratának?

És ha én nyerek, mit nyerek vele? Vajon tényleg örömmre szolgál-e majd az, hogy engedett a másik fél? Jó az nekem, hogy azt csinálja, amit akarok - amikor közben esetleg tartanom kell a benne feszülő indulat kirobbanásától, vagy alattomos aknamunkára kell felkészülnöm? Győztes vagyok egy harcban, de félek a háború elvesztésétől, tehát folyamatosan minden egyes csatából nyertesnek kell távoznom ahhoz, hogy senki ne láthassa gyengeségemet.

Mindkét oldal vesztes tehát valamilyen formában, az együttműködés helyett kényszeredetten választjuk a győztes-vesztes szerepeket, egyik díja a gyomorfekély, másiké agyvérzés... (végre egy csipetnyi feketehumor...)

Mi zajlik le akkor, amikor folyamatos vitánk egyre nagyobb feszültséget szít közöttünk, és már minden egyes lépésünk a másik közelében harcra ad okot? Hogyan fajulhat el egy használhatóan induló kapcsolat mindkettőnk számára terhes állóháborúvá?

Ismét egy alapfeltételezésem következik: a bennem levő feszültség oka és kezelési módja is bennem rejlik - ellenkező esetben ugyanis teljesen felesleges minden kísérlet arra nézve, hogy nyugalmat teremtsék magamban, ha azt a megfelelő ember a megfelelő módszerekkel tőlem függetlenül bármikor fel tudja borítani. Ebbe az érvelésbe persze jól esik belemenekülni - és akár igaz is lehetne - de nem tartom érdemesnek, nincs benne fantázia.

A történet alapja szerintem megint önmagam értékességének tudata (illetve a belé vetett hit megingása). Nevelésünk ugyanis azon alapszik, hogy valaki (szüleink, nevelőink, tanáraink) azt mondják, értékesek vagyunk, ha bizonyos módon viselkedünk, viszont „rosszak”, ha más-hogyan. Konfliktusaim, amelyekben el kell dőlnie, hogy valaki megmondhatja-e nekem azt,

hogy hogyan viselkedjem, ezt a kérdést hozzák vissza: milyen jogon határozza meg ő nekem a helyes viselkedés módját? Milyen jogon „nevel” engem? Valahol talán a szülő és gyermek közötti viszony öröksége mindez, ahol partnerkapcsolat helyett tekintélyelvű irányítás zajlik, a gyermek számára megkérdőjelezhető értékrend alapján (hiszen a szülő is nyílt vagy rejtett értékrendi problémákkal küzd).

Innen szerezzük azt a rossz szájízt, hogy ha valaki azt mondja nekem: ezt és ezt rosszul csinálom, azzal azt mondta, rossz, értéktelen vagyok. Miért vagyok ebben olyan biztos? Mert egyébként nem váltana ki akkora feszültséget a kérdés. Nem is ítélem meg racionálisan a javaslatot, sokkal inkább az kerül elő, hogy ő vajon mi jogon mond nekem bármit is? Nem a javaslattal, hanem a javaslattevő „irányító” szerepével van bajom. Ha nem ő mondta volna és magamtól eszembe jut, talán meg is csinálnám - ez a legzavaróbb, hogy ő előbb vette észre, vagy szólt, így úgy fog tűnni, mintha megmondhatná nekem, mit tegyek. Fejemre fog nőni a végén! (Jaj, de folyékonyan jön ki ez belőlem, csak nem lehet hülyeség...) Ezután jön be a képbe a háttérből történő irányítás, amikor a „főnöknek úgy kell beadni, mintha az ő ötlete lenne...”, ami tulajdonképpen hallgatólagos megegyezés (a főnök nem hülye azért annyira) a hatalmi pozíció és az irányítói szerep megosztásában.

Ha én biztos vagyok saját értékemben, képességeimben, akkor minden feszültség nélkül kérdezhetem meg az engem bírálót, hogy mit tegyek jobban. Miért éreznék haragot amiatt, hogy valaki úgy érzi, tud nekem segíteni abban, hogy valamit jobban csináljak? Ha viszont belső bizonytalanság talajára hull a kérdés, bírálat - de akár hasznos ötlet vagy dicséret is lehet - azonnal indulatot kelt.

Az sem teljesen érdektelen, hogy mekkora vehemenciával szállok síkra érdekeim védelmében. Az agresszív viselkedés szerintem mindig bizonytalanságot, le nem rendezett kérdéseket takar, megelőzendő a kellemetlen kérdéseket - szemben a valódi önbizalom lebíráhatatlan nyugalmaival. Ha tudom, hogy valamire komoly szükségem van, és ezt bármikor vállalom, akkor nem kell igényem jogosságát nagy hangon bizonygatnom, egyszerűen a kérdés súlyának megfelelő erővel lépek fel. Meghatározom például, hogy mi a valós igényem a velem kapcsolatban levő emberrel szemben, és ezt minden indulat nélkül, belső rendszerem logikájával elé tárom. Meg tudjuk beszélni elvárásaimat és az ő igényeit, majd ennek megfelelően döntést hozni. Az én felelősségem ebben az esetben az, hogy ne tápláljak hamis reményeket, tárjam fel indítékaimat és elképzeléseimet azért, hogy a másik valós adatok alapján dönthessen - ugyanúgy, ahogyan én az általa feltárt dolgok ismeretében fogok lépni. A vitás helyzet így inkább lehetőséget nyújt önmagam megismerésére, vágyaim feltárására, ahelyett, hogy indulatok forrása lenne.

Persze nagyon szép is lenne, ha minden esetben ennek megfelelően tudnék gondolkodni, de nem is ez a cél, azokat a helyzeteket, amelyekben végre sikerül „jól” viselkedni, szerintem általában észre sem vesszük, később halljuk vissza, hogy kényes helyzetben meglepően higgadtan viselkedtünk. Ami viszont mindenképpen érdekes, hogy tartsuk tudatunkban: lehetséges feszültségmentesen viselkedni, és egy adott helyzetben bennünk megjelenő indulat a lehető legjobb figyelmeztetés gondolkodásunk fejleszthető pontjaira.

Gyakran alakul ki olyan helyzet, amelyben a felek (például házastársak) „elélnek egymás mellett”, gyakran panaszkodnak másoknak a megértés hiányáról, figyelmetlenségről, arról, hogy „nem értékelnek engem”. A helyzet kialakításáért a megszokás felel. Súrlódások, viták, veszekedések - fel nem dolgozott értékkonfliktusok - alakítják ki köztünk azt a bonyolult, hihetetlen finomsággal meghúzott határvonalat, amely megmutatja, mikor melyikünk „enged” -

ráadásul nem is rögzített, hiszen „terhelhetőségünk” nagyban függ attól, hogy milyen hatások értek bennünket a közelmúltban. A kapcsolat nem a fejlődés, tisztulás eszköze, csak pillanatnyi lelkiállapotunk tükörképe, néha jól elvagyunk, mert külső ügyeink jól alakulnak, máskor a legkisebb dolgokon is hajba kapunk, mert napi feszültségünk magas, a határmezsgyék rideg falakká merevednek köztünk.

A vicc, hogy tulajdonképpen valós szeretetünket, egymás iránt érzett felelősségünket kötjük kis dolgokhoz. Van, aki robotol, hajt, hogy mindent megteremtsen családjá számára, pedig néha egy szabad, együtt töltött nap sokkal többet jelentene, mint egy újabb szép kabát - de emberünk már nem hisz abban, hogy igazi örömet tud nyújtani pusztán jelenlétével. Van, aki minden eszközt megragad ahhoz, hogy szebbnek lássa magát a tükörben, eltakarva ezzel igazi arcát, amelyet - bár néha fáradt, szomorú is lehet - társa többre becsülne. Kialakul, hogy melyikünk „miben jó”, és ha véletlenül ez a rendszer felborul (munkahelyi problémák - vagy a „másik fél” sikere, betegségek, stb.), néha az egész kapcsolatot magával rántja - máskor viszont egészen új színt, mélységet ad neki.

Önmagunk fejlesztésével, és ezen keresztül a kapcsolat mélyítésével éppen ezek a nagy változások válnak kezelhetővé, a mindennapok pedig valódi boldogságot adhatnak. Önmagunkat tanulhatjuk meg értékelni, feltétel nélkül adni a másoknak - aki ezt hasonlóan viszonyozhatja. Egyszerű párbeszéd a következő:

- Van-e rosszabb annál, amikor az ember egy életen át hiába keresi igazi párját?
- Van. Ha egy életet leél mellette, és nem is tud róla.

---

## *Ki a hibás? (és miért mindig a másik?)*

Kialakult tehát egy konfliktushelyzet, valakivel való kapcsolatomban megrekedt, úgy érzem, nem tudok tovább lépni. Ha akarok, viselkedhetek úgy, ahogyan neki tetszik, és néha kedvem is van hozzá, kifejezetten jól esik örömet szerezni neki. Máskor viszont zavar a jelenléte, mindenbe beleköt, nem hajlandó értékelni az áldozatot, amelyet érte hozok, mindazt, amit érte teszek - ilyenkor alaposan összezördülünk.

Ismerősek ezek a gondolatok? Ha nem, nagyon szerencsés ember vagy, mert például én éppen eleget találkoztam már vele. Szerintem teljesen logikus, jól működő gondolkodás termékei, egy egészséges ember gondolatai egy olyan helyzetben, amely számára lehetőséget - és a benne rejlő feszültség miatt erőt - nyújt az önmagáról kialakított kép megújítására és ezáltal határainak kiszélesítésére.

Arra a kérdésre, hogy ki a hibás egy problémában, többféle választ kaphatok. Lehet, hogy egyértelműen a másik fél (mert iszik, mert felelőtlen, mert kicsapongó, figyelmetlen, gondatlan, érzéketlen, stb.), de lehet, hogy a kérdezett részben magára vállalja a felelősséget, ilyenkor azonban emiatt láthatóan önfeláldozónak érzi magát. Esetleg teljesen összetörve mindenért önmagát hibáztatja, leggyakrabban akkor, amikor elbocsátották, elhagyták, elváltak tőle, vagy baleset érte a „másik felet”: tehát visszavonhatatlannak látszó változás állt be a kapcsolatban.

Most megint Óz, a nagy varázsló érkezik összeházasítani ezt az egészet a logikus gondolkodás - lehető legjobb út szép álmával. Szerintem ez nem is túl nehéz. Az alapvető gondot abban látom, hogy egy összeütközés során azonnal „hibást” keresünk, a kialakult helyzetért felelősnek talált fél „bűnös”, a másik „szegény áldozat”. Gondolkodásom legfontosabb feladata, hogy boldogságot teremtsen önmagában, értékesnek lássam magam, nem értéktelennek, bűnbaknak. Addig tehát, amíg a bunyóban az általam kiosztott pofonokat is rossznak tartom, mindig meg fogom találni azt az egyet, amivel többet kaptam, mint adtam, hogy a mérlegen az én bűnöm legyen a kisebb. Az az állapot, amikor már nem akarom, hogy mindenképpen én legyek az áldozat, és vállalom saját tetteimet, általában egybeesik egy teljes összeroppanással, a vádlott beismerő vallomást tesz és várja büntetését. Teljesen logikus, hogy soha nem leszek képes feldolgozni vitapartneremmel az esetet, mert mindkettőnknek egyetlen valós belső igénye van: én legyek az, aki többet szenved a másiktól, ezt akarom bebizonyítani, ha nem is a másiknak, de talán éppen hallgatásommal, „nyeléssel” önmagamnak. A végén a meddő beszélgetést fáradtan abbahagyva nyertesnek és vesztesnek egyaránt érezzük magunkat, és mindez teljesen természetes.

Az idegek megnyugtatóására álljon itt egy egyszerű fizikai hasonlat: a kötélhúzás (ismét). A kötél ugyanis mozog, ha a két oldalán megjelenő erő eltér, csakis akkor mozdulatlan, ha mindketten azonos erővel húzzák. Legalábbis átlagban. Lefordítva: ha egy kapcsolatban (ez persze lehet munkahelyi, partner vagy szülő-gyermek viszony) hosszabb ideig nem történik jelentős változás, akkor a felek átlagban azonos szenvedést (és persze örömet) okoznak egymásnak, egyikük sem „áldozat” vagy „bűnös”.

Nem vagyunk sem áldozatok, sem bűnösök semmilyen helyzetben. Emberek vagyunk, akik adott környezetben az általuk felismert legjobb megoldást választják. Ha mérlegre kell tenni mindazt, amit cselekedtem, egyetlen igazi mérték létezik: minden bűn eltörlül amellest, amelyet *holnap* fogok elkövetni, nem tanulva az eddigiekből. Nem tesz engem rosszá, hogy elismerem a felelősségemet abban a fájdalomban, amit okoztam, de értelmetlenné teszi az okozott

szenvédést, ha nem élem át hibámat, nem tanulok belőle, mert így fennáll a veszélye annak, hogy újból elkövetem.

És bizony sokszor mégis újra meg újra hibázok, ugyanott, ugyanúgy. Sokszor akarom „megjavítani” a másik felet, pedig ez lehetetlen. Hogy miért? Természetesen azért, mert harcunk után ő is (többé-kevésbé tudatosan) ugyanazt a harcot vívja meg önmagában, mint én. Csak azért látszik érzéketlennek, közömbösnek, mert én vagyok az utolsó, akinek beismerné gyengeségét, bizonytalanságát; lehet, hogy nekem ad utólag igazat, de ennek elismerésével a fenti „bűnös” szerepet vállalná - amitől megint pontosan ugyanúgy húzódozik, mint én. És ebben a pillanatban lépek színre én, aki meg akarom javítani őt. Belső konfliktusa, bizonytalansága, fáradtsága még nem lenne elég, jövök, és nagylelkűen megértve problémáját, tiszta segítő szándékomat hangsúlyozva fordulok hozzá... hát csoda, hogy megint visszaüt? Hiszen viselkedésemmel megalázom! Egy alkoholistának nem nagylelkű segítségre van szüksége - főleg, ha agresszióval vastagon betakart alapos büntudatot érez, hanem arra, hogy megtalálja önmagába vetett hitét, és saját erejével kerekedjen felül azon a hibáján, amit ráadásul „segítés közben” folyamatosan hangsúlyozok.

És azért esem vissza ugyanabba a hibába többször is, mert belőlem táplálkozik, gondolkodásom diszharmóniáját jelzi, amelyet egy még mélyebben rejtőző törés okoz. Az általam okozott fájdalmat olyan mélységben kell megélnem a valódi átalakuláshoz, hogy feltörje a pecsétet a lelkemben levő élő seben, és megtisztítsa azt. Újraélem általa régi, részben tudatosan elfeledett sérüléseimet, megértem töréseim okát és átérzem kissé azoknak az embereknek a szenvedését, akik nekem akkor ártottak, rájövök, hogy mindig mindnyájan egyszerre voltunk áldozatok és bűnösök. Addig, amíg ez a folyamat le nem zajlik bennem, mindig fennáll a lehetősége annak, hogy visszaesem ugyanabba a hibába, és bár ez egyre növeli a feszültséget (a megváltozás indítékát) lelkemben, ugyanakkor egyre távolabb visz annak lehetőségétől, mert gondolkodásom az általam okozott fájdalom előli védekezésében egyre inkább elfásul.

Az örökös áldozat-szerep ugyanolyan veszélyes, mint az ismétlődő „bűnbeesés”, mert éppen belőle nőhet ki egy másik kapcsolatban a „visszaeső bűnös”.

Nem árt tehát, ha nagyon vigyázunk magunkra és egymásra kapcsolatainkban, legyenek azok akár a legtávolabbiak is, mert a feldolgozatlan konfliktusok nem tűnnek el a levegőben, bennünk rezegnek tovább, megnehezítve számunkra azt, hogy egymás iránt érzett szeretetünket a maga teljességében megélhessük, és fejlődhessünk általa.

---

## *Tudok-e kapni?*

Más szóval: miért nehéz elfogadni, hogy elfogadok?

Nehezen kezdem ezt a részt, valószínűleg sok ismétlés lesz benne, de igyekszem kereken összefoglalni az eddigieket a segítség elfogadása szempontjából (ilyenkor reggel mindig egy kicsit tudományoskodó vagyok...)

Kétféleképpen élhetjük meg életünket. Az a fajta felfogás, amelyet kisgyermekkorunk óta tanulunk, racionális, fizikai alapú világképet tükröz (még akkor is, ha meg van keverve némi vallásos mellékízzel). Alaptörvénye a hatás-ellenhatás, valamit valamiért (pl.: szemet szemért, fogat fogért). Ebben a rendszerben minden segítség szintet jelöl ki emberek között, ellenszolgáltatást tételez fel. Lehet, hogy valakinek önzetlenül nyújtok segítséget, de ehhez szinte ki kell szűrni a gondolataimból azt a tudatot, hogy én most adtam valamit („ne tudja a jobb kéz, mit csinál a bal”), viszont nem lehetek biztos benne, hogy az, aki elfogadta, ugyanígy fogadta-e.

Különösen ma, amikor sokan nyíltan abból élnek, hogy mások pénzt adnak nekik, elég érdekes ez a kérdés, vajon hogyan találják meg a közös hangot a segítők és a segítették. A legtöbb koldus nem azért koldul, mert átmeneti pénzzavarát kell megoldania, hanem mert teljesen elvesztette a reményét abban, hogy szükség van itt rá, és valaha is lábra tudna állni. Örök rászorulóvá válik, gondolkodása zárt körökbe merevedik, nem is reménykedik már a kiútban.

Aki pedig a saját lábán áll, nem akar kérni. A kérés bennünk alárendeltség-érzést kelt, és akik adnak, gyakran éreztetik is a kérővel szembeni felsőbbrendűségüket. Sokan vállalnak inkább bármilyen kockázatot is ahelyett, hogy kérnének.

Duális világszemléletünk így is két részre osztja a világot: azokra, akik kérnek, és azokra, akik nem. Akik nem kérnek, ennek tudatában is vannak, távol helyezik magukat azoktól, akik kérnek, sőt, félnek attól, hogy egyszer mások segítségére szorulhatnak úgy, hogy nem tudják „rendezni a számlát”. Egy világ omlik össze (szerintem) egy magabiztos emberben, amikor segítséget kap olyantól, akinek semmit nem jelent a bankkártyája, aki csak mosolyog, mert semmi számára értékeset nem kaphat tőle. Tulajdonképpen nem a segítséget háláljuk meg, hanem megmutatjuk magunknak, hogy megdolgoztunk, áldozatot hoztunk azért, amit kaptunk. A háttérben pedig ott mocorog a félelem, hogy hova jutunk, ha nem leszünk képesek megadni a kapott dolgok árát, a kérők sorába csúszunk.

Lehet, hogy nem túl szép az a világkép, ami bennem kialakult, de éppen most szilveszterkor láttam a TV kabareban egy jelenetet, ahol a főhős egy koldus és egy „menedzser-típusú” mobiltelefonos kirakatbaba között állt és beszélgetett - következetesen „az”-nak címezve az utóbbit. Ha látom, hogy fal van emberek között, amely egyre vastagodik, akkor ráállhatok arra és kiabálhatok mindkét irányba, egyik ellen - és a másik mellett sem kiállva, attól csak tovább nő a fal. Az az érzésem, hogy ezt a „csodálatos” átalakulási folyamatot, amit ma átélünk, egyféleképpen tudom - magam számára - megfordítani: megértve és megszüntetve magamban az okát, azt a gondolatot, hogy aki segít, „jó”, aki segítségre szorul, „rossz”.

Na jó, ez eddig tényleg elég béna volt. Valahol azt szerettem volna mondani, mint eddig végig, hogy az „értékesség” tudata a lényeg. Amíg szintet jelöl ki bennem az, hogy adok vagy kapok valamit, addig valahol elcsúszok a lényeg mellett.

Én adok. Adom a világnak önmagamot, mindazt, amit ki tudok hozni magamból - bár néha ennek értékességébe vetett hitem megrendül, de az így is van rendjén, mert saját értékemet nem ez adja. Ha valakinek jól esik a jelenlétem (akár pár forint vagy egy mosoly formájában) - az jó. De sokkal nagyobb örömet okoz nekem azzal, hogy elfogadott engem úgy, ahogy jelen vagyok, azt, amit adni tudtam.

Mindnyájan itt vagyunk, és adunk. Adjuk önmagunkat a világnak, de gyakran mérjük magunkat ahhoz, amit adni tudunk - és abban, amire rászorulunk.

Hiszem, hogy ha megtanulom önmagam szeretni, megtalálom azt a feladatot is, amiben örömet lelem, a világnak örömmel végzett munkám gyümölcsét adhatom, csodálkozva azon, hogy cserébe kapok is valamit, hiszen a munka öröme már megérte.

Jaj, de szépen hangzott, már csak a rózsaszínű felhőcskék hiányoznak. Viszont ha jobban megnézed, ez az az állapot, amikor nem jelent gondot számomra az, hogy elfogadjak valamit. Valamit, amit valaki más ugyanilyen örömmel hozott létre, aki nem számolja, hogy tudok-e valamit cserébe nyújtani, mert hálám biztosítja arról, hogy az örömen felül, amit neki a munka okozott, nekem az eredményre is szükségem volt.

Már megint rózsaszín... de legalább érdemes rajta gondolkozni. Azon, hogy igenis van a világon olyan dolog, amiben (bár lehet, hogy nem én vagyok a legjobb) örömet lelem, és valakinek örömet okoz. Lehet, hogy egyszerű villanyszerelő vagyok, de jut nekem a megnyugodott sóhajokból, amikor a kényszerű sötétség után újra égnek a lámpák a lakásokban. Cserébe egy pillanatot gondolok azokra, akik lehetővé tették számomra azt, hogy a havazás ellenére eljussak a munkahelyemre.

Tulajdonképpen pici csodák erdejében élünk, folyamatosan segítjük egymást, kapásból százakat lehetne felsorolni, akik munkája nélkül nem tudnánk a megszokott módon élni - ugyanakkor mindannyian ugyanígy vagyunk részesei sokak életének - csak ezt sikerült valami fergeteges elbaltázott módon, talán túl alaposan megszervezni, így aztán csoda, ha néha eszünkbe jut...

Egészen elképesztő trükköket vagyunk képesek bevetni annak érdekében, hogy elkerüljük az elfogadás és hála egyszerű, de a félelmetes „alárendelt” szerep árnyékával terhelt érzését - amivel akaratlanul is megfosztjuk a nekünk segítséget nyújtót a tiszta adás örömétől. Persze minket ugyanígy kezelnek mások, mert ez is kölcsönös. Kedvenc trükköm a „kapva adás”. Ez az a csoda, amikor valakitől kapok valamit, és nagyon-nagyon örülök is neki, hogy lássa rajtam, örömet okozott nekem. Látványos örülésemmel „fizetek” neki munkájáért, figyelmes-ségéért. Ettől borsózik a hátam, főleg, mert leggyakrabban gyermektől, társtól kapott ajándékot „fizet ki” önbecsapó, ráadásul látványosan hazug módon. A gyermekek (szerintem) jóval érzékenyebbek annál, hogy ilyesminek bedőljenek - legfeljebb „visszaszerepelnek” vagy beletörnek a játékba; felnőtteknél pedig ez az alapja a félelmetes: pedig azt hittem, hogy szereted... kezdetű mondatoknak, ahol sajnos igenis én játszottam a boldogot, ő meg elhitte - vagy elhitette magával.

Akárhogy is ragozom (meg már kezdem kicsit unni magam), arra lyukadok ki, hogy az adás és az elfogadás nagy művészet, igazán tisztán csak tiszta ember játszhatja. Viszont hihetetlen ereje lehet az őszinteségnek, amellyel egy-egy felismert belső nyavalyánk felett egymásra mosolygunk. Talán még nagyobb melegség ez, mint a tökéletes illeszkedés. Jaj, ez nagyon fontos! Ez az, amit angyal nem, csakis ember adhat embernek, amiért érdemes itt lenni a földön...

---

## Áldozatok...

Én feláldozom magam valakiért... Szépen hangzik, ugye? Kár lenne, mert az egész előző részben mást sem csináltam, mint az önfeláldozást szapultam.

Egész gondolkodásunk tele van az áldozathozatal dicséretével, szinte szégyellem magam, ha valami olyat teszek, ami amellet, hogy valakinek jó, nekem is örömet okoz. Mintha ez utóbbi szégyen lenne, csökkentené cselekedetem értékét.

Arra gyanakszom, hogy ennek is logikus oka van, és ezt az önmagamról kialakított képben velem megtalálni. Hétköznapi életünk során bizony gyakran kerülünk konfliktushelyzetbe, érdekeink (önzősége miatt rossznak kikiáltott gondolkodásunk) összeütközik mások ugyanilyen felfogásával. Nem tudom igazán meghúzni a határt valódi és vélt szükségleteim között, így aztán sokszor okoz nekem lelkiismeretfurdalást ragaszkodásom, küzdelmem olyan dolgok iránt, amelyekre nem is volt annyira szükségem. Ennek végeredményeként állandósul bennem az a kép, hogy létezik bennem egyfelől egy önző, rossz alak, aki semmibe vesz másokat, másfelől pedig egy ideális lény, aki lemond bármiről mások kedvéért. Ebben a felosztásban nem kap szerepet az, hogy igenis okozhat örömet önmagában a másik ember öröme, nem, a bennem élő szentnek ilyesmire nincs is szüksége, ő önnön önzetlensége okán ad, szenvedéssel sújtja a bennem levő kicsinyes alakot, amely persze boldogan vezekel bűneiért, amelyeket aztán újra és újra elkövet, mert az okot, az értékes-felesleges közötti határ tisztázatlanságát nem szüntettem meg.

Hát ez az a jelenség, amit én áldozathozatalnak nevezek, és egyáltalán nem tetszik. Persze bevallom, nem sokszor volt alkalmam átélni ezt az érzést, mert fiatal koromnál fogva nem igazán hoztam még áldozatot senkiért - és nem is szándékozom. Viszont volt alkalmam részesülni abban az élményben, hogy valaki szembesített azzal, hogy áldozatot hozott értem. Kevés rosszabb érzés van a világon ennél. Nem elég, hogy szembesülök azzal, hogy „kaptam” valamit - ami kialakulatlan önértékelés mellett már magában nehéz dió, de ráadásul világossá teszik nekem, hogy nincs eszközöm a viszonzásra, hiszen az áldozat meghozója valóban „megszenvedett” értem - vagy legalábbis úgy érzi; nem mondhatom azt, hogy nincs szükségem arra, amit kaptam, mert ezzel a másik ember küzdelmét tenném értelmetlenné. És lehet, hogy mégis kénytelen leszek ezt mondani, mert bizony függő helyzetbe kerültem, értem való szenvedését akármeddig képes nagyítani - és velem szemben ennek fejében (szerinte) jogosan támaszt elvárásokat (tipikus szülő-szerep).

Attól tartok, hogy ez mindannyiunk életében fájdalmas pont lehet, hiszen áldozatokat hoztunk másokért, megint mások értünk, de a fene egye meg, szerintem nem érdemes együttéléseinket egymásért vállalt szenvedésként megélni társas magányunkban. Miért kellene értéként felfogni azt, ha másért teszek valamit, ami nekem nem is olyan jó?

Egyébként, ha a korábbi „lehető legjobb megoldást választom” elméletemben értelmezem az áldozatvállalás nemes aktusát, akkor bizony elég csúnya színű lesz. Ugyanis természetesen önmagamért teszem meg ezeket a dolgokat is, valamiféle belső számadást egyenlítek ki általa, akár az önmagamról alkotott képnek szeretnék jobban megfelelni, akár valami mennyei számológépnél húzogatom a piros strigulákat. Ráadásul valami önkínzó elv alapján annál értékesebbnek tekintem cselekedetemet, minél nagyobb kellemetlenséggel járt nekem. Figyelmen kívül hagyom azt, hogy abban az emberben, akinek a szemébe mondom, hogy áldozatot hozok érte, ugyanazokat a töréseket hozom létre, amelyek ellen ezen a módon küzdök.

Az az érzés alakult ki bennem, hogy nem másért, hanem önmagamért hozok csupán áldozatot, a valódi vesztes a helyzetben áldozathozatalom áldozata, akitől elvárom, hogy erkölcsi magasztosságom előtt leborulva bármit megtegyen, amit óhajtok tőle - és teljesen összeroppanok, minden belé vetett bizalmamat elveszítem, ha ennek ellenére önálló akar maradni, és netán tőlem függetlenül óhajt döntéseket hozni.

Érdemes tehát megszűrni egy kicsit azokat a dolgokat, amelyekről úgy gondolom, valaki másért, áldozatként teszem. Szerintem egyetlen módon érdemes áldozatot hozni: akkor, ha teljesen mindegy, ki az, aki kapja, ha bárkiért megtenném - és akkor, ha nem akarom, hogy bárki is lássa, nem akarom elmondani senkinek. Igazán akkor adok jól, ha nem az jár a fejemben, hogy milyen nagyszerű az, hogy valakinek segítettem, hanem kicsit inkább szégyellem, hogy csak ennyit tudok nyújtani, szemben mindazzal, amit magamra fordítok - ennek a megszüntetésére is nagyon jó viszont a saját igényeim pontos felmérése.

Az áldozathozatallal kapcsolatban példaként a Hair című film jut az eszembe, amikor főhősünk, Claude, aki éppen bevonulni készül az amerikai hadseregbe (Vietnam idején), szemére veti (ha jól emlékszem) a néger srácnak, hogy az ő szabadságát védelmezni megy a harcba. Erre ő azzal vág vissza, hogy: értem ugyan ne tedd, mert én sem tenném meg érted!

Ha valamit valakiért megtennék, nem azért tenném, mert neki jó, hanem mert az ő öröme nekem többet jelent, mint a fáradság: tökéletesen önző üzlet, ugyanakkor érzékennyé tesz arra, hogy a cselekedet valóban boldoggá teszi-e őt, mert ha nem, akkor abba kell hagyni. Tehát mielőtt valakiért megtennék valamit, érdemes megkérdezni, hogy kéri-e ezt a segítséget. És bizony gyakran van úgy, hogy valakinek valóban többet jelent a büszkeség, mint az adomány. A legnagyobb segítség érzésem szerint az, ha valakit, még akkor is, ha nehéz helyzetben van, nem teszek még kiszolgáltatottabbá azzal, hogy támogatom, hanem partnerként kezelem, és megbeszéljük, hogyan szeretné elfogadni azt, amit nyújtani tudok, hogy a lehető legtöbbet hozza ki belőle. Ez a fajta „áldozat” már az elején sok tanulságot hoz, néha kevésbé költséges, ám jóval hasznosabb - és ami a fő: senki nem érzi áldozatnak, mert ha jól segítettem, valóban többet kapok vissza, mint amit adtam, akár javakban, akár segítségben, akár „csak” szeretetben.

---

## *Szándék vagy eredményközpontúság*

A most következő rész egy kulcskérdés, amiről azt hittem, teljesen természetesen gondolkodom, amíg nem találkoztam egy beszélgetés során igen merev ellenállással. A kérdés a következő: ha teszek valamit, miért vagyok igazán felelős, mire érdemes figyelnem: a szándékomra vagy cselekedetem következményeire? Melyik adja valójában tettem értékét?

Számomra teljesen természetesnek tűnt az előbbi, hogy a bennem levő szándék az igazi értékmérő, ugyanis ezt megismerhetem, fejlődhetek benne - legmélyebb szándékaim én magam vagyok. Minél jobban tudom, hogy mit miért teszek valójában (s ez lehet olyan egyszerű is, hogy ezt teszem, mert én én vagyok), annál jobban ismerem magam. Persze ez elég egyszerűsített fogalmazás, hiszen önmagam tudatos ismerete csupán stabilitásomat növeli, hogy jobban viseljem „emberré válásom” növekvő feladatait.

Cselekedetem következményének sem megjósolását, sem megítélését nem tekintem feladatomnak. Milyen alapon bocsátkozhatok feltételezésekbe, amikor a világ fizikailag megismerhető részének is csak elenyésző hányadáról tudok? Adok valakinek egy autót, amivel holnap fának ütközik. Felelős vagyok, vagy sem? Merem-e állítani bármelyiket a következmény-etika elvei alapján? Ítélem-e rossznak egyáltalán azt, ami történt - mert lehet, hogy a karambol megvilágosító erejű élménye hatalmas fejlődést idézett elő „áldozatomban” - esetleg azzal, hogy behalt? Gondolhatom-e komolyan azt, hogy mindezek felmérése, belátása a feladatomban ezen a világon minden egyes döntéshelyzetemben? Divatos azzal foglalkozni, hogy ezeket a dolgokat értékeljük, számolgatjuk, a végén az élet nem lesz más, mint tettek és következmények kusza hálójába, amelynek közepén üldögélve bizonygatom magamnak, hogy azért a mérleg úgy nagyjából pozitív - hiába fulladt kudarcba sok jószándékú gondolatomban. Esetleg tervezgetem „következő életem” feladatait (ami szerintem már magában is kissé problémás, mert ugyan miért kellene ragaszkodnom olyan ósdi dolgokhoz, mint a sorrendiség - a túlvilágon? Miért ne „vezekelttem volna le” évezredekkel ezelőtt tegnapi bűnömöt? Vagy esetleg „áldozatom” testében éppen most szenvedtem meg érte?)

Lehet a második világháborút iszonyatos rémségnek mondani - vagy lehet azt állítani, hogy csupán a lelkek megtisztulása volt a „nagy szellemi cél”, „új világrend vajúdik a Föld méhében, és ennek görcei látszanak a világon” (valami hasonlót olvastam). Na most melyiket válasszam? Hát bocs, én mára leteszem a jó és rossz tudásának képességét, és sokkal „egyszerűbb” dologgal foglalkozom: megtalálni önmagamban azokat a dolgokat, amelyeket tisztának tartok, és azokat is amelyeket nem. Nem a világ dolgait ítélem meg, hanem saját szándékaimat - aminek alapján egy napon én mérettetek meg (ennek egy kis szépséghibája is van: addig nincs senki, akitől „igazolást” várhatok). De akkor milyen értékrend alapján ítélem meg tetteim következményét? (Nem mondok semmit a háborúról és azokról, akik harcot akarnak ma is a világon - bizonyára más leckét tanultak meg az emberiség eddigi történetéből, mint én. Viszont nem lennének senki helyében, akinek a kezében még mindig, ennyi évezred után is fegyver van, amit használni akar.)

Amikor valamit teszek, elég sok minden történik bennem. Először kitalálom, hogy mit szeretnék tenni, aztán cselekszem, illetve értékelek. Ebben a megközelítésben is célszerűbbnek tűnik a szándék-központúság.

Az elhatározás szakaszában ha erre figyelek, akkor elsősorban önmagamot, indítékaimat vizsgálom, ennek eredménye az, hogy az álszent, hősies tettek, „nagylelkű” áldozatok az első körben kiesnek, csak azok maradnak bent, amiket akkor is megtennék, ha nem látja, nem dicsér meg senki, ha nem veszi észre az az ember sem, akinek segíték vele. Ellenkező esetben mindenképpen valamilyen külső értékrendre festem fel azt, amit tenni szándékozom, az eredmény pártatlan megítéléséhez azonnal külső szemlélőre van szükség - akitől azonban csak dicséretet szeretnék kapni, kritikát sokkal kevésbé, mert az csökkenti „értékemet”. Ahhoz, hogy egyáltalán értékelni tudjam saját tetteimet, *szükség van* arra, hogy észrevegyék - és milyen kínos, ha ebben a helyzetben még bizonygatnom is kell igazamat, mert esetleg nem ismerik el nekem...

A tett végrehajtása során nem árt, ha értékelem a kiváltott hatást. Ha valóban szándékaimra figyelek, ez lehetővé válik, bár valóban sokkal nehezebb, mint az első pillanatban látszik. Gyakori, hogy amit teszek, fáradságot követel tőlem, és annak is okozhat kellemetlenséget, aki érdekében teszem. Ez az a pillanat, amikor felülvizsgálhatom szándékaimat, és bizony gyakran nem olyan szépek, mint induláskor gondoltam. Mondjuk segítő szándékkal fordulok valaki felé, majd egy egyre kellemetlenebbé váló beszélgetés közepén rádöbbenek, hogy saját félelmeimmel való szembenézés helyett választottam azt, hogy segíték neki úgy fordulni hozzám, hogy fájó pontjaimat ne érintse (személyes példa!). Bizony nagy dolog a segítség művének kellős közepén leállni és bocsánatot kérni segítő szándékom áldozatától - és eközben megőrizni a hitet abban, hogy képes vagyok valódi segítségre is. Itt jön be a tudatos önismeret stabilizáló hatása, de saját bőrömmön (félelmeimen) tapasztalom, hogy éppen csak elég...

Ha tevékenységem során a következmények (általam rózsaszínűre festett) képe lebeg a szemem előtt, hát sokkal nehezebb a gondok felismerése. Ráadásul egyre több fájdalmat okozok önmagamnak és annak, akinek „segíték”, nehezebb a hordalék, ami tovább gördít, egyre görcsösebben ragaszkodom ahhoz, hogy elérjük az áhított célt, és végre ő is belássa, hogy az jó. Aztán szép csendesen elvész az a hit, hogy az egész megérte azt a sok veszekedést, haragot, és nem marad más remény, minthogy a másik megbocsát, és elismeri, hogy jót akartam. Szerintem majdnem mindannyian őrünk hasonló történeteket - ha nem, akkor bocs, hogy egy kicsit merészen általánosítottam magamból...

Viszont az eredmény az, hogy érzem, a másik ember a jó *szándékát* akarja bebizonyítani nekem a végén, ezek után én természetesen szakítok ezzel a megközelítéssel, nem a szándékaim, hanem a feltételezett következmények alapján, logikusan és igazolható módon cselekszem, így gyönyörűen megismétlem az előző kört... Ciki.

És következik az értékelés, benne két alapvető elvvel: egyrészt szeretnék pártatlan módon ítélni önmagam felett, ahogyan egy valódi kívülálló vagy Isten tenné - másrészt szeretném, ha „értékesnek” bizonyulnék, mert ha elveszítem önmagam értékességébe vetett hitemet, ugyan miért élnék tovább?

Így sajnos két lehetőségem marad. Az egyik az, hogy értékességemet máshová teszem, függetlenítem attól, amilyenek tetteimet, és azok következményét látom. Durva ugye? Viszont a másik megállapítás még kellemetlenebb: ha ezt nem teszem meg, tökéletesen biztos, hogy nem leszek pártatlan! Hogyan könyvelhet igaz módon egy könyvelő, ha büntetést kap a negatív számok használatáért? Elkeseredetten fogom védeni minden egyes tetteimet, mert nem tudom, belső, tisztázatlan mérlegem mikor billen át mínuszba, hogy egy óvatlan pillanatomban kárt tegyek magamban (adott esetben bármilyen gondolattompító megoldást képesek vagyunk felhasználni a fanatizmustól a kábítószerig)...

Hasonlattan élve olyanok vagyunk, szándékainkkal és erőnkkel, mint a felfegyverzett harcosok egy nagyvárosban. Lehetőségeink: azt mondjuk, hogy igen, képesek vagyunk bántani egymást. Igenis okoztam, és fogok is okozni fájdalmakat. Viszont nyitott szemmel járok, és szándékom szerint szeretném ezt elkerülni. Ha utamon úgy alakul, lehet, hogy ellökök valakit, figyelmetlenségéből de akár segítő kezemmel is. De nem fogom eltagadni magam elől az okozott fájdalmat, és lehetőségem szerint igyekezni fogok azt mérsékelni - vagy segíteni jóra fordítani - és talán még arra is lesz erőm, hogy el tudjak menni onnan, ha látom, hogy bármit teszek, csak ront a helyzeten. Ezt csak akkor tudom megtenni, ha azt is mondom, hogy értékem, az, hogy jó itt lennem a világon, nem attól függ, hogy milyennek ítélem meg tetteim eredményét, hanem attól, hogy mindig igyekszem meglátni a lehetőségeimet és határait, jó szándékom által vezetve természetesként élve meg mindazt, amit esetleg másokért tehetek.

Ha ezzel szemben megriadok minden szenvedéstől, amit okozok, akkor egyre inkább hajlok arra, hogy becsukjam a szemem, hangosan kiabáljak, hogy merre megyek és mekkora helyet kérek magam körül, beállok hangyaként menetelő sorokba, ahol közös irányítás alatt haladva viszonylag ritkán ütközöm össze másokkal (leginkább akkor, amikor rájövök, hogy nem illek igazán abba a sorba, ahova beálltam - beállítottak). És egyre nehezebb kilépni belőle, főleg minél több társamnak segítettem jó szándékkal abban, hogy beálljanak hasonló sorokba...

Mellesleg szerintem a következmény-etika az egyik legkomolyabb oka annak, hogy nem vagyunk képesek kilépni önmagunkat és világunkat egyaránt pusztító gondolati körforgásunkból. Ha ugyanis egy cselekvő értékét tevékenysége következményei alapján értékelem, akkor az emberiséget jogosan tartom bűnösnek. Bűnös lehetőségeinek kizsákmányolásában, környezete tönkretételében, fajtársait sem kímélő szüntelen tömeggyilkosságban, stb. Így ha reménykedni akarok saját értékességemben, akkor nem marad más lehetőségem, mint elszakítanom magam az „eddigiek” gondolkodásától, megtagadom az előttem járókat és valamilyen lázadás keretében új utat keresek. Csakhogy véleményem szerint ezzel nem vagyok egyedül, mert azok, akiktől most elhatárolom magam, pontosan ugyanezekkel az elvekkel indultak valamikor évekkel ezelőtt, csak „valami nem sikerült”...

---

## *Erő, energiák*

Nagyon sok könyv, elmélet jelent meg az utóbbi időben arról a témáról, hogy milyen erő, energiaforrás áll a rendelkezésünkre. Amit most ide leírok, az az én elképzelésem róla. Előrebocsátom, hogy ez csupán egy munkaváltozat, logikusnak tartom és ráadásul tetszik is nekem.

Amikor azon gondolkodtam, hogy hogyan is jelenik meg az Erő, a Szeretet világunkban, egy képet sikerült kidolgoznom magamban. A mi világunk olyan, mint egy papírlap... vagy inkább egy vékony folyadékréteg egy üveglapon, amit lámpával felülről megvilágítok. A lámpa folyamatosan ég, energiája állandóan éri a folyadékot, amelynek részecskéi a nekik megfelelő részt szűrik ki belőle. Az ily módon a világ részévé vált energia mozgásokat, változásokat idéz elő: ez maga az élet. Az ember ebben a képben természetesen része a világnak, energiát vehet fel bárhol.

Így elég egyszerűnek látszik, hogy energiafelvétel a légzés, a táplálkozás, de energiát lehet meríteni egy helyből, egy kristályból - bármiből. Viszont annak az energiának, amit így, a fizikai világ közvetítésével veszünk fel, „tulajdonságai” vannak - erre épül például a különféle kristályoknak tulajdonított más-más hatás. Elképzelhető tehát ezen a szinten a dualitás: lehetnek az energiának (ami a Szeretet egyetemes jelenlétének fizikai megjelenése) negatív hatásai is, bizonyos erővel lehet diszharmóniát kelteni valakiben.

Az erőkkel foglalkozó könyvekben nagyon sok helyen találkoztam a félelemmel, sötét erőkkel, ezek harcával, ami nem illett bele az én felfogásomba. Soha nem éreztem úgy, hogy nagyobb védelemre lenne szükségem, mint amivel rendelkezem: azzal, hogy a tiszta Erő állandóan jelen van bennem, életben tart és haladni segít. Ez nem jelenti azt, hogy soha nem félek, hiszen a félelem természetes érzés, életbenmaradásom egyik legfontosabb eleme. Ha az ember, mint természeti lény nem félne a fájdalomtól, nem tanult volna semmit az evolúció során (ha jobban tetszik a teremtéstörténet, akkor mondjuk így: nem lenne semmi készítése az egészséges életre), ha nem lenne fájdalom, nem érezné fontosnak azt, hogy vigyázzon testére, ha nem félne a haláltól, akkor inkább meghalna, mintsem egy kellemetlen helyzetet vagy fizikai fájdalmat vállaljon. Folyamatosan döbbenek rá, mennyi önpusztító gondolat jár-kei a fejemben, ha nem félnék a haláltól, már régen nem élnék... Szóval félek, de távol álljon tőlem, hogy ezt az érzést rossznak tartsam. Egy szép napon meg is fogok halni, de ez nem szerződészegés lesz a világ részéről, hanem ugyanúgy a harmónia és Szeretet megnyilvánulása, mint a születésem.

Vannak a világon olyan dolgok, erők, amelyek képesek engem kibillenteni az egyensúlyomból, vannak, amelyek elpusztíthatnak, de felesleges a fájdalomtól, haláltól való félelmemben ezeket az erőket negatívnak bélyegezni és ellenük rám pozitív hatású erőkkel kétségbeesetten védekezni. Ezzel természetesen nem azt mondom, hogy a nekem jó, engem erősítő emberek, erők, egyebek keresése hiba, sőt. A fejlődésnek komoly feltétele, hogy felismerjem gyenge pontjaimat olyan erők, emberek segítségével, akik fájdalmat tudnak okozni nekem - és megtaláljam magamban vagy környezetemben azokat a lehetőségeket, amelyekkel stabilizálni tudom magam.

Valahogy úgy tudom ezt elképzelni, hogy a tiszta erő természetes módon ér engem, mint a világ minden egyes pontját, ebből a világban én a nekem megfelelő, velem harmonizáló részt tudom megjeleníteni. Ennek a rendszernek már vannak gyenge pontjai, és amikor megsérül, bizony szükség lehet arra, hogy külső forrás segítségével állítsam helyre a stabil állapotot.

Viszont ha a sebet nem rejtem el önmagam elől, igény támad bennem arra, hogy megváltozzak, erő-megjelenítő rendszerem úgy alakuljon át, hogy az eddig rám veszélyes hatás ne okozzon problémát. A végeredmény az, hogy erő-rendszerem nem védekezik az adott hatás ellen, hanem átalakul olyanná, hogy az ne jelenjen meg benne, vagy ne bontsa meg harmóniáját.

A védekezés mögötti félelem attól, hogy „pajzsomnál” erősebb az ellenséges „lándzsa” egy nem túl szerencsés gondolati sémát rögzít, ráadásul mivel a tanuláshoz szükség van a fájdalomra (ezért az Erő bizony segíteni fog annak megtapasztalásában) - mindig előbb a „vesztes”-tudattal kell megbirkózni, csak utána jöhet a helyzet elemzése. Ezért szimpatikusabb a fenti elmélet.

Na most én itt felvázoltam egy érdekes ötletet, de jogos a kérdés, hogy ha ilyen hatalmas erővel bírunk, ugyan miért nem tudunk róla. Erre egy nagyon egyszerű képem van (budapesti lakosok előnyben): a Duna. Átmegyünk rajta hídon, alatta metrón, fürdünk benne (ha van még tiszta része), hajóznak rajta. Mindennap ott van, hétköznapi, szürke, semmi különös. Ha megkérdezem, láttad-e a Dunát, azt mondod, láttam, persze, és akkor mi van... Pedig ha belegondolok: irdatlan tömegű víz halad benne valami elképesztő, hatalmas erővel. Ki tudná vajon azt mondani neki, hogy állj meg egy ezredmásodpercre, kérlek? Játszi könnyedséggel mosná el a várost, ha kísétálna a medréből (csak ne legyen ez a mondat prófécia egy esetleges bősi gátszakadás esetén...). Vajon látod benne mindezt, amikor nap mint nap rápillantasz? Szóval nem mondom azt, hogy a fenti elmélet igaz, azt viszont igen, hogy nem kötelező tudomásul venni egy mégoly hatalmas, mindennap látott erőt. (Apropó, ahogyan ma használjuk belső erőnket, az körülbelül megegyezik a víztározó-építő, folyamszabályozó hozzáállással, és sajna a mellékhatásai is nagyon hasonlóak. Hogy is van az a bizonyos: „Amint fent ugyanúgy lent” mondás...?)

Erőkkel kapcsolatban gyakran olvastam auráról, annak bonyolult rétegeiről, kölcsönhatásaikról és hasonlókról - aztán egyszer összeírtam, hogy mi az benne, amit én érdekesnek tartok. Engedek szívből jövő lustaságomnak, és idemácsolom ezeket. A fene! Nem találtam meg őket, úgyhogy kénytelen leszek újat szülni.

Szóval előre leszögezem, nem vagyok tudatos látó (hogy ezt miért így írom le, a látásról szóló részben kiderül), nem foglalkozom azzal, hogy valaki körül milyen színeket, alakokat miért látok és mit lehet ezekkel kezdeni. Ezt a kérdést is alapvetően elméleti oldalról közelítem meg. Jellemzően három részre tudom szedni az embert: fizikai, érzelmi és gondolati működésre. Ezek közül a két szélső jól megfogható, körülírható, hiszen az egyik a test fizikai állapotához kapcsolódik, a másik a tudatban felépített én-képet, világképet jelenti (ez a kettő, ha jól megnézem, ugyanaz), míg a kettőt összekötő érzelmvilág folyamatos változásban levő hullámozás.

Olyan ez a három, mint a tűz, a fizikai réteg a fadarab izzó parazsa, a fához (a tűz „fizikai teste”) simul, követi azt, a fa alakja, állapota nyomon követhető rajta. Az érzelem a kissé megfoghatatlan hó, amelyet az égés kelt, ezzel melegítjük vagy égetjük meg azt, akit szeretünk, akit közel engedünk önmagunkhoz. A tudat pedig a láng, a fény, amellyel kapcsolatot teremtünk egymással, és néha elnyomjuk egymás fényét.

Elképzelésem szerint ezek a rétegek alkotják erő-lényünket, ez a rendszer jeleníti meg a Szeretet általunk képviselt formását ebben a világban. Szűrőként működik kifelé, de „befelé” is. Én jelenlegi állapotomban nem a tiszta szeretetet adom át a világnak, hanem azt, amit én adni tudok - ugyanakkor hozzám sem jut el a teljes Erő, - ha úgy tetszik, isteni erő, tudás -

hanem csak annyi, amennyit felfogni képes vagyok. Gondolkodásom, önmagamról és a világról formált képem komoly határt szab annak a tudásnak, amelyet az adott pillanatban jól használni képes vagyok, ennél minden pillanatban egy kicsivel több erőt kapok. Ez okozza érzelmi viharaimat, amelyek erősen befolyásolják azt, hogy testem hogyan jut energiához. Véleményem szerint ez a legfontosabb dolog, amit tudnom kell testem energiarendszeréről.

Akkor, amikor a belső réteg, a valós világban elfoglalt hely és szerep harmonizál, egységet alkot a magamról alkotott képpel, akkor a kettő között csendesen, nyugodtan hullámozik az érzélem. Ennek töréseit, diszharmóniáját az okozza, hogy gondolati világunk nem felel meg a valóságnak, csalódunk magunkban és másokban egyaránt, olyan helyzetekbe kerülünk, amelyeket gondolatrendszerünkkel nem tudunk kezelni - illetve olyan gondolataink támadnak, amelyeket nem tudunk a valós világban érvényesíteni, és kész: ingerültek, dühösek, feszültek vagyunk, amíg a két világot egymáshoz nem faragjuk. A tartós diszharmónia, a „lenyelt” állandó problémák folyamatos negatív rezgést kelt, ami a két szélén meg is jelenik fizikai vagy lelki betegségek formájában.

Ráadásul ez az egész elmélet persze szépen alátámasztja az önszeretettel kapcsolatos eszmefuttatásomat is - naná, ha lúd, legyen kövér. Ugyanis az erő rám eső része az enyém. Nem adhatom át másnak, nem szórhatom szét a szegény rászoruló emberek között: hiszen nekik is megvan a sajátjuk! Megbillent társamat visszalökhetem normális kerékvágásába - vagy éppen kibillenthetem belőle, de fogni, húzni nem érdemes. Viszont ha magammal törődöm, fizikai testem harmóniába hozom, akkor tisztán, füstmentesen, egyenletesen fog izzani, amíg a fa kitart, utána csendesen elhamvad.

Gondolati rendszerem fénye valós állapotot tükröz, evilági lehetőségeimnek megfelelő maximumot mutathatom, és nem csapok be senkit, nem rejtek el semmit magamból, de nem is mutatok többet, nem versengek senkivel.

Így hő, amit termelek, vonzó, de nem húzok magamhoz senkit, mert lehet, hogy megégetem jószándékom ellenére, inkább hagyom szabadon bőklászni körülöttem, és elmenni, ha már nincs szüksége rám. Nem lepek meg senkit a füst mögött kicsapó lángnyelv forróságával (nem ismerős, amikor valakivel beszélgetve hirtelen kemény érzelmi töltésű kirohanással találkozol?), sem a csalóka fénnel, ami mögött nincs meleg (a szeretetről, elfogadásról prédikáló öndicsérő szöveg után meglepő ridegség. Például remélem, senkit nem ér meglepetésként, hogy kedvelem a sötétkéket és a feketét, továbbá imádom a kardokat...)

---

## *Gondolatok ereje*

Jaj, de elcsévelt cím, csakúgy, mint az ezután következők, s azt hiszem ezen a téren sem tudok sok újat mondani - de ideírtam ezt a címet, hát valamit költeni is kellene hozzá...

Elég visszás a helyzet ezen a téren. Sok könyvet lehet olvasni, riportot hallgatni, amikben emberek mondják nagy önbizalommal, hogy ők hatalmas dolgokat tudnak megtenni gondolataik erejével, némelyikük azt is vállalja, hogy a könyv gyakorlatai vagy a tanfolyam által az olvasó, résztvevő is képes lesz új erők használatára. Ugyanakkor ez a szerencsétlen világ ennek ellenére elég ramaty állapotban van. Persze erre lehet azt mondani, hogy létezik valami „kritikus tömeg”, amelynek elérése felett válik csak látványossá a változás.

Lehet, hogy nagyon elcsépeltek, vagy éppen hülyeségnek fog hangzani a következő magánvélemény: egyetlen ember is meg tudja váltani a világot - ugyanakkor senki sem képes megváltani a világot. Én a saját világomban élek, amelynek korlátlan ura vagyok, bármit megtehetek benne. Egyedüli határt saját szabályrendszerem (személyiségem) szab nekem, amelynek lassú felszámolása nem más, mint a világom megváltása, s hiszem, hogy ezt meg tudom tenni. Viszont a külső világ milliárdnyi lény együttes világa, amellyel nincs kedvem kísérletezni, kitalálni, hogyan legyen jobb, és ezen toldozni-foldozni. Igenis széppé tudom varázsolni a világot: megváltozhatok annyira, hogy megláthassam mögöttem a teljességet - és kész.

Az alapvető kérdések persze a következők: hogyan és milyen mértékben lehetek ura ennek az erőnek, illetve mit tehetek meg általa. A válaszom az előző képekből ered. Az „uralom” módja a külső és belső világ összhangjának megteremtése. Energiarendszerem felett (szerintem) állandóan ott van a teljes Erő, melyből a rám eső rész mennyiségét egyetlen dolog, az én teherbírássom határozza meg. Minden morzsányi erő tágít valamennyit lehetőségeimen, új, mélyebb gondolatokat sugall - ez azonban leggyakrabban ütközik felépített gondolati rendszeremmel vagy a világban elfoglalt helyemmel - esetleg mindkettővel: lépésekre sarkall, változásokra ösztönöz, újabb és újabb hibáimat ismerteti fel velem. Az eredmény gondolatok, érzelmek és tettek egy bizonyos szint felett veszélyes zűrzavara - tehát pontosan annyi áll rendelkezésemre, amennyit éppen el tudok viselni. Ha megtorpanok, eltakarok magam előtt egy fontos lépést, akkor rendre kapom a „jelzéseket” arra, hogy valamit rosszul csinálok. Persze ez egy kicsit erős, hiszen belső törvényeim diktálják megtorpanásomat is. Mindenesetre tudatommal segíthetem saját átalakulásom folyamatát.

Ezzel a hozzáállással azt hiszem, világos, hogy mennyire lehetek ura saját erőmnek: annak, ami a birtokomban van, teljesen - ha saját, a teljesség irányába történő megváltoztatásomra használom, a rám váró magasabb erőnek pedig szükség szerinti mértékben. Ez alatt azt értem, hogy én ugyanakkor más emberek „környezeti feltétele” is vagyok. Ha egy másik embernek szüksége van egy bizonyos tapasztalatra vagy segítségre, akkor azt akár általam is megkaphatja. Külső világ feletti hatalmam tehát - szerintem - az én képességeimen és a másik szereplő szükségén múlik. Így tudok keretet adni annak, hogy valaki egy másik embernek nem csak hasznára lehet. Ugyanis elég kemény ellentmondás az, hogy mindannyian hatalmas erő letéteményesei vagyunk, ebből az erőből csak nagyon kis részt használunk tudatosan, és mégis ezzel a kicsi tudatos résszel be tudnánk avatkozni egy másik emberbe? Hát kénytelen vagyok ezt úgy feloldani, hogy a másik ember gondolati-, és energiarendszere megrekedt egy adott állapotban, a továbblépéshez külső hatásra van szükség - tehát összetalálkozik valakivel, aki fel tudja borítani az egyensúlyát. Ez egy kicsit nagyobb méretekre kiterjesztve nem más, mint a

világ elrendezettségébe, helyességébe vetett hitem summázata: azért vagyunk ilyen kellemetlen helyzetben, mert gondolkodásunk már hosszú ideje kering igencsak szűk pórázon, tehát megteremtette magának azt a környezetet, amelyben nincs más kiút, mint a továbblépés.

Az irányítás pedig? Nos szerintem ez az előző Dunás képpel illusztrálható leginkább. Belekényszerítjük ezt az erőt hétköznapi világunkba, napi dolgainkban várunk el tőle segítséget, amikor pedig - szerintem - az általam irányítható része arra való, hogy önmagamot a megjelenő erő minél hatékonyabb eszközévé faragjam. Rajtam keresztül a Duna folyik, és feladatom nem az, hogy megmondjam, merre menjen a világban, mit intézzen el nekem benne, hanem az, hogy minél nagyobb mennyiséget engedjek át belőle magamon, tudatosan ráébredve szerepemre. Fejlődésem, sorsom alakulása, pillanatnyi helyzetem az a pont, ahová el kellett jutnom, hogy a jelen pillanatban a lehető leghatékonyabb legyek. Mindnyájan mások vagyunk, mást tanultunk meg eddigi életünk során, mások a szándékaink, így együtt alkotjuk a teljességet mindannyian együtt. Ez valahogy tetszik nekem.

Van egy másik képem is az erőről, az előző lámpás kép folyamánya, amikor még a világot papírlappal jelöltem. A tudat nem más, mint egy lencse, amellyel az erőt magunkban fókuszálni tudjuk. Ahogyan egyre jobban közelítjük a fókuszpontot önmagunkhoz, egyre melegebb lesz körülöttünk a papír, vonzóvá válhatunk mások számára, akik szeretnek a közelünkben lenni. A fókusz a pillanat teljességének megélését, „egyhegyűséget” jelent. Amikor pedig a fókuszpont a világ anyagára kerül (valóban teljes lényünkkel egyetlen pontra, pillanatra, cselekedetre koncentrálunk), a papír átég, mintha természetfeletti erők segítenének minket a végrehajtásban, a mozdulatban az egész test egysége szerepel, a pillanat időtlenné válik. Ez az állapot természetesen elérhető mindenki számára, és teljesen lényegtelen, hogy milyen cselekedet az, amelyet végrehajtok, mert önmagában értékes. Ezért érdekes a kínai tanmese a császárról és az udvarán dolgozó mészárosról. (Aki nem ismerné, a mészáros ilyen fókuszált állapotban darabolja az ökröt, kivívva ezzel az uralkodó őszinte csodálatát. Azért érdemes elolvasni...)

Ebben a fejezetben akartam írni még az álmokról is, túlságosan sok segítséget kaptam már tőlük ahhoz, hogy ne tudjam kihagyni innen. Szerintem amikor elalszunk, takarékra tesszük fizikai testünket, tudatunknak igen kis részét foglalkoztatják már a vele kapcsolatos problémák, lassan magasabb szintre emelkedik, majd néhány álom-periódus után visszatér a hétköznapi tudat. Úgy tudom elképzelni ezt a folyamatot, hogy egy bizonyos tudatszint felett már nincs igazi harmónia a hétköznapi gondolkodásom és tudatom között, ezért normál állapotban nem emlékszem a gondolatmenetre, ami közben elaludtam. Az álom, amire visszaemlékszem, egy érdekes keverék. Alvás közben információkat szereztem, amelyeket teljes egészükben nem tudok lehozni hétköznapi tudatomba, így ehelyett képek, szimbólumok összefonódása érkezik meg legtöbbször, amiből egy szakértő elég sok mindent ki tud hámozni. Érdekes következtetés, hogy a visszatérő álmok valószínűleg a normál gondolkodás szűrőjéről, milyenségéről hordoz információkat, az egyedi álmok pedig inkább pillanatnyi helyzetemmel együtt értelmezhetők.

Ha egyáltalán nem emlékszem arra, hogy mit álmodtam, annak valószínű oka az, hogy az álom tartalma túlságosan erősen bolygatta volna meg gondolkodásomat, így teljes egészében törlésre került a szűrő által. Nem ártalmas egy füzetet tartani az ágy mellett a tényleg jelentős álmok leírásához, mert személyes tapasztalatom szerint nem működik az az ötlet, hogy majd reggel leírom, hiába emlékszem arra, hogy nagyon érdekes volt az álom, a tartalmát jórészt elfelejtem. Mellesleg a leírt álmaimra is csak azért emlékszem, mert benne vannak a füzetben, ha most fel

kellene idéznom, képtelen lennék rá. Pedig ezek az álmok rendkívül fontosak voltak nekem - azért is voltam képes rászáni magam, hogy felkeljek és leírjam őket.

Olvastam az álom-kontroll módszeréről, nem tűnt rossznak, de mégsem mélyedtem el benne. Úgy gondolom, az egy nagyon kellemes állapot, amikor az álomban játszott személy bőrében ugyanazzal a gondolkodással rendelkezem, ugyanazt cselekszem, mint nappal. Ez bizonyos összhangot jelez bennem, mert az álom által kínált szituációban nem kellett kiélnem valamilyen elfojtott vágyamat. Érdekes kérdés, hogy álmomban sok mindent meg tudok cselekedni, én vagyok a rendező - vajon a mágia (ha létezik) nem csupán az az állapot, amikor valaki olyan belső összhanggal rendelkezik, hogy ébren is álmodik - és ennek megfelelő lehetőségei vannak? Például egy gyógyító valós világbeli lehetőségei megegyeznek az álombeliekkel, valóban „csodát tesz”, ilyesmit már láttam...

---

## ***Sikertéma1: betegségek***

Előjáróban egy kis indoklás a címre vonatkozóan. A most következő címeket valamikor azért írtam ide magam elé, mert a teljes képbe szervesen illeszkednek. Ugyanakkor nem vagyok sikeres gyógyító, látó vagy hasonlók - inkább úgy fogalmaznék, hogy néha történnek velem dolgok, amelyeket nehezen teszek helyre. Ami idegesítő, hogy mindezen hiányosságaim ellenére elég határozott véleményem van a dolgokról (bár valójában ez a furcsa kombináció teszi lehetővé számomra egy ilyen könyv megírását). Kicsit gunyorosra sikeredett tehát a cím: sikertéma, mert felkapott, tele van vele a könyvespolc, és mégis... Minek? Én nem lettem gyógyító, látó attól, hogy könyveket olvastam, és szerintem nem vagyok ezzel a fogyatékkal teljesen egyedül, mert akkor talán kicsit másnyilván lenne a világ. Nem érdekel, hogy az író milyen lényekkel milyen viszonyban van, milyen energiákkal bánik (amiben - tisztelet a kivételnek - ő az egyedüli, különleges, isteni). Tegye a feladatát, ha azt mondja, hogy ismeri. Azzal, hogy engem „felvilágosít”, nem megyek sokra, mert ha hiszek neki, akkor csökkenteni a saját megismerő képességembe vetett hitemet, sablonokat ad, ráadásul kicsinek és tudatlannak érzem magam mellette. Ha meg nem hiszem el, akkor nem sokat nyertem azzal, hogy megvettem a könyvét.

Na és akkor jogos a kérdés, hogy mi jogon teszem hozzá a magam kis kupacát az össznépi ... kompozsthoz? Csak. Azt hiszem, már enyhén unalmas lehet, hogy állandóan erre hivatkozok: ez a kukac a horgon. Gondolatjátékok, „elemzés-féleségek” szedett-vedett stílusban, csak azért, hogy valahol eljusson hozzád a *mód*, ahogyan gondolkodom - persze Isten őrizzen attól, hogy kritika nélkül átvedd - a hozzáállás. A düh, a szabadságvágy - bár ez vezet a legteljesebb szolgálathoz: a felismert sors tudatos megéléséhez... illetve vezetne, ha meg tudnánk ismerni, de a poén az, hogy mindig változik, ahogy változunk. Isteni ajándék a méltó tanítványnak, de pokollá is tehető, ahogy a mellékelt ábra (világ) mutatja...

Hehe. Az ördög sem mossa le rólam a szándékosság vádját, de azt hiszem, jól demonstráltam az előző bekezdés hamisságát. Kicsit úgy tűnt, mintha tudatosan nyúlnék át a könyv keretein, pedig semmi közöm hozzá. Valójában csak írok és csodálkozom, hogy mennyire nem arra figyelek, amit címnem felírtam - ha ez bárkinek is tetszene vagy jót tenne, szóljon...

És most hősünk emberfeletti (legalábbis a sajátját láthatólag meghaladó) erőfeszítést tesz arra, hogy legalább pár szót ejtsen arról is, ami a cím alapján elvárható... (lelki szemeim előtt megjelenik a Made is USA reklámműsor, fogpaszta mosoly, gépi tapsvihar és távvezérelt, de boldog sikkantások; a spirituálisan teljesen feltöltött műsorvezető bólint ... UUUHHHHH!) Honnan a manóból szedem ezeket a hülyeségeket? De bizony isten benne hagyom, annyira tetszik!

Szóval valamikor feljebb írtam arról, hogy milyennek tudom elképzelni az emberi testet, ha egy kicsit elvonatkoztatok a hétköznapi módon megtapasztalható résztől. Ebben a képben tudom egy kicsit nekem jobban tetsző módon értelmezni a betegségeket is.

A fizikai testet is jellemzik energiaáramlatok, rezgések, és ezt nem azért mondom ilyen magabiztosan, mert valakinek elhittem vagy én magam ennek szakértője vagyok, egyszerűen csak logikusnak tűnik. Évezredes múltra tekintenek vissza ugyanis azok a módszerek, amelyek porhüvelyünk ilyen alapokon történő tatarozgatásán alapulnak, és bizony régebben a sikertelen gyógyító gyakran lett egy fejjel rövidebb. A természetes szelekció, amelyben fennmaradt az

akupunktúra (amely a fizikai test belső energiaáramlásainak befolyásolásán alapul), a hang, szín, aromaterápia, homeopátia (amelyeket úgy tudnék összefoglalni, hogy a test rezgéseinek harmonizálásán, anyagi beavatkozás helyett információátadáson alapuló beavatkozás) - számomra elégséges bizonyítéka annak, hogy a hátuk mögött levő elmélet - még ha nem is lenne minden részletében igaz - használható módon modellezi az emberi testet.

Ezek alapján tehát az ember fizikai testének működése közvetlen módon kapcsolódik a meridiánokban keringő energiához, a benne levő anyagok (információk?) rezgéséhez. Ha ezt megfejelem azzal, hogy gondolatai, érzelmei hasonló módon energia, rezgés formájában is modellezhetők, akkor természetes következtetésként adódik, hogy ezek a rendszerek hatnak egymásra. Nem az tehát a kérdés, hogy van-e köze szellemi, érzelmi állapotomnak fizikai testem problémáihoz, hanem az, hogy mit tudok ezzel a kapcsolattal kezdeni, hogyan tudom megismerni és építő módon felhasználni.

Első következtetés, hogy fizikai állapotomnak nem szenvedő áldozata, hanem részese vagyok. Fogalmazhatnék úgy is, hogy oka, de ez a felhangjai miatt kicsit erős lenne. Ugyanis általában ha például felelősnek nevezem magam valamiért, akkor belül nem azt értem, hogy örömmel vállalom a feladatot, amivel szerintem én tudok a legjobban megbirkózni, hanem azt, hogy baj esetén engem fognak megbüntetni. Mindenemért - jelen esetben fizikai testem állapotáért is - az előbbi módon vagyok felelős. Energiarendszerem az enyém, megváltoztatására én vagyok a legmegfelelőbb az egész kerek világon, tehát felelős vagyok érte. Ha beteg vagyok, abban bizony nekem is részem van, felelős vagyok azért, hogy tőlem telhető mértékben javítani igyekezek állapotomon - viszont nem érdemes „bűnösnek” kikiáltanom magam állapotom miatt.

Ez azt hiszem ma nagy divat, legalábbis számos olvasmányban találkoztam azzal, hogy szegény páciens a „gyógyító” lehordja, hogy miért teszi ezt és ezt önmagával. De hiszen ez is természetes! A „gyógyító” sem akar beteg lenni, és ebbéli hitét nagyban megerősíti azzal, hogy a „beteg bűnös”, azért van rossz állapotban. (Most volt a rádióban egy telefonos beszélgetés arról, hogy a pesti sorozatgyilkos kiket öl meg, és volt, aki azt mondta, hogy az áldozatok valami bűn miatt megérdemelték sorsukat, haláluk az isteni igazságszolgáltatás része. Az, hogy a másik emberrel mi történik, nem az én ügyem, az ő számlája, viszont engem megnyugtat a tudat, hogy én büntelen vagyok, engem nem lőhet le holnap ugyanezen igazságszolgáltatás nevében senki. Pedig ha magamba nézek, bizony bármikor lehetnék ugyanilyen alapon áldozat...)

Minek volt ez a kis kitérő? Talán azt akartam vele mutatni, hogy mi rejlik a felelősség fogalma mögött. Mindnyájan felelősek vagyunk testi, lelki egészségünkért, de nem vagyunk „bűnösök”, ha felbomlik az egyensúly. Ezt azért halljuk mégis olyan gyakran, mert a beszélő önmagának igyekszik bebizonyítani, hogy vele ilyesmi nem történhet, minél nagyobb meggyőződéssel teszi, annál nagyobb a mögötte rejlő bizonytalanság. Legalábbis amikor én ilyen okoskodáson kapom magam, ez szokott lenni az ábra.

Szerintem érdemes tehát minden testi problémát megnézni kicsit más szempöngből is, és megtalálni mögöttük azokat a pontokat, amelyek pozitív változáshoz vezethetnek, olyan lehetséges okokat, amelyeken képes vagyok változtatni. Például nekem nem túl jók a fogaim. Kereshetnék mögötte magasröptű okokat (pl.: sokat rágódom dolgokon) - ez valószínűleg igaz, és érdemes elgondolkodni rajta. Mondhatom azt is, hogy voltak rossz élményeim a fogászattal kapcsolatban, ezért félek elmenni fogorvoshoz - ez igaz, de attól, hogy valaki mást felelőssé tettem, még nem lettek jobbak a fogaim; ugyanakkor a félelem, az általa kiváltott belső zavar, szembesülés saját kicsinyességgemmel, sebezhetőségemmel jó lecke. Tenni viszont nem tehetek mást, minthogy kipróbálok fogorvosokat addig, amíg valakit nem találok, akiről el tudom

képzelné, hogy a megfelelő időközönként elmegyek hozzá ellenőrzésre akkor is, ha éppen nem fáj, meg persze azonnal, ha elkezd. Ezek után lehet filozofálni.

Kicsit végre eltávolodva dicsfényben tündöklő személyemtől általában ezeket az utakat szoktuk végigjárni szerintem, ha valami bajunk van: először lelkem megnyugtatóra keresek valami nagyon elvont indokot. Aztán amikor éppen nem tudom fenntartani emelkedett hangulatomat, mert fáj, és félek, akkor valaki külső bűnbakra vadászom. A megoldást viszont az jelenti, hogy keresek egy olyan valós helyet, embert, aki nem csak az adott pillanatban tud megfelelő segítséget nyújtani, hanem tartós megoldást jelenthet hasonló esetben. Legalábbis ha eljutok eddig a szintig.

Arra, hogy milyen mélyebb indokot érdemes keresni fizikai problémám mögött, elég sok könyv létezik már, de szerintem néhány példa után saját magunk is tudunk okot keresni, mert a legzavaróbb az egészben szerintem az, hogy a testnek túlzottan is egyértelmű a szimbólumnyelve. Ha nekem mondjuk a gyomrommal vannak gondjaim, akkor lehet, hogy gyakran emészttem magam (de okos ez a magyar nyelv!) - csak hogy mivel ez a legfőbb problémám, semmi kedvem szembesülni vele. Azért kénytelen drasztikus fizikai formában jelentkezni, mert gondolati szinten hosszú ideje nem vagyok hajlandó vele foglalkozni, megtalálni és feloldani az okát önmagamban - ugyanakkor elvárom az orvostól, hogy „meggyógyítsa” a szervezetemet, ami rosszul működik. Pedig az csak az általam szabott feltételek között igyekszik a legjobban működni, de hosszú távon ő sem bír el mindent.

Csak el ne felejtsem mindezen gondolatsor közben, hogy nem csak testem, hanem lelkem, feszültségeim is logikusan működő rendszer részei, állandó feszültségeim oka olyan belső törésben keresendő, amelynek felvállalása eddig sokkal nagyobb megrázkódtatást jelentett volna, mint mondjuk egy gyomorgörcs. A betegség, gyengeség, félelem, esetleg a halál lehetősége olyan élmény, ami képes kirántani engem a megszokott gondolati körömből, olyan állapotba, amikor kevésbé fontos hétköznapi énképem minden áron való fenntartása. Lehet, hogy éppen most tudok önmagammal olyan szinten szembenézni, hogy fizikai problémám gyökerét végre megláthatom, és mégsem tör össze. Például az elveim és valós tetteim közötti széles szakadékkal egészséges állapotban szembesülve lehet, hogy hősnek tartanám magam azért, mert eldobom magamtól értéktelennek talált életemet - ugyanez kínlódom és hosszabb ideje szembenézve lehetséges halálommal, megtapasztalva a rettegést, egészen másként hat. Képes lehetek életemet végre-valahára önmagában értékesnek látni, függetlenül valójában teljesíthetetlen elveimtől, amelyeket most talán tudok majd egészséges kritikával szemlélni.

Visszatérve tehát a jelekre, ha sok mindent „lenyelek”, nem marad hatás nélkül. Ha sokszor megy el a fülem mellett valami, lehet, hogy nem a hallójáratokkal kezdődött a baj. Ha valaki akkora szemüveget visel, mint én, nem biztos, hogy szeretné látni mindazt, ami előtte van. Van, aki a szívére vesz dolgokat, vannak rosszmájúak, mások gerincesek, nyakasok. Ugyan mit kellene ezt tovább részletezni? A legegyszerűbb módszer, hogy úgy tekintek magamra, mint egy tökéletes lényre, rögtön kiáltani fog az eltérés, azzal már csak játszani kell (mit hordok elől, mit rejték magam mögé, mi a jobb oldalam - és mi a bal, és így tovább).

Viszont érdemes minden ilyen megállapítással nagyon óvatosan bánni, hiszen csak kitalálom őket, válasszak hát olyat, ami segít nekem előre lépni - és jó, ha fenntartom a tévedés lehetőségét. Mások elemzésével kapcsolatban csak egy dolgot jegyeznek meg: csakis a megérzésekre érdemes támaszkodni, a logikus elemzések túl sok tudatos elemet tartalmaznak - erről a következőkben még firkálok; továbbá a megérzés lehet tökéletes, az viszont, aki értelmezi, hibázhat ennek során. Ha erős érzés merül fel, ami alapján egy mozdulat, szó, tett

fontosnak tűnik, lehet követni - viszont az egészet előtte, közben vagy utólag kielemezni nem szükséges, a belső fejlődés jele az egyre tisztább, teljesebb érzés, nem a briliáns gondolatsor.

---

## Sikertéma2: látás

A látással kapcsolatban két dolgról beszélhetek, az egyik a fizikai szem látóképességén felüli látás (felkapott szavak: auralátás, léleklátás, szellemlátás). Sajnos nem tudom pontosan, ki mit ért alatta, nekem (szokás szerint) van erről egy kis elképzelésem, amit majd idehegesztek. A másik, engem jobban érdeklő fele a látás *fogalma*, amikor nem teszem elé azt, hogy „fizikai” vagy „aura” látás, az értem alatta, amit a világból bármilyen módon felfogok.

Kezdve az elsővel már megint elég egyszerű következtetés formájában jelenik meg az, hogy létezhetnek más érzékelő-képességeink is, mint a fény adott hullámhossz és erőtartományának felfogása. (Olyan szép, kerek rendszert alkot kicsi kobakomban az egész, hogy vagy tényleg használható, vagy az egészet egy kupacban el kell dobni. Persze mivel én csináltam azért mert nekem tetszik, semmi humorom elszórni... Semmi gond, ez csak egy kis öndicséret így menet közben, mielőtt túlzottan tudományossá válna az egész...)

Nos, tehát ha eddig nem tévedtem el valahol, akkor annyit tudok mondani az emberről, hogy azon felül, amit mondjuk egy buszon látunk belőle, rendelkezik némi energiamezővel is. Ezt állítólag megfelelő mágneses térben még fényképezni is lehet (szóval olyan szerkezettel, ami materialista gondolkodásomhoz közelebb áll, mint mondjuk az inga, ahol a „műszer” maga az ember). És ha nekem van egy energiamezőm, meg neked is van egy energiameződ, akkor a teljesen konzervatív fizika is azt mondja, hogy ezek valamit csinálni fognak egymással.

Ne mondja nekem senki, hogy nem borsózdott még a háta valakitől. Hogy nem érezte még soha valakinek a jelenlétét, tekintetét, esetleg azt, hogy valahol „megfagyott a levegő”. Hogy nem látott még soha senkit „ragyogni”, „vibrálni” vagy „magába roskadni” (ez a magyar nyelv!), és így tovább... (illetve mondhatja bárki, de azért nem hinném, hogy van ilyen).

Megint inkább az a kérdés, hogy miért *csak* ennyit érzékelünk a másik emberből, emberekből, hiszen két egymáshoz közel levő energiamező esetén az egyik mező változása törvényszerűen váltja ki a másik arányos változását - ez megint csak elemi fizika. A kulcs szerintem az *arányos* változásban van. Energiamezőm pillanatnyi egészségi, szellemi, érzelmi állapotomat tükrözi. Normális esetben hétköznapi feszültségszintemnek megfelelő alapzaja van - ami általában nem is csekély. Ha egy jól karbantartott, csendes motoron ülök, akkor a mellettem haladó jármű hangjából is többet hallok, míg ha az enyém csörög-csattog, akkor éppen elég bajom van azzal is. Ráadásul jellemzően nem vagyok nyitott a másik emberre, aki például a buszon szuszog mellettem, sőt! Az érzékenység tehát nem csak attól függ, hogy általában mennyire vagyok feszült, hanem attól is, hogy az adott pillanatban az adott személyre mennyire kívánok „ráhangolódni” (magyar nyelv!). Jellemző kapcsolatainkra, hogy szemellenzön át figyelem a másikat, és elfogadom azt a képet, amit bennem kelteni akar (még lesz erről szó a kommunikációnál), kevésbé figyelve az éppen kiváltott hatásra. Főleg, ha nem harmonikus a kapcsolatunk, mert ilyenkor direkt szűrőket veszek fel, hogy ne érjen el hozzám a másik ember fájdalom - amit éppen most okoztam azért, mert ő ugyanilyen módon megbántott engem...

Jópárszor tudatosodott bennem utólag az, hogy mit tehettem volna valakivel kapcsolatban, ami az adott helyzetben mindkettőnknek jó lett volna, ha nem zárom el magamtól azt az érzést, amit keltett bennem.

Az auralátás szerintem ennek az élménynek látásként való tudatosítása, ám persze több is ennél, hiszen nem csak a fizikai energiaszint „mennyiségi” méréséről van szó akkor, amikor képesek vagyunk hagyni, hogy a másik ember hasson ránk, energiamezejében gondolatai,

érzelmei is ott vannak, amit szintén megérezhetünk. Ez is logikus: ha egy fizikai állapot bizonyos energiaállapotot hoz létre, ami egy másik emberben hasonlót indukál, akkor a „felvevő” következtethet az „adó” fizikai állapotára. Miért lenne más a helyzet a gondolatokkal, érzelmekkel?

Félelmetes lehet az a gondolat, hogy nyitott könyv lehetek egy másik ember számára - de valahol ez is természetes, hiszen legfőltettebb titkaim ugyanazok a dolgok, amikkel kapcsolatban a leginkább vágyom arra, hogy valaki segítsen megoldást találni. Nagy szerencsém csak az, hogy akik általában körülöttem vannak, ugyanígy érzik magukat, és semmi szükségük nincs arra, hogy az én bajaimmal szembesüljenek - közös megegyezéssel őrizzük egymás titkait...

Elképzelésem szerint ha megérintünk, megközelítünk, vagy akár csak felidézünk valakit, abban a pillanatban bármekkora mennyiségű információt közölhetnénk egymással - de ebből természetesen annyi valósul meg, amennyire az adott pillanatban mindketten nyitottak vagyunk. Ugyanakkor olyan ez, mint a hologram, amelynek minden darabkájában látható a teljes kép, csak halványabban, elmosódottabban - így természetesen érdemes megérinteni, minél közelebb lenni a másik emberhez, nem csak magasztos lelkiállapotban rágondolni... ami mellesleg az önbecsapás egyik gyönyörű formája, mert úgy könnyű embertársaimat szeretni, hogy nem könyökölnek a bordáimba, nem cigarettáznak az orrom alatt, nem kiabálnak, nem akarnak és várnak el tőlem semmit, egész általában csendesesen és jól viselkednek... a gondolataimban.

Azt hiszem, valahol itt tudok kapcsolódni a látás nagyobb fogalmához, mindahhoz, amit a világból - konkrétan egy másik emberből felfogok. Most jut eszembe, hogy ezt alighanem már beleírtam ebbe a könyvbe (van rossz oldala is annak, hogy több mint egy éve kotlok rajta...), sebaj.

Olyan sok helyen jelenik meg az, hogy emberek látóvá szeretnének válni, időben, térben többet tudni, másik emberbe belelátni. Megint alapkérdéssé vált, hogy most akkor hibás a működésem, fejletlenek a látnok-izmaid, azért van ez így, vagy éppen ellenkezőleg nagyon helyes, és valahol általam szabott mérce szerint látok pontosan annyit, amennyire szükségem van. Szokás szerint választom az utóbbit, ami gondolkodásom átalakítása mellett ígéri az éppen szükséges lehetőségek kialakulását, szemben azzal, hogy kitalálom, mi kell nekem, és küzdök megszerzéséért.

Véleményem szerint arra, hogy egy másik embert - akár legközelebbi ismerősömet - jobban megismerjem, nincs szükségem semmilyen különös képességre, csak néhány egyszerű eszközre.

Az egész ott kezdődik, hogy (ismétlés a dudás anyja...) úgy tekintek magamra, mint egy tökéletes lényre. Nem Supermanra gondoltam, hanem Istenre. Erős, ugye? De ha jobban megnézem, ez nem elbizakodottságra, hanem felelősségérzetre sarkall, nem mások fölötti hatalmat, hanem belső erőt jelent. (Ha finomabb akartam volna lenni, Isten tökéletes teremtményét mondtam volna, de erre is felhördülhet bárki, ugyanakkor ahol a rész-egész viszony olyan kevésbé tisztázott, mint a Teljes Lény esetében, akkor mit jelent a teremtő és a teremtett különbsége? Színtiszta agymenés, felejtse el...) Szóval itt vagyok én, a csodálatos lény, a lámpa - és mégis néha milyen sötét a fényem... Mi húzódik meg azok mögött a dolgok mögött, amit mondok, teszek? Mi az, amit a kirakatba teszek, amikor valamit palástolni akarok? Hogyan jelenik meg mozgásomon, hangomban, szememben, szavaimban a bizonytalanság, félelem? Mit takar magabiztosságom, fölényességem, mit rejteget zavarom, figyelmetlenségem? Kegyetlen éles dolog tud ez lenni, az Isten-játék hátulütője a könyörtelen

mérleg, amire teszem magam vele. Amit kapok érte, az egyfajta egyensúly a látásban. Nem lesz tévedhetetlen senki, de nyitottá válhat azokra a pontokra, ahol hajlamos becsapni magát.

No ezt a játékot lehet kifelé is fordítani. Akivel éppen beszélek, tökéletes lény, pont olyan, mint én, Isten lakik benne is. Ha emlékszem még, milyen problémáim milyen alakban jelentek meg rajtam, lehet, hogy furcsa érzéseim támadnak. Nem kell vesébe látnom, egyszerűen saját jeleimet felismerhetem a másik ember viselkedésében - ha valóban nyitott vagyok rá. Jó vicc, de logikusnak tűnik: egy másik embert pontosan annyira ismerhetek meg, amennyire önmagamat ismerem, ennek határt egyedül az szabhat, hogy mennyire vagyok rá valóban kíváncsi. Hasonlatként: egy mérés maximum annyira lehet pontos, amennyire maga a mérőműszer, ezen felül csak attól függ, hogy mennyire jól csatlakoztattam a mérendő dologhoz.

És akkor hirtelen értelmet nyernek elejtett szavak, feltűnnek korábban véletlennek gondolt hangulatváltozások, szavak, értelmet nyer a tekintet, a hangsúly, magyarázatra találunk a hirtelen indulatok. Mint a mesében, ugye? Hát persze nem így van, mert ez nem hirtelen átalakulás, hanem folyamat, ahol az önmegismerésnek határt szab a belső nyitottság is. Kicsit másképp látok dolgokat, értelmet nyer néhány mondat. A továbblépéshez viszont szükséges az, hogy megváltozzak, másként értékeljek dolgokat, máshogyan forduljak (például) ahhoz az emberhez, akit éppen csak elkezdtem megismerni. Az átalakulás, feszültségek oldódása megrekedhet ezen a szinten, rövid ideig „jól megvagyunk”, aztán, mivel a falakkal semmi nem történt, visszaesik a nyitottság is. Viszont ha meg tudom beszélni az átalakulást, az egymásra ismerés örömteli időszakában mélyebbre tudok nyúlni, akkor új szint alakulhat ki a kapcsolatban, valóban kíváncsiakká válhatunk a másik emberre, ami lehet, hogy újabb konfliktusokhoz is vezet, aminek megoldása egyedül a kommunikáció nyíltságán múlik. Ja, az öröm forrása pedig szerintem az, hogy a gondolkodás fejlődése harmonikusabbá teszi lényünket, nagyobb erő felvételére leszünk képesek. És jót tesz az arcbőrnek is...

Jelen állapotunkban azonban túl sok belső értékrendi problémával küzdünk, túl sok emberrel vagyunk feszültségekkel terhes kapcsolatban, ezért természetes, hogy valójában nem kívánunk látni, nem szeretnénk további gondokat a nyakunkba venni. Ha látásról van szó, akkor inkább szeretnénk megmondani, hogy mi legyen az, amit látni akarunk, hogy információtöbblet birtokában jobb pozícióban élhessünk a többi ember között - elkerülve ugyanakkor a fájdalommal járó belső átalakulást. Ez azonban egy olyan üzlet, amelyet saját jól megfontolt érdekünkben nem tudunk megkötni önmagunkkal, s ha mégis új képességek megszerzésén gondolkodunk, nem árt szem előtt tartani, hogy árát: a szembesülést rejtett, elfeledettnek hitt töréseinkkel, fájdalmainkkal, mindennapjaink szürkeségével, szerepjátékaival nem fogjuk elkerülni.

Legalábbis remélem, különben hamar elszaporodnának a magabiztos, megingathatatlan isteni bölcsességben lubickoló világjobbítók.

---

### *Sikertéma3: gyógyítás, segítség*

Sokan, sokféle módon gyógyítanak manapság, hanggal, kézzel, hipnózissal, ételekkel, italokkal, és így tovább. Az én látásmódomba egyetlen dolog nem fér bele: a beavatkozó hozzáállás. Az a kép, amit magamban az emberről felépítettem, túl kerek, túl logikus ahhoz, hogy egymás problémáit, illetve annak látható következményeit, fizikai, lelki tüneteit vízvezetékyszerelő szakember módjára „megreparáljuk”. Ez nekem magas. Ha az előttem álló emberi lény, bár pillanatnyilag fizikai problémákkal küzd, ráadásul nem találja a helyét a világban, mégis éppen olyan tökéletes, mint én, akkor problémájának saját teljes rendszerében van logikus oka, ami miatt a „lehető legjobb működés” neki pillanatnyilag a jelen fizikai, lelki állapotát jelenti. Ebbe a rendszerbe felelősségem teljes tudatában belepiszkálni, megjavítani valamit? Köszönöm, nem érzem rá avatottnak magam. Amit viszont megtehetek, az az, hogy fizikai, szellemi vagy energiarendszerét saját pozitív hozzáállással, jelenlétemmel segítem abban, hogy belső harmóniájára találjon.

Na ez most eddig úgy hangzott, mintha minden „beavatkozást” elítélnék - ezt most sürgősen visszavonom. Vannak esetek, még hozzá szép számban, amikor emellett a segítség mellett konkrét, azonnali fizikai szintű segítségre is szükség van, legyen ez gyógynövények használata, masszázs, akupunktúra, rezgésterápia, homeopátia, bármi. Ezek az eszközök a rövid idő alatt bekövetkező javulást szolgálják, ami erőt, önbizalmat ad a belső okok feltárásához, vagy esetleg nem tudatos módon való megoldásához (nem kell feltétlenül megvilágosodásként megélni azt, hogy egy súlyosabb betegségből való felépülés után másként áll az ember a világhoz).

Igazán az tartom fontosnak, hogy vajon a kezelő beavatkozását avagy a kezelt személy belső átalakulását (amit persze nagyban segített a kezelés) tekintjük lényegesnek, ez a különbség mind a kezelt személy („beteg”), mind pedig a kezelő („gyógyító”) szempontjából alapvető.

Ha a kezelésre teszem a hangsúlyt, akkor azt mondom, hogy a páciens energia, rezgés (vagy akármilyen) rendszere rosszul működött, ezt a kezeléssel rendbe raktam, néhány kezeléssel stabilizálom, adok még esetleg tanácsokat, hogy mire vigyázzon - és ha esetleg kiújul a probléma, akkor van egy bizonyos pozitív hozzáállása, bizalma, ami a kezelést a legközelebb segíteni fogja. Mindezek önmagukban nem rossz dolgok, és lehet, hogy sokan képesek így segíteni másokon.

Bennem viszont azt a mellékízt hagyják, hogy a kezelés célja a megbomlott egyensúly helyreállítása, nem pedig a kibillenés okának felderítése. „Fenntartás” a kulcsszó, nem pedig „fejlődés”. Ez utóbbi sajnos sokkal bizonytalanabb (ezért nincs értelme kritizálni az előbbi). Látok egy embert, akinek belső rendszere saját gondolkodásának, életrendjének szabályait követve nincs túl jó állapotban. Nem állhatok neki az okokat keresni, neki segítségre és nem elemzésre van szüksége, azt szeretné, ha valaki vagy valami helyreállítaná, fél attól, hogy jelenlegi problémája hatására már soha nem lesz a régi. Mit tehetek tehát? Megtanulok valamilyen technikát, amellyel közvetlenül beavatkozhatok energiarendszerébe valamilyen szinten, hogy elvárásai szerinti segítséget nyújthassak. Ha ilyen módon szemlélem, nagyon óvatos és visszafogott leszek, mert tudom, hogy egy hatalmas erőrendszer működését befolyásolom úgy, hogy egy kis vezérlőpanelen kapcsolókat tekergetek. Cserébe tehát nem azt mondom, hogy én vagyok az egyetlen megoldás, hanem hogy mit milyen módon érek el, hányszor, hogyan, mit tegyen ahhoz, hogy szerintem eredményes legyen az, amit *együtt* csinálunk. Csak úgy érdemes ezt csinálni, ha folyamatosan nyitott vagyok arra, hogy a

változással párhuzamosan jelentkező lelki, hétköznapi problémákkal találkozva megfelelő hallgatóság legyek (és csak az!), és bár minden erőmmel és tudásommal arra az egyetlen emberre figyelek, akivel dolgozunk, bármikor képes legyek elfogadni a részéről azt, hogy nem elég neki az én segítségem, mást keres. Nem lettem ugyanis egy személyben felelős a gyógyulásáért azzal, hogy nálam keresett segítséget, csupán azért felelek, hogy az általam nyújtható legjobbat adjam - és ebbe bizony minden további nélkül belefér az is, ha valakinek bevallom, hogy nem érzem magam felkészültnek a feladatra, és mást ajánlok. Ez azonban nem tudatos döntés, csakis érzésen alapul.

Jaj mamám, de elkalandoztam... De azt hiszem az előbbiek után felesleges lett volna azzal tölteni az időt, hogy elmagyarázom, szerintem miért logikus, hogy léteznek olyan gyógyítási módszerek, amelyek kívül esnek a szokásos (bár egyre szélesedő) orvosi gyakorlaton (energiák, rezgések stb...), és inkább azzal foglalkozom, hogy milyen hozzáállás az, amit a gyógyítással kapcsolatban az eddigi marhaságaimhoz illeszkedőnek tartok.

Ja, még valami! Azzal, hogy egy adott esetben valakin segíteni tudtam valamilyen módszer alkalmazásával, ebben az esetben nem jelenti azt, hogy hasonló esetben ugyanerre képes vagyok (ugyanabba a folyóba nem léphetek bele kétszer...). Ugyanannak a tünetnek ezer gyökere lehet. A „gyógymód” nem más, mint technikák, gondolatok új rendszere, amelyet a „páciens” fejleszt ki magában egy ilyen téren kicsit jártasabb beszélgetőtárs segítségével, akinek egyetlen előnye, hogy saját határaival és az út lehetséges veszélyeivel kicsit jobban tisztában van, mint „kezeltje”. A garancia arra, hogy ez a játék nem jelent komoly eltérést, esetleg veszélyeket, sőt halált, főként a „kezelt” ember belső tartása, ereje, tisztasága - ennek tudatában mondom, hogy a „segítőtől” minimális követelmény, hogy a lehető legtöbbet hozza ki magából, mégis félreálljon, ha segítette úgy érzi, nem tesz jót neki az, ami vele történik.

Most van egy olyan érzésem, hogy felmerül a „műhiba” kérdése. Ez ismét kulcskérdés, ami különbséget tesz gyógyító és segítő között. Ha azt mondom, segítő vagyok, azt mondtam, hogy „mindent megmutatok, amit kérdezel, nem árulok zsákmacskát, de a te feladatod felelősen választani az általam kínált eszközök között. Én csak jelenlegi ismereteimet adhatom neked, nem a biztos gyógyulást. Ha ezt keresed, mással jobban jársz!”

Szerintem nem csoda, hogy ilyen hozzáállás mellett nem vagyok különösebben magabiztos „gyógyító”, és sok mindennek kell megváltoznia bennem ahhoz, hogy azzá legyek, aminek most nem adok nagy esélyt. Vannak emberek, akiknek a feladata a beavatkozás, és lehet, hogy én nem tartozom közéjük. Ez persze kis zavart is kelt bennem, ezért lett kissé sötétebb az előbbi rész, hiszen természetes, hogy akiket az Erő arra az útra terelt, hogy másokon segítsenek, megkapják az ehhez szükséges tudást is.

---

### *Sikertéma4: kommunikáció*

Nem is olyan régen kisebb társaságban beszélgettünk arról, hogy mit tartunk érdekesnek a kommunikációval kapcsolatban, és valaki azt mondta nekem, hogy bár neki tanították a kommunikáció elméletét, meglehetősen szokatlan volt az a megközelítés, amit tőlem hallott (...tudod az a probléma, hogy egy-egy ilyen szakaszt nem egyszerű elkezdeni. Ha már belemelegedtem, néha nekem is tetszik, amit írok, de az első néhány sor mindig olyan bumfordi, hogy kis híján abbahagyom az egészet. De mit lehet írni olyankor, amikor azzal szeretném folytatni, hogy ezt is egész furcsán látom?)

Szóval néhány alapvető dolog van, amire szerintem érdemes odafigyelni ebben a témakörben.

Beszélgetek. A beszéd alapvető feladata az, hogy információt szolgáltatson egy tárgyról. Tudom viszont, amit én mondok, nem „tisztá tudás”, hanem a személyes véleményem a dolgról - és ebben a pillanatban megkeveredik az egész. Nekem ugyanis rendkívül fontos az a tudat, hogy „helyesen” mérem fel a világ dolgait, a valóságnak megfelelő modellt alkotok elmémben, mert ennek alapján cselekszem - tehát amikor valamiről beszélek, nem mindig az a legfontosabb, hogy az adott információt a másiknak átadjam, hanem az, hogy a másik ember elismerje annak igaz voltát. Elég hétköznapiak tűnik az a helyzet, amikor egy teljesen normális hangon kezdett beszélgetés egy pillanat alatt szenvedélyes szópárbajjá alakul egyszerűen azért, mert a felek megkérdőjelezzik a másik mondanivalójának igazságtartalmát. Pedig szerintem teljesen természetes, hogy így van. Még ugyanaz az ember is más dolgokat tart igaznak és hamisnak kis idő eltelte után, az pedig, hogy mindannyian különbözünk egymástól, csak úgy lehetséges, hogy mindegyikünk kicsit más dolgokat tart „igaznak”. Amikor azt mondom, hogy nem „abszolút igaz” a saját véleményem, nem azt mondom, hogy nem szabad minősíteni a dolgokat, nem szabad véleményt alkotni róluk. Igenis érdemes *megkülönböztetni*, minősíteni a világ dolgait, sőt, megállapításaimat akár másokkal is megosztani. Az irány viszont lényeges: amikor véleményt mondok, nem az a fontos, hogy érezzem, a másik ember is igazat ad nekem, hanem hogy ki vagyok *én*, aki igazat ad ennek a véleménynek.

Olyan, mintha gondolataink, minősítő hozzáállásunk kard lenne, amellyel a világot vagdaljuk. A kard éle állhat kifelé: megmérem a világot, minősítem az embereket annak alapján, hogy egyetértenek-e velem avagy sem - ezzel igen nehezzé téve magam számára más típusú, más értékeken alapuló gondolkodás mély megismerését, képviselőjének elfogadását. Vagdalkozhatok vele magam körül, megsebezhetek embereket, és ők is megsebezhetnek engem, hiszen sérelmeinket mindig meg kívánjuk torolni - ezt sem valós rossz szándék vezeti, csupán az erőegyensúly visszaállításának igénye. És sebeket bizony kapok bőven, mert mint minden kezdő harcos, úgy érzem, ha kard van a kezemben (képes vagyok minősíteni a körülöttem lévő dolgokat), akkor már mehetek is a csatamezőre. Nem vagyok tudatában gyengéimnek, sőt ettől az érzéstől menekülök, mint a tüztől, mert félek, hogy ha elvesz az önbizalmam, vesztes maradok. Nem tanulok hibáimból (téves minősítések: túlzott bizalom után csalódás, hitek összeomlása, oktalan bírálat mások felé, ...), hanem megbosszúlok őket másokon vagy önmagamon.

Esetleg állhat befelé, pengével saját testem (gondolataim) felé. Nem arra figyelek, hogy kinek tudom bizonyítani igazamat, vagy harcba szállnom érte, hanem az a fontos, hogy ki is az az ember, aki ezt az állítást megfogalmazta a világról: ki is vagyok én. Körülöttem vagdalkoznak az emberek, sebeket kapnak és osztanak (egy sokfős mindenki mindenki ellen típusú

küzdelemben mindig többet kapok, mint adok...), mint ahogy én is. Nem feszítem erőmet a másik ember véleménye, értékrendje ellen, hanem csapását követve saját kardommal vágok gondolataimba. Kölcsönveszem, használom erejét, szenvedélyét, de magam irányítom azt a változást, amelyet összecsapásunk hoz létre bennem. A „seb” nem más most, mint egy változás, amelyre szükségem volt, és amelyhez segítséget kaptam egy olyan embertől, aki nem is rosszat akart nekem, csupán saját gondolkodásának törvényeit követve ellenem támadni kényszerült.

Lehet, hogy egy idő után kialakul bennem az az érzés, hogy mivel a kommunikáció fő iránya befelé mutat, minden emberben (sőt életem minden történéseiben) önmagammal beszélgetek, nincs semmi okom, hogy önmagam (vagy a fejlődésemet segítő hatást hozó embert, eseményt) rossz szemmel nézzem, bántsam. A lehető legönzőbb, legmagányosabb gondolat, nem igaz? Pedig csak (szerintem teljesen logikus) következménye annak az oly sokszor emlegetett kijelentésnek, hogy a világnak tudatunk jelenlegi szintjén befogható része árnyék csupán, a valós okok, események, helyzetek értelme a Teljességben rejlik. Fizikai világomban találkozom egy másik emberi lényel, akivel magasabb szinten együtt vagyok (vagy ha így jobban tetszik: *egy vagyok*), az nem azért van, hogy „idelent” olyan információkat osszak meg vele, amit „odafent” nem tudnék, hanem hogy egymásra hatásunk következtében mindketten közelebb kerüljünk „fenti” önmagunkhoz. Miért lenne baj tehát, ha nem arra figyelnék, hogy a másik emberben milyen változást hozok létre, hanem arra, hogy mi változik hatására bennem: azaz önmagammal kommunikálok a jelenlétében, amikor vele beszélgetek.

Haha. Ezért az eszmefuttatásért azt hiszem, érdemes volt kiugrani a fürdőszobából, bár kihagytam a hajszárítást, és olyan vagyok, mint egy szénakazal.

Namármost (még mindig tetszik ez a szó) ez a fenti szösszenet ismét kissé egoistára sikerült. Cserébe hadd meséljek kicsit arról, amilyenek a kommunikációt látom, ha nem ezzel a megközelítéssel szemlélem.

Bennem felmerül egy gondolat, amelyet meg szeretnék osztani egy másik emberrel, bár ez a gondolat nem mindig felel meg annak a képnek, amit önmagamról kialakítottam (bár igazán az ilyenek jönnek belülről, míg a kép inkább tudatos csinálmány). Nem lenne jó elfelejteni közben, hogy legfontosabb célom önmagam értékességének tudata (vagyis: boldogság), amit általában egyrészt az önmagamban kialakított ideálnak való megfeleleléből, másrészt a környezet pozitív visszajelzéséből rakok össze.

Így egyrészt elveimnek megfelelően kicsit újrafogalmazom gondolatomat (Orwell „dupla-gondol” játéka azért olyan idegesítő szerintem, mert létező folyamatot tesz látványossá, tudatosítja annak befolyásolhatóságát), és máris készen állok a „csomagolására”. Itt a nyelvtankönyvek a jelrendszerek korlátairól kezdenek beszélni, én egy másik csomagolásról szólnék.

A céloom az, hogy „jó” legyek saját szememben, szeretném, ha a másik ember „elismerné” a gondolatomat. Nem feltétlenül arról van szó, hogy szóról szóra higgyen nekem vagy emberileg értékesnek tartson, hanem arról, hogy azt a képet építse fel rólam, amit szeretnék. (Ez pontosan ugyanúgy működik egy világot gyűlölő neonáci vagy egy füves mámorban úszó hippie esetében, mint egy híres akadémikusnál vagy politikusnál). Tulajdonképpen minél értékesebbnek tartom szavaim címzettjét, annál fontosabb nekem, hogy ő is értékesnek lásson engem - és minél kevésbé tisztetem őt, annál fontosabb, hogy ne értsen meg, utáljon vagy féljen tőlem. A pózolás ugyanaz, akár frakkban és elmejátékokban, akár részegségben vagy baseball-ütőben jelenik meg. (Erről jut eszembe egy krimi, amiben azt olvastam, hogy valamilyen

sivatagi törzsnél a magasabb rangú taggal szemben a tiszteletadás jele az, hogy elrejtik előtte arcukat. Érdekes feloldása az öncélú „szereplésnek”).

Nos tehát ott tartok, hogy nekem fontossá válik, milyen képet alakít ki rólam a másik ember. Ehhez először is felépítem magamban azt a képet, amit létre akarok hozni benne, majd felépítek róla is egy képet, aminek alapján majd kommunikálni fogok vele - enélkül nem tudom megtervezni azt a viselkedésmódot, amivel a kívánt hatást gyakorolhatom rá. (Túl bonyolultnak tűnik? Ugyan hányszor fordult elő, hogy egy beszélgetés előtt nem a tárgyon gondolkodunk, hanem azon, hogy „ő most biztos azt gondolja, hogy ..., de akkor majd én ..., és erre ő lehet, hogy ...” és így tovább).

Ha most ezt az egészet összekavarom, szép kis leves áll elő. Van egy ötletem, ami nem biztos, hogy tetszik is nekem, tehát módosítom. Utána megfogalmazom, hogyan hangozzon ez az önmagamról kialakított ideális én szájából, hogy a bennem róla kialakított képen azt a változást idézze elő, hogy olyannak lásson, amilyennek láttatni szeretném magam (azt hiszem, nem rontottam el...). Ezután már csak a nyelvi jelekké való átalakítás van hátra (gesztusoktól, hanghordozástól egyelőre eltekintve).

És ez még csak az én oldalam, mert ő ugyanilyen szűrőrendszeren keresztül veszi fel az általam közölt adatot. Nosza, kommunikáljunk egyet - szerintem ezek után nem az a csoda, hogy nem értjük meg egymást (jaj, nem ért engem senkisé, jajajaj... - lásd pl.: politikusok, parlamenti közvetítések, mert ahogy ott el tudnak beszélni egymás mellett, több, mint művészet), hanem inkább az, hogy azért mégis megértjük egymást valahogy. Ebben a legnagyobb szerepet a szép magyarul „nem-verbális” avagy „metakommunikációs” elemeknek tulajdonítom. Ezekkel szándékunktól függetlenül eláruljuk elrejtteni vágyott félelmeinket, bizonytalanságunkat - másik oldalról nézve ezek a megkapó jelek, amiknek segítségével együttérezhetünk beszélgetőtársunkkal akkor is, amikor éppen magabiztosan pöffeszkedve taglalja hibáinkat.

Persze ezt is lehet másképp csinálni, vannak okos könyvek, amik megtanítanak bennünket „hangul” meg „testnyelven”, hogy aztán mondanivalónkat a magabiztosság látszatának minél teljesebb eszköztárával adhassuk elő. Így aztán egyre ügyesebben játszhatjuk el szerepeinket, nem csak szavainkkal, de egész lényünkkel sugározva azt a képet, amit mutatni akarunk. Őszintén remélem, hogy ez valóban boldoggá teszi azokat, akik csinálják, de sajnos az önmeggyőzés elkeseredett vágyának érzetén kívül, amit a jelenség bennem kelt, semmi pozitívumot nem szoktam ebben a viselkedésben találni. Persze lehet, hogy én látom saját sötét szemüvegemen át ilyenek, de az a néhány könyv, amit olvastam, arról szólt, hogy miként láthatok a másik ember szavai mögé, hogyan kelthetek benne egy általam kívánt hatást - és mire vigyázzak, hogyan rejtsem el magam mozdulataim mögé. Tényleg, tiszta hadviselés, melynek ismerői könyveikben nagy büszkeséggel magyarázták fortélyaikat nekem, a védtelen, kiszolgáltatott, kiismerhető és befolyásolható nebulónak. Már megint az jutott eszembe, hogy akár a bösi vízlépcsőre is lehet büszkének lenni, mert valóban nagy dolog - viszont kérdés, hogy milyen az az értékrend, amely szerint jó is...

Ja persze nem részleteztem, hogy amikor a másik emberről magamban képet alkotok, az nem más, mint az általa számomra megfogalmazott kép bírálata után elfogadott rajz. Helyességét nagyban befolyásolja az én megismerőképeségem - lásd: hadi felderítés -, illetve az, hogy mennyit adok ki magamból (amivel aztán visszaélve az én szájízem szerint tudja megfogalmazni azt a képet, amit ki akar alakítani bennem) - lásd: kémelhárítás: ezért érdekel annyira a „testbeszéd” és hasonlók. Jönnek a „félreismert emberek”, a „becsapások”, ami ellen egyre kifinomultabb álarrendszerrel és személyiségem körüli aknamezőkkel védekezem, míg végül a kommunikáció a világ felé nyitás helyett az önmehtagadás kiváltója lesz.

Nemrég egy hasonlat jutott eszembe, ami nagyon megtetszett: a TV és a mozi különbsége. Ha a másik ember a kommunikáció célpontja, akkor „vetítek”. Kivetítem a magamról alkotott képet egy változó, félig-meddig kifeszített vászonra, amit persze igyekszem jól rögzíteni. Sőt, különböző eszközökkel igyekszem elérni a mai csúcstechnológiát: egyenesen a néző szemének ideghártyájára vetíteni: tudatának befolyásolásával megkérdőjelezhetetlenné téve azt a képet, amit magamról kialakítani óhajtok - ugyanakkor egyre tökéletesebbé fejlesztve ezeket az eszközöket egyre jobban tartok tőle, hogy ellenem is használhatják... És a félelmen kívül csak az a hasznom belőle, hogy elkerülöm a kínos helyzeteket, amikor olyan kérdésekkel szembe-sítenek, amelyek hatására értékrendem esetleg megváltozhat. Tényleg, milyen alapon állítom, hogy a jelenlegi értékrend, ami alapján jónak tartom magam, „jó”, ha mindenkit igyekszem úgy befolyásolni, hogy ne kérdezzen bele?

Na ezzel szemben tartom érdekesebbnek a TV hozzáállását: „Befolyásolhatóság, kiismerhetőség? Ismerj ki! Ha kívánod, használj ki ellenem bármit, ami hibát bennem találsz, taníts meg felismerni gyengéimet, adj nekem lehetőséget a változásra. Befolyásolni akarsz? Megteheted, mert hiszek neked - befolyásolj nyugodtan, ha tudsz. De én akkor fogok megtenni valamit, ha a legjobb szándékom vezet (lásd: szándék-etika), nem fogom megbánni, csak tanulni belőle - remélem, te is hasonló tiszta lelkiismerettel fogsz elszámolni ezzel halálodban. A képet magamra vetítem, én kommunikálok, te olyan képet alakítasz ki rólam, amelyet akarsz. Nem a falon, testeden vagy a szemedben jelenik meg a képem, hanem rajtam, én az vagyok, amit mondok, amit teszek - még akkor is, ha változik. Nem fogok bemutatkozni neked, nézz rám, ha meg akarsz ismerni - és nézz máshová, ha nem tetszik a látvány...” - míg a vetített kép sajátossága, hogy ha a vetítőbe nézel, nem látod a képet („ne azt nézd, amit csinálok, hanem amit mondok..., majd megérted...”).

Mára ennyi...

---

### *Sikertéma5: és a többi...*

És aztán jön a további témák áradata, letűnt idők civilizációinak tudása, szellemi hierarchiák tevékenysége, UFO látogatások, szellemvilág, vallási kanyarok, ...

Az előző néhány cím alatt eljátszottam néhány, szerintem arra legérdemesebbnek tartott gondolattal, de fontosnak nem azt tartom, hogy a létező ezer értelmezéshez még egyet, a „legigazabbat” (hehe) hozzátettem, hanem azt, hogy összeolvasgatva mindenfélét a végén kialakítottam saját elképzelésemet a dologról, leginkább arra figyelve, hogy milyen hatással van rám, fejlődésemre, mindennapi életemre. A további „sikertémákat” nincs kedvem részletesen kidolgozni, csak némi figyelmeztetéssel élni.

Gondolkodásomat nagyon intelligensnek tartom, és volt elég időm arra, hogy megtapasztaljam, szívesen merül el tetszőleges témában ahelyett, hogy belső szabályait feszegetné. Természetesen lehet vitatkozni a szellemvilág különböző tagjainak feladatairól és milyenségükről - de könyörgöm: mit számít ez? Ha tényleg abban a hitben akarom leélni az életemet, hogy úgysem tehetek semmit, mert nálam hatalmasabb lények jóindulatán vagy figyelmetlenségén múlik az, hogy felelős vagyok-e a tetteimért vagy sem - hát megtehetem. De ha egy picit ingerem is van a - szellemi értelemben vett - felnőtté válásra, akkor a témát érdemesebb szimbólumként kezelni és saját életemre, viselkedésemre alkalmazni. Nem „rossz” tehát egyik ilyen sikertéma sem, csak nem biztos, hogy érdemes szájtépésre használni.

Atlantisz tudása? Hiszen saját közvetlen történelmünket nem akarjuk átlátni! Mit érdekel minket az, hogy volt-e Atlantisz vagy sem, és hogyan pusztult el, ha létezett. Sokkal érdekesebb kérdés, hogy vajon miért jelennek meg pontosan ugyanazok a gondolkodási, ideológiai formák, vezetői viselkedésmódok, tömeg-befolyásolási eszközök napjaink társadalmi rendszereiben, amelyek mindannyiszor feszültségekhez, háborúhoz vezettek. Miért kell kitelepítésekről, rendcsinálásról és egyebekről papolni? És akkor ugyan mire lenne jó valami ősi tudás, aminek képviselői a jelek szerint szintén nem tudtak megmaradni bolygónkon?

UFÓk? Van olyan ismerősöm, akit elmondása alapján meglátogattak, (bizonyítottan) meggyógyítottak és látásra, gyógyításra képessé tettek ilyen lények. Elhiszem neki, mert ... mert látom a szemében, mindennapi gondolkodásában, hozzáállásában az emberi hitelességet. Nem szívesen mesél, vitatkozik arról, hogy az idegenek mit és miért csináltak, csinálnak vele, inkább azzal foglalkozik, hogy hogyan képes ezzel együtt élni, szeretetben családjával, hogyan legyen jó anya és társ. Nem különösebben izgatja, hogy hisznek-e neki vagy sem, bár persze nem örül, ha túlzottan sokáig nézik bolondnak - viszont nagyon boldoggá teszi, ha elfogadják a segítségét. És azóta is egy kis falu eldugott utcácskájának a végén él, nem írt könyveket, nem jár előadásokat tartani, és meg kell gondolnia, hogy új ruháját miből vegye meg.

Tehát ha össze akarnám foglalni azt, amit erről a színes kavalkádról tartok, azt mondanám: az ezoterikus dolgok saját belső problémáinknak, fenyegetettség-érzésünknek, a „valós világ” bizonytalanságának, romlásának köszönhetően igen erős vonzást gyakorolnak ránk. Ez természetesen kitermeli a témában jártas és magabiztos „szakértőket”, akik sok rendkívül érdekes és meggyőző elmélettel traktálnak minket - és lehetőséget ad néhány valóban értékes mű leközlésére. Az „ezotéria” - a belső utak zárt tudománya ma éppen olyan rejtett - ha nem még rejtettebb, mint évszázadokkal ezelőtt, csak most nem homályban ragyogó fénypont, hanem színorgiában néha felvillanó tiszta fehér folt, amely - szerintem - éppen szürkeségével, első pillantásra nehezen érthető, nem szájbarágós gondolataival, szelíd kíméletlenségével tűnik

ki. A bölcsesség, valós tudás megszerzése most is az önszeretet, önbizalom és hit kérdése, mint mindig.

Ezeket a könyveket kritika nélkül, gyorsan olvasom, hacsak nem annyira tömény, hogy ezt lehetetlenné tegye. Engedem őket hatni magamra, azután megnézem, hogy az elámult, meggyőzött emberke mennyire szimpatikus belső összhangomnak. Milyen gondolatokat hozott ki belőlem, milyen érzelmeket ébresztett, technikai gyakorlatai mennyire tűnnek pozitívnak. Ezután hullik szét az írás két részre, az általam elfogadott, belül (számomra) tisztának felismert dolgokra és arra, amit (szerintem) az író személyes hozzáállása, világképe íratott vele bele, de inkább bemutatkozásnak érdemes felfogni, mint használható technikának. Ez a rész gyakran ugyanolyan érdekes, mint a „hasznos”, mert megtanít arra, hogy mi az, amit nem szeretnék saját gondolkodásomban viszontlátni, és hogyan vagyok képes reagálni rá - tudom-e felismerő, szemlélő módon átlátni, de nem beskatulyázni, minősíteni vagy vitatkozni. Ébreszt-e bennem erős érzelmeket, félelmet vagy fölényességet az, aminek az író a művén keresztül látom, tudom-e szeretni a benne levő teljes lényt (általam elképzelt) gondolatainak, elképzeléseinek fátylán keresztül. De jó lenne, ha ezt a könyvet is így olvasnád... Szia! Szeretsz?

---

## *Segítség és tiszteletadás*

Tulajdonképpen a lényeket leírtam a gyógyítás-segítés kapcsán, de azért csak nekilátok itt is, hátha kihozok még agyacskámból valami érdekeset.

Segíteni. Azt hiszem, az egyik legszebb szó talán. Ha nagyon szépen szeretnék fogalmazni, akkor egy ima-féleség akár így is kinézhetne: „Istenem, add, hogy soha ne legyen szükség a segítségemre. És add, hogy ha mégis szükség lenne rá, segítsek anélkül, hogy észrevenném. És add meg nekem néha azt az örömet, hogy első két kívánságom ne teljesüljön...” (na ez elég őszintére sikerült ahhoz, hogy azonnal vágyat érezek a kitörlésére. Tehát jusst is itt hagyom...)

Azért vagyunk jelen ezen a világon más lények között, hogy megoszthassuk egymással gyengeségeinket és erőnket. Elszakadt részei vagyunk a teljességnek, amely általunk tapasztalhatja meg az együtt létezés csodáját. A tökéletes lény bármit megtehet egy másikért, csak egyet nem: nem élheti meg a fájdalmak feletti összefonódást, az igényelt segítség elfogadását. Olyan lények vagyunk, amelyeknek már nem és még nem természetes az egymás felé fordulás - ezért élhetjük meg csodaként az érzékenység finomodását, az okozott és az elfogadott öröm kölcsönös erősítő hatását.

Minden pillanatunk rejtheti a segítségnyújtás lehetőségét, és minden pillanatban megkaphatjuk azt a segítséget, amelyre szükségünk van. A mondatnak, hogy minél nagyobb a szükség, annál közelebb a segítség, az is lehet az értelme, hogy a szükség tesz minket nyitottá a segítség elfogadására és az őszinte hála érzésére. Ínség, vágy, követelés, segítség, túlélés, hála... az érzelmi paletta szélső színei, filmek, könyvek kedvelt témái, kötelező erkölcsi tanulsággal: a rosszak vágyakoznak, a szegény jók szenvednek, a nem annyira jók követelnek, a nagyon jók segítenek, és az egész rózsaszín gőzfelhőbe merül.

A segítségnyújtásnak (szerintem) nincs sok köze az elvekhez, erkölcshez. Egymásra, kölcsönös segítségnyújtásra alapul az életünk, egyetlen élő szervezet részei vagyunk, csakhogy életünket olyan magas szinten szerveztük meg, hogy erről hajlamosak vagyunk elfelejtkezni. Én éhen halok, ha nincs mit ennem, ha számtalan ember nem segít nekem életben maradni munkájával - de ebből én csak annyit látok, hogy ha elmegyek a boltba, általában meg tudom venni azt, amit akarok, de legrosszabb esetben is hozzájutok az életben maradáshoz szükséges élelemhez. Munkám értékét - mások - olyan szinten határozták meg, hogy az életben maradás jelenleg nem jelent gondot számomra.

Mit veszítek ezzel? Csupán azt, hogy nem hétköznapi élmény nekem más segítségére szorulni, és így nekem sem természetes dolog valakinek segítséget nyújtani. Nem természetes az sem, hogy a segítségnyújtás-elfogadás nem jelent semmilyen különbséget ember és ember között. Egy kis önfenntartó közösség akkor működik jól, ha az, aki ügyes a földművelésben, élelemmel segíti a közösség többi tagját - akik például szerszámokkal könnyítik meg az ő életét. Ahhoz, hogy a jelenlegi szintre eljussunk, szükség volt arra, hogy az „érték” mozgatható legyen, hogy „nem termelő ágazatok” számára többletenergia legyen a hosszú távú fejlődéshez (mert ugyan kinek jutott volna az eszébe az elektromos gitár gondolata egy ilyen egyszerű társadalomban, pedig például az általam éppen most hallgatott Guns'n Roses igencsak szegényes lenne nélküle...)

Valahogy az az érzésem, hogy az értékekről, segítségnyújtásról szóló, társadalmi törvényekkel, szokásokkal, erkölccsel terhelt felfogásunk olyan, mint egy rakéta egyik lépcsője. Tényleg nem

látom, hogy más úton is létrejöhetett volna egy ilyen sok lehetőséggel rendelkező világ, mint a mostani - de úgy tűnik, kezd kiürülni és inkább holt teherré válni. A tudomány, művészet fejlődését segítő keret egyre jobban húzza lefelé pályánkat vérfürdőkbe, társadalmi és gondolati bizonytalanságba, agresszióba. Minden értéket az egyre megfoghatatlanabbá váló pénzzel mérünk, a segítséget nyújtók és a segítségre szorulókat kasztja egyre távolabb kerülnek egymástól (pedig csak közmegegyezés, hogy ki melyik csoportba kerül, hiszen mondjuk az én számítógépes ismereteim koldusbotnál többet nem adnának egy természeti közösségben...).

Kérdéseink, önmagunktól és egymástól való félelmünk taszított minket a világ minden zugába, tiszteletlenek voltunk, válogatás nélkül, önkritikát és kérdéseket mellőzve boncoltunk fel mindent, és most miénk az egész - kérdés, hogy mihez kezdünk vele.

Ahhoz, hogy feldolgozni, használni tudjuk - szerintem - irányváltás szükséges, mégpedig a gyökereknél. Az ember alakította maga körül a világot olyanná, amilyennek ma látjuk. Nem rosszabbak, tudatlanabbak voltak nálunk, csak korábban éltek ugyanolyan életet, amelyet mi most - és rajtunk múlik, hogy milyenné lesz a világ. Ehhez azonban - ismét csak szerintem - nem másokat, hanem egyedül önmagunkat változtathatjuk meg. Olyan ez, mint a tűzoltó-fecskendő: a vízsugarat lehet irányítani elé tett lapokkal, ekkor azonban részben gyenge lesz a sugár, másrészt előbb-utóbb elsodorja útjából az első akadályt: a terelőlapot, és újból arra megy, amerre a fecskendő indítja. Valós hatást így csak a forrás megváltozása tehet: az ember belső átalakulása.

Talán megtanulok együtt élni önmagammal, tisztelni törvényeimet, amelyek viselkedésemet irányítják. Így képes lehetek belső feltételeim megváltoztatására, ugyanakkor arra is, hogy tisztelettel forduljak a világ többi része felé, akár adok, akár éppen elfogadok segítséget tőle.

Azt hiszem, itt kellene állni valami elméletnek, hogyan is képzelem ezt az átalakulást. Bevallom őszintén: lila gőzöm sincs róla. Ez az egészben a poén, de persze kis kerek világképem azonnal jelentkezik, hogy meg is magyarázza, miért. Elfogadtam önmagamra nézve, hogy gondolkodásom valódi, gyökeres megváltozása valószínűleg olyan, amit nem láthatok előre, mert éppen az jellemzi, hogy kívül esik jelenlegi határaitom, az egyetlen dolog, amit tehetek érte az, hogy nem minősítem, hanem megélem belső folyamataimat és igyekszem megőrizni stabilitásomat. Nos miért lenne ez másképp kicsit nagyobb keretek között? Miért kellene törődnöm azzal, hogy hogyan változhat meg az emberiség közös gondolkodása olyan irányba, ami lehetővé teszi neki a túlélést (például annak az irtatlan szemétdombnak a kitakarítását, amit az utóbbi időben hagyott maga körül...)? Pláne visszatartó erejű, hogy olvastam mostanában egy-két ilyen jellegű (világmegváltó) írást, és kénytelen voltam őket a feljebb említett „írói bemutatkozás” kategóriába rakni, mert mindegyik a saját típusának a kibontakozásaként, a „többiek” megváltoztatásaként álmodta meg a folyamatot. Csak hát szerintem eddig minden hatalomra került csapat ugyanezt hajtotta végre a jelenleg tapasztalható végeredménnyel... És vajon hova tűnt a tiszteletadás az egészből? Honnan tudja nagy felvilágosultságában, hogy másnak nincs igazsága? (Persze az is lehet, hogy nekem nincs igazam, és ők tényleg jól tudják. De akkor miért nem jelennek meg egymás elképzeléseiben?)

Szóval ez fából vaskarika, azt hiszem, abba is hagyom. És íme, tényleg...

---

## Szintek

Attól tartok, ez a téma is megér egy misét, mert alapvető különbséget látok látásmódom és a magam körül látott megítélésben. (... már megint a témakezdés nehézségei...)

Visszatérnék oda, hogy gyermekkorunkban elkezdődik az a folyamat, amellyel minket beillesztenek a társadalom gépezetébe. Bár valójában a cél van a szemünk előtt: étkezési, üritési szokások szabályozása, majd öltözködés, beszéd, viselkedés, gondolatok és tudás - a valódi beillesztés a „módszeren” múlik: az „értékes vagyok” tudatot külső feltételek teljesüléséhez kötjük, akkor vagyok „jó kisfiú”, ha szépen beszélek, jó jegyeket hozok haza, stb. Így aztán egészen kicsi kortól kezdve versenyben vagyunk, és ezt kétféleképpen tehetjük. Lehetünk versenyben például az iskolában egy másik gyerekkel, vagy pedig egy oktatási rendszer által felállított haladási tervvel (érdemjegyek). A versenyhelyzetből sem a nyertes, sem pedig a vesztes nem szabadulhat egykönnyen: a nyertesnek fenn kell tartania szintjét, különben „bukott angyallá” válik, a vesztes pedig a küzdelem feladásának kétségbeesése elől menekül. Persze ez minden embernél egyedi, mert mindenki máshogy állítja össze önmagában saját értékességét (ha jól tudom, ilyen lehet a tőzsdén a részvénytársaság, mint pl. a BUX, ennek „árfolyama” vezérli általános közérzetünket) - ennek alapján vannak, akik az iskolában (látszólag) nem versenyeznek - viszont amíg nem éri el valaki azt az állapotot, amikor saját értékességében feltétel nélkül hisz, addig az élet valamely külső területén versenyben áll.

Így aztán az egyedi „értékrendszerünk” alapján meghatározott területeken egész életünkben folytatjuk önmagunk megmértetését. Ez persze kicsi, összeszokott közösségekben nem jelent igazi konfliktushelyzeteket, mert a tagok kölcsönösen igazolják a többiek értékességét, és cserébe hasonló jelzéseket kapnak vissza. Kár, hogy ez egy terroristacsoportban pontosan ugyanolyan jól működik, mint egy baráti vagy vallási közösségben: ez a pozitív visszacsatolás csak az egyének jó közérzetét szavatolja, nem a csoport „erkölcsi értékét” (persze a győztes terroristákból majd úgymint partizánt faragnak a történetírók...)

Jelen világunk azonban nagyon ügyes, mert egyre alaposabban zilálja szét ezeket a kis csoportokat, és emberi visszacsatolás helyett általános értékmérőket óhajt bevezetni. Ennek nagyon egyszerű oka az, hogy az előbb említett csoporttal szemben valami „társadalmi közítélet” határozza meg az egyén értékét, így afelett ellenőrzés gyakorolható.

Ez is egy érdekes összehasonlítás, kis kitérő. A társadalmi elvek alapján hatalmas egységek foghatók egybe, de az összetartó erő viszonylag kicsi - ugyanakkor egy kis csoport igen szoros egységet alkot - viszont ennek létszáma nem növelhető túl nagyra. Ha hadsereget nézek (közeli példa Irak és Amerika) valahogy ugyanez látszik: mindkét csapat a saját szerveződési formáját játssza, és igyekszik bebizonyítani, hogy az a nyerő (elsősorban önmagának: Amerikának igen fontos, hogy összes belső problémája felett egységként tud lépni, ha kell; Iraknak pedig az, hogy szent céllal - és ebben most semmi gúny nincs - egy kis nép dacolhat a hatalmas, pöffeszkedő úr-néppel).

A trükk: a kis csoport nem veszíthet, mert hatalmas ellenféllel szemben szent céllal folytatott reménytelen küzdelemben a csoport elpusztulhat, de nem veszít - a nagy nem nyerhet, mert amíg a csoport egyetlen tagja is él, harcol, a totális megsemmisítést pedig valahogy inkább a „kiirtás” mint a „legyőzés” fogalmával tudom társítani. Az a szomorú, hogy nem egy szinten harcolnak, így nem alakulhat ki megértésen alapuló valódi „béke”, vagy valamilyen kölcsönös „tisztelet” a küzdők között. Kitérő vége.

Valahol ott tartottam, hogy a minket körülvevő „európai” gondolkodásmód alapja az, hogy életem számomra fontos területein skálákat állítok fel, és teljesítményemet, sikerességemet - azaz értékemet az adott területen - ezeken mérem le: szinteket készítek. Ha az átlagos szintet pozitív tartományban tudom tartani, elégedett vagyok magammal, ha lejjebb csúszik, akkor rossz lesz a hangulatom.

És most jön a meglepetés: ez az egész eddigi szöveg csak bő lére eresztett bevezetés volt egy (talán) rövidebb lényegi részhez.

Túlzottan sokat hallottam arról, hogy emberek belső fejlődésük során bizonyos szintekre jutnak el, adott képességeket szereznek meg. Nagyon fontos számukra, hogy mit képesek megtenni, egy bizonyos „szellemi hierarchia” milyen pontján állnak („te hányadik fokozatú beavatott vagy?”) - és ez nekem nem feltétlenül tetszik.

Én úgy érzem, azért kezdtem el foglalkozni ilyen, kissé elborult, befelé vezető gondolatokkal, mert nem éreztem azt, hogy a körülöttem látott hétköznapi eredmények, sikerek valaha is boldoggá tudnának tenni... jaj Istenkém, de nagy marhaságokat bírok írni néha! Szépen fogalmazok, de a valóság az, hogy utáltam ezt a világot. Gyűlöltem okosságát, színjátékát, szerepeit és szereplőit egyaránt, mert olyan helyzetben voltam, amin nem tudott segíteni senki. Viszont semmi kedvem sem volt pótcselekvésekkel elütni az időt, így aztán nekiálltam felépíteni egy saját világot, amelyben meg tudtam magyarázni magamnak a külső világ jelenségeit, de nem kellett szabályrendszerét elfogadnom. Így bátran megtagadhattam (elméletben) azt az alapelvet, hogy külső dolgokon mérjem le értékemet (bár gyakran kapom magam azon, hogy mégis, még mindig ezt teszem...) Így arra a következtetésre jutottam, hogy emberi értékemet egyetlen módon mérhetném: abban, hogy mennyire jutottam közel önmagamhoz, mennyire valósítottam meg Istent az én bőrömben. Erre pedig nincs mérce, mert minden pillanatban tanulhatok és többé válhatok, így mérőműszerem egyedül a tiszta szem és a törekvés erre az útra. Így a mérték teljesen személyre szabottá vált, senkit nem mérhetek annak alapján, hogy meddig jutott el az én utamon, mert neki sajátja van, amit pedig egyedül ő ismerhet, tehát nem tudhatom, hogy hol tarthat rajta; önmagamát más emberrel közvetlenül, útjaink ismerete nélkül valamilyen közös külső értékrend alapján összehasonlítani pedig lehetetlen - vagy legalábbis semmi értelmét nem látom.

Akkor miért olyan fontos nekünk, hogy milyen szinten állunk belső fejlődésünk útján (a többes szám azért jogos, mert amit az előbb írtam, nagyon tetszik ugyan, de ha rossz kedvem van, kizökkenek belőle, és az így van jól...)? Mert ragaszkodunk a külső mérték használatához. Szerintem kivétel nélkül azért fordulunk belső irányokba, mert a külső értékrend válságba jut bennünk, és új, tisztának érzett értékeket keresünk, ezekhez azonban pontosan úgy viszonyulunk, mint a megtagadottakhoz; a „világban” egyre értéktelenebbnek éreztük önmagunkat, akár azért, mert lecsúsztunk a külső ranglétrán, akár azért, mert elvesztettük a hitünket annak „jogosságában”, keresünk tehát valamit, amivel „átlagos értékünket” ismét pozitív tartományba tornázzhatjuk. Foglalkozunk természetgyógyászattal, vallással, filozófiával, a lényeg, hogy az abban elért eredmények alapján értékesnek tarthassuk magunkat - addig, amíg jön valaki, aki jólnevelt Zen buddhista szerzetes módjára ki nem röhög minket ezért.

Természetesen létezik „szellemi hierarchia”, ez azonban nem más, mint az a képesség, amellyel egymásnak itt, ezen a világon segíteni tudunk, és attól „szellemi”, hogy nem tudatos. Azon múlik, hogy mennyire nyitott tudatos lényünk arra, hogy rajta keresztül „éppen jókor” jelenjen meg egy szó, mozdulat, gondolat. Valódi szellemi szintünket - szerintem - nem az határozza meg, hogy hány embernek tudunk segíteni, mennyit tudunk valamilyen szent iratból, mit látunk, stb., hanem az, hogy egy teljesen hétköznapi, számunkra akár észrevétlenül maradó dolog mit jelent egy másik embernek. Hülye példa, de ez jutott eszembe: lehet valaki nagy

mágus, ezeket gyógyítva tudásával - és megmenthet egy egész várost a takarítónője, mert rámosolyog egy neki szimpatikus fiatalemberre, aki ettől visszanyeri az életbe vetett hitét, és mégsem mérgezi meg a vizet. Soha nem fog kiderülni, hogy ez megtörtént, láthatatlan, de valós csoda marad. Persze a példa túldramatizált, mert egyetlen ember élete is összehasonlíthatatlan, egyedi érték; minden pillanat, ami valakinek boldogságot okoz, felbecsülhetetlen jelentőségű.

Ugye, milyen szép rózsaszín álmocska? Mégis, sokkal jobban szeretem, mint a gondosan tudatos határok közé szorított „szellemi rendszert”, ami hatalmas és bölcs lények irányítása alatt kormányozza szegény kicsi halandók életét. Vajon hova rejtik azok a magasságos szellemek a minden élővel szembeni feltétlen alázatot, amit oly fenn hirdetnek?

Egy kicsit megint elrugaskodva a racionalitástól úgy fogalmaznék, hogy: ha meghajtod fejed minden lény előtt, tisztelve bennük Urad jelenlétét, úgy egyenes derékkal állhatsz majd lábainál - ahol a hatalmas és bölcs térdre kényszerül, meglátva a lenézett arcok mögött a valódi fejlődés elszalasztott lehetőségét.

A magasabb szintre jutott embert szerintem az különbözteti meg a többiektől, hogy a változó felszín alatt egyre tisztábban érzi a boldogságot, amit fejlődése jelent, egyre több szellemi ajándékot kap a körülötte levő emberektől, egyre kevésbé érzi magát „méltónak” hozzájuk, amíg meg nem tanulja, hogy ennek így nincs értelme. Lehet, hogy ezalatt a többiek úgy érzik, tanultak valamit tőle. (Jaj, de röhejes! Most tulajdonképpen azt írtam le, ahogyan én érzem magam néha - így feltételezem azt, hogy én a saját világképecskémben ilyen „magasabb szintre jutott ember” vagyok. Vajon szentté mikor fogom avatni magam? Cikiiii! Bár persze természetes, hogy jár nekem is egy kis „szellemi önkielégítés”, ha már ennyit nyoszorgatom magam hülyeségekkel.)

---

## Út, feladat

Lehet, hogy véleményemmel teljesen egyedül vagyok, de nekem általában szokott problémám lenni azzal a helyzettel, amiben éppen vagyok: nem látok jövőképet magam előtt, nem tudom, miért kerültem oda, ahol éppen vagyok és mit tudnék kezdeni ezen a helyen magammal, ráadásul nem tudom, miért éltem át mindazt, ami eddig velem történt. Mondom: néha gondot okoz nekem mindez - de ez nem jelenti azt, hogy szép kis elméletemmel nem is tudok jólfésült magyarázatot adni rá. (Mindig nagyon irigylem azokat az írókat, akik megtalálták válaszaikat és feltétel nélkül el is fogadják azokat, minden kétely nélkül a meztelen, megélt Igazságról írva... vagy mégsem irigylem őket?)

Ha már itt tartok, az irigység is egy olyan dolog, amiről nem árt ejteni egy pár szót. Hiába kap olyan negatív megítélést mindenfelé, szerintem gondolkodásmodunk természetes következménye, hogy irigyek vagyunk (nem véletlenül került bele még a tízparancsolatba is...) A levezetés már ismerősnek tűnhet: önmagam értékességét külső dolgokban keresem, ezért összehasonlításokra kényszerülök, ha emberekkel hasonlítom össze magam, rögtön felvetődik az, hogy a számomra fontos területen szerintem előttem járóknak jobb, de ha általános normákkal mérem magam, akkor is találkozom emberekkel, akik jobb eséllyel indulnak az élet vizsgált területén. Naná, hogy esz a sárga irigység!

Ezt a kérdést mindig megkapjuk, és a belőle származó belső harc keménysége egyetlen dologtól függ: mennyire tartom értékesnek önmagam. Ha alapjában véve elégedett vagyok, akkor tudok legyinteni a másik ember sikerére, ha viszont rossz passzban vagyok, akkor tovább romlik a kedvem tőle, igazságtalannak érzem a világot, Istent azért, mert nekem nem adott olyan lehetőségeket, mint a másinak. Más a helyzet, ha önértékelésem független attól a dologtól, amiben a másik jobb nálam, mert így örülni tudok az ő eredményének. Egyszerű példa: mondjuk magyar versenyző nyeri a fedettpályás zsákbanfutó világbajnokságot. A TV néző boldog, örül honfitársa sikerének, ám ahhoz, hogy az immár ötödször második helyre került szintén magyar sportoló is boldog legyen, kicsit több kíváncsítást kelt. Az, hogy önmagát egyedül azzal mérje, hogy milyen erőfeszítéssel küzdött, és nem az eredménnyel. Nem is azzal, hogy önmagához mérten jó eredményt teljesített-e, mert ha másvalaki helyett önmagammal küzdök, még nem változtam semmit, csak nehezítettem egy kicsit saját helyzetemen. Szerintem a lényeg mindig túlmutat a valós módon mérhető eredményen, jelen esetben a legérdekesebb számomra a lelkiállapot, amibe a verseny alatt került (azt hiszem, utaltam már a kínai tanmesére, amelyben a császár az udvarán dolgozó mészárosától tanulja a Taót)

Talán már szószaporítás, de még ideírom, hogy véleményem szerint ez az legutóbbi az egyetlen valós mérce, mert a másik ember *más*. Semmi alapom nincs „általánosan” összehasonlítani az almát és a körtét, mert bizonyos esetben az egyik, máskor a másik a jobb - csak a terület megválasztásán múlik az ítélet. És ha feltételezem, hogy azért egy kicsit változom én magam is, akkor az önmagammal való hasonlítgatás sem túl sikeres, mert hiszen a célom (jó esetben) nem más, mint megtalálni jelen pillanatom értékességét, vagy igazolni rossz hangulatomat negatív kicsengésű megállapításokkal helyzetem romlásáról.

Összefoglalva az eddigi kuszaságot: szerintem az irigység elkerülhetetlen, amíg önmagamon kívül keresem létem igazolását, és az általa okozott kellemetlenség egyenesen arányos rossz hangulatommal, mivel közvetlenül belőle származik: önerősítő okozata, nem pedig oka annak.

Van viszont egy egyszerű technikám az irigység leépítésére - és ami meglepő, hogy ugyanez a módszer alkalmas a harag csökkentésére is. Lényege: ha irigylek valakit - vagy haragszom rá, egyszerűen megkérdem magamtól, vajon szívesen lennék-e az illető helyében? Nem csak azt az egyetlen dolgot figyelve, ami éppen tetszik vagy idegesít, hanem vállalnám-e a helyét a világban? A válasz eddig mindig lemondó „nem” volt. Bizony nem szívesen lennék gazdag, mert jóval vastagabb bőrre lenne szükségem a lelkiismeret ellen, mint most, és nincs kedvem megélni a több lehetőséggel járó nagyobb bizonytalanságot - ahhoz pedig, hogy e kérdések elől pótcselekvésekben keressék menedéket, végképp nincs hangulatom. Nem lennék híres, mert semmi kedvem idegenek előtt harcolni azért a képért, amit jórészt mások alakítottak ki rólam...

És a haraggal is így vagyok. Nem örülök, ha valaki az orrom alá fújja cigarettája füstjét, de hálás vagyok, hogy legalább nekem nem létszükséglet az a füstölgő ízé, és amikor egyedül vagyok, nem kell szívnom. Ha valaki nagyon bizonygatja hatalmát, fontosságát, tudását, egyetlen dolognak örülök: azért, hogy lelki egyensúlyom fennmaradjon, éppen most nincs erre szükségem. Az az alapvicc, hogy a másik ember nem rosszabb nálam azért, mert valamilyen tevékenysége zavar engem, csak ugyanazt az egyensúlyt, amiért én is küzdök magamban, öneki ezekkel az eszközökkel kell fenntartania, amelyek jóval több kárt tesznek benne, mint bennem. És csak remélhetem, hogy meg fogom találni gondolkodásom, tetteim összes olyan elemét, amelyek hasonlóan zavarnak másokat és ártanak nekem.

Nos, akkor talán vissza kellene kanyarodni a cím irányába. Leéltem egy bizonyos életet, és most egy adott helyzetben vagyok, és ezt többféleképpen értékelhetem. Foglalkozhatok azzal, hogy mi minden lehettem volna mostanára, ha akkor én..., ha akkor a környezetem... - és ez bizonyára így is van. Milliárd irányba ágazhatott volna a világ menete minden pillanatban, de ezek közül egyetlen valós van: ahol most vagyok. Azzal, hogy elméleti lehetőségeken töprengök, az egyetlen valódit szalasztom el: ami éppen ebben a pillanatban, pontosan ennek az embernek áll rendelkezésére. Minél kevésbé vagyok hajlandó elfogadni azt az embert, akivé lettem a valóban nem nyílegyenes úton, annál kevésbé tudom kihasználni jelen pillanatomat.

Ide kívánczik ennek a gondolatnak egy rövid következménye, a sok helyen előforduló „élet-terv”. Mivel személyes vélemény, ezért nyugodtan (...fenét, hiszen akkor nem írtam volna ide ezt a félmondatot) állítom: ez marhaság. Visszapergetem életem filmjét és mellette látom a tökéletes tervet. De könyörgöm, ha egyetlen ponton is másként döntök, az egész további „leélt élet” megsemmisül, a világ más irányba megy tovább, más helyzeteket élek meg! Kitalálok magamnak egy „ideális utat” (itt lent, kicsi agyammal, amiből eleve következik, hogy gondolkodásom összes korlátját viseli), és annak alapján értékelem jelen állapotomat (ja, és még ez a finomabb verzió, a durva, ha másvalakivel teszem ugyanezt...)

Lehetséges élet-tervvel foglalkozni, sőt ajánlott is mindenkinek ... aki tudja az értékelés igénye nélkül szemlélni mindkettőt. Aki tudja azt mondani, hogy íme, itt az ideális, minden lehetőséget kihasználó élet-lehetőségem - és itt van a leélt, nem pontosan úgy sikerült darab... nos fenébe az ideálokkal, jó buli volt ez eddig, lássuk, milyen lettem általa.

A kunszt ugyanis éppen ez: szerintem a hibák, rossz döntések, kapott és okozott fájdalmak (amiket nagy bölcsen kihagynánk az „ideálisból”) tanítanak mindet. Ezek tesznek jobbá, érzékenyebbé, ezek adják az egyetlen lehetőséget a valódi segítségnyújtásra.

Ha nem éltem meg saját nyomorúságomat, akkor büszkén, gyengéden, felsőbbrendűségem akaratlan kinyilvánításával fordulok oda a rászorulóhoz (naná, hiszen éppen az „ideális utamat” követem, hát legyenek ... fennkölt egy kicsit). És bizony csodálkozom, ha belémrüg, vagy éppen

meztörök - netán hátbavág, ha megerősödött, mert *megaláztam* segítségemmel. Ha viszont tudom, milyen a világ alulról, akkor felülre kerülve sem „ideálokat követve” adok valamit, hanem azért, mert valami összeszorul bennem látva a másik szenvedését, amit ugyan nem mérhetek a magaméhoz, mert mindenki a sajátját éli meg a legnehezebbként (a „burokban születettek” anyagi jóindulatánál nem jobb a „sokat szenvedettek” hivalkodó modora sem) - ez teszi lehetővé, hogy elfordítsam a fejem, amikor adok (hogy „ne tudja a jobb kéz”). Tudom, hogy alul lenni rossz, de látni, hogy valaki lehajol hozzám, néha még rosszabb, mert önértékelésem zavarát csak tetézi a segítség elfogadása. (Az ördögi kör végpontja a koldus, aki nem lát már semmi mást, csak az életbenmaradást, és annyiszor kényszerül elfogadni, hogy küzdeni már nincs ereje - esetleg részegen, sorstársával pár forintért igen, de helyzete ellen nem.)

Szóval az „ideális út” szépnek álmodható, egyetlen dolog marad ki belőle: a megélt fájdalom, ami aztán a valódi segítségnyújtás képességévé válhat, ha... Ha értékelem végre önmagam, elfogadom egész életem minden egyes pillanatát azzal, hogy elengedhetetlenül szükséges volt annak a lénynek a létrehozásához, ami pillanatnyilag vagyok, és mivel értékes vagyok, ezért értékes az út, amelyen kialakultam. És most már megnézhetem azt a dolgot, amivel ez a lény a legtöbb örömet okozhatja magának: az, hogy használja a hitet, amit önmagába vet, valós súlyán ismeri fel és enyhíti a fájdalmat, ráadásul saját „rossz” tettei tanulságaként képes végre felismerni a szenvedést a másik ember „gonoszága” mögött... Na ez már nem piskóta! Legalábbis több poén van benne, mint azon filóztatni, hogy most akkor végleg eltoltam a „tervet”, vagy van még egy-két dobásom.

Az „utat” keresve gyakran játszunk úgy, mintha ez mérhető lenne a világ dolgain, helyeket és vonatkoztatási pontokat rajzolunk fel, aminek alapján helyzetünket értékeljük az úton. De ha egyszer az „út” nem valami evilági dolog, teljesen természetes, hogy állandó konfliktusba keveredünk önmagunkkal és környezetünkkel amikor megpróbáljuk kijelölni. Kedvenc „utas” hasonlatom az Értékrendek címszó alatt leírt „mértani hely” gondolat kiterjesztése. Szóval az „út” számomra olyan, mint egy mértani egyenes, kijelölve - mondjuk - egy városban. A valóságban természetesen nem létezik, még egy fény sugarral sem mutatható meg, mert ha valaki keresztezi, a fény elakad, de az egyenes ott marad, azt végpontjainak helyzete jelöli ki, nem az, hogy valóban meghúzható-e. Én jelen vagyok ebben a világban, jelenlétem valójában ez a mértani egyenes, viszont én megpróbálom kijelölni, testet adni neki a világban, körül-építem falakkal, hogy létét biztosítsam - ezáltal összeütközöm másokkal, akik ugyanezt (ugyanilyen jogosan) teszik. Pedig (azt hiszem) az igazán teljes, önmegvalósító élet az, amikor hajlandó vagyok a „mértani vonalat” tekinteni a legfontosabbnak, bármilyen fizikai kötődést, így saját gondolkodásomat, testemet, életemet alárendelve neki. Szerintem azok az emberek, akik úgy halhattak meg, hogy testük távozta nem jelentette az általuk jelentett út megszakadását, így éltek.

Na jó, azt hiszem, elég lesz (éppen parkettán ücsörgök és kezd kényelmetlenné válni...), de a sok rizsa után még tartozom valamivel: a Feladat szerintem nem más, mint elfelejteni végre mindazt, amit feladatnak kitaláltam magam számára, és megélni azokat a lehetőségeket, amelyeket jelen pillanatom (az eddig bejárt út egészének végeredménye) lehetővé tesz számomra.

---

## *Szabad akarat vagy eleve elrendeltség*

Egyik kedvenc témám ez, úgyhogy ma reggel átfutottam a könyvet azt keresve, vajon mekkora részt kell majd ásítozva átlapoznod azzal, hogy már ezt is leírtam. Úgy tűnt, hogy teljesen visszafogott voltam, és nem sokat ártottam bele magam.

Hogy miért lett kedvencem, arra is rövid a válasz: mert akkora nagy ügyet csináltak belőle, körülbelül olyan módon, mintha azt kérdezném meg, hogy melyik a szín: a piros vagy a zöld? Elnézést, *egyszerre* nem lehetnek azok?

Az eddigi fejtegetéseimből - legalábbis számomra - egyenesen következik, hogy ... hehe. Most megint megfogtam magam. Azt akartam ideírni, hogy *következmény* az a hitem, miszerint logikus szabályok vezérlik a gondolkodást - pedig ez csupán alapfeltevésem. Bocs. Elméletem tehát nem oldja meg a „szabad akarat-elrendeltség” problémát, csupán alaptételei miatt nem is jelenik meg benne a kérdés.

Ugyanis feltételezésem szerint gondolkodásom (kicsit gyarló általánosítással az „emberi gondolkodás”) szintünktől függő mértékben megérthető, de teljes egészében logikus rendszer. Ennek van egy hátulütője is: aki minden információval rendelkezik rólam, annak a számára cselekedetem „eleve elrendelt”.

Ez az előbbi bekezdés igényel némi magyarázatot, most egy kép jutott eszembe. Ha van egy labirintusom, benne egy patkánnyal és egy darab sajttal, a következőket állíthatom: a patkány teljesen szabad döntéseiben, hogy melyik utat választja, őt semmi nem kényszeríti (azon kívül, hogy a falakat nem lépheti át, ugyanúgy, ahogy minket kordában tart a fizikai világ és saját gondolkodásunk). Ha én látom, hogy a patkány és a sajt között létezik út, és tudom, hogy neki elég jó a szaglása, a labirintus pedig kicsi, akkor jó valószínűséggel állíthatom, hogy a patkány bizonyos időn belül meg fog reggelizni (ez a szintemtől függő rész-ismeret). Abban az esetben viszont, ha ismerem a patkány gondolkodási algoritmusait és a labirintus minden információját (a hőmérséklettől a sajtzagig), akkor pontosan tudni fogom, hogy milyen utat jár be patkány és mikor éri el a sajtot. (Olcsó trükköt is rejtettem ide: *időben előre felé* kell ismernem a „környezetet” ahhoz, hogy ezt a térképet felrajzoljam, abban pedig, ha úgy tetszik, már szerepel a patkány...)

Hülye vicc jutott eszembe: Isten kíváncsi arra, hogy hova jut a patkány, ezért végiggondolja, minek következtében a patkány végigmegy a labirintuson - a történet maga a gondolat folyamata... Persze ez kibontva annyit tesz, hogy ha tényleg létezik Isten, és definícióm (a magam szintjén) helytálló rá nézve, akkor számára természetes minden lény tökéletesen predesztinált viselkedése, annak ellenére, hogy ez a lények szabad döntését semmiben sem befolyásolja. Az eleve elrendeltség ugyanis nem Isten „szándéka”, amit egyébként is túlzottan emberszerűnek tartok, hanem Isten lényének alaptulajdonsága. A megtörtént dolgok (szerintem) nem Isten „szándéka szerint valók”, hanem egyszerűen részei. Szándékról egyetlen formában érdemes beszélni: a pillanatnyi döntéseim során jelentkező belső hanggal kapcsolatban, amely a számomra éppen elfogadható információt, érzést sugallja - kissé kitégítva tudatos látókörömet.

Nem bírom kihagyni kedvenc hasonlatomat sem (mivel hirtelen semmi jobb nem jut az eszembe. Be akarom fejezni ezt a könyvet, és már csak a következő rész van hátra, az összes többi kész. Úgyhogy most már törtetek...)

Úgy is lehet látni az életet, mint egy nagy akadálypályát, lejtőkkel, lyukakkal, hideggel-meleggel, mágnessel, elektromos mezőkkel, stb. Ezen a terepen szaladgálnak különböző méretű és anyagú golyók, amelyek maguk sem homogének, hanem más-más tulajdonságú anyagokból vannak összeállítva. Ha ismerem a fizika összes törvényét, az összes golyó minden tulajdonságát és helyzetét, akkor képes leszek minden golyó pályáját megjósolni - ennek hiányában azonban bármilyen megállapításom komoly hibalehetőséget hordoz.

Egy golyó következő pillanatban felvett helyzetének megjósolásához ugyanis szükségem van az őt érő környezeti hatások teljes térképére, (és ebbe beletartoznak a vele kölcsönhatásban levő golyók is,) pillanatnyi helyzetére és belső szerkezetére (mivel nem homogén, a külső hatás valódi eredményének kiszámításához ezt is tudni kell) - és már készen is vagyunk.

Viszont ha én akarom megjósolni egy ember (akár saját magam) következő döntését, azt hiszem, tudatosan nem megoldható feladatot vállaltam. Nem tudom pontosan, „milyen fából faragták”, kikkel áll kölcsönhatásban és azok pontosan milyen hatást gyakorolnak rá - és akkor még a fizikai környezet hatását még nem is említettem. Fontos például egy tárgyalópartner viselkedésének okait kutatni, hogy előre láthassam (netán kissé befolyásolhassam) néhány lépését - de mit ér az egész, ha elüti egy autó a döntés reggelén...

Vannak természetesen módszerek, amik segítséget ígérnek, és hosszú életkoruk (utaltam már a természetes szelekció elméletek területén kifejtett áldásos hatására) jelzi használhatóságukat. Ilyen lehet például az asztrológia, ami szerintem nem más, mint utalások sora a „golyó” anyagára: általában milyen hatásokra reagál, melyekkel szemben kevésbé érzékeny az adott ember - ami bizonyos következtetéseket is megenged útjára és környezetére vonatkozóan. Ugyanakkor a benne rejlő elemek pontos elrendezését nem tárja fel, százszázalékos jóslatra (szerintem) nem ad lehetőséget. Javítson ki bárki profi asztrológus, de szerintem tudása és lehetőségei növekedtével egyre erősebben érzi korlátait, amin már nem nyúlhat túl, talán mert a pontos ismeret egyre nagyobb mértékű beavatkozás is a vizsgált rendszerbe? Két hasonlat jutott eszembe a modern fizika területéről, az egyik az anyag megismerése, ahol a „megismerhetetlenek” pontos, kiszámítható értéke van, egy elemi részecske minden adatát egyszerre a fizika eszközeivel nem ismerhetjük meg. Az ismert hasonlat szerint olyan ez, mint amikor egy macskát minden szempontból zárt, de az életfeltételeket biztosító dobozba tesznek egy fiola mérges gázzal, ami 50% valószínűséggel kinyílik. Ha a doboz nem nyitható fel, kénytelenek vagyunk elfogadni, hogy ennek a macskának nem csak két állapota (él vagy halott) van, hanem egy harmadik is, amibe ez a doboz kényszerítette: amikor pontosan 50% valószínűséggel él.

A másik hasonlat a fénysebesség, amely (jelen fizikai eszközeink segítségével, az „alapszabályokat” békén hagyva) tetszőlegesen, de egyre nagyobb erőfeszítéssel megközelíthető ugyan, de el nem érhető.

Hova is lyukadtam ki? Valami olyasmire, hogy elfogadhatónak tartom sorsunk „eleve elrendelését”, bár nem tételezek fel mögötte szándékot; ugyanakkor nem tartom lehetségesnek azt, hogy ez alapján bárki is teljes bizonyossággal képes legyen akár egyetlen pillanatot is „evilági eszközökkel” tökéletesen megjósolni. Mivel azonban Isten részeként tekintek az emberre, nem lenne logikus azt mondanom, hogy az ember számára nem lehetséges a jövő ismerete, sőt! Mivel „fentről nézve” nem tudok „részként” tekinteni az emberre, csak mint egy hologram kis darabjára (amelyen keresztül az egész kép látható ugyebár), azt mondom, hogy ily módon igenis birtokában vagyok a teljes világ ismeretének, és ennek tetszőleges része megjelenhet előttem bármely pillanatban (lásd: isteni szikra). Ez az élmény azonban nem része vagy eredménye valamilyen tudatos módszernek vagy technikának, hanem akkor következik be, amikor „magasabb szempontból” kívánatos. Azaz mindig. Na ezt a részt igazán furcsa lesz olvasni, hiszen most gondolkodom rajta, és az eszembe jutó dolgok kis részét írom le... na

mindegy. Szóval szerintem a technikák használata, a tudatos viselkedés, egy olyan élet-szerep elfogadása, amely további, racionális úton meg nem szerezhető információk birtoklását igénylik, továbbá emellé olyan gondolkodás, hozzáállás, amely lehetővé teszi a tulajdonképpen folyamatos információáradat befogadását (ez azt jelenti, hogy nem kerül tudatos elemzés alá, hanem azonnali cselekedetet vált ki, és esetleg később tudatosul) az embernek új képességeket ad.

A történet mellékhatása az, hogy az úgymond „szabad döntések” száma radikálisan csökken. A patkány, ha tudja, hogy hol van a sajt, akkor egyenesen arrafelé megy, nem keringőzik feleslegesen a labirintusban. Ugyanakkor más szempontból megállapítható, hogy nem volt „szabad”, ezt azonban nem valami külső kényszernek köszönhetette, hanem annak, hogy tudta, neki melyik a jó irány, így nem szabadságát veszítette, hanem egyszerűen nem került döntéshelyzetbe útja során. Vannak emberek, akik (divatos kifejezéssel élve) érzik Isten vezetését, és vannak sokan, akik keresik ezt mindenféle külső eseményben: „Nincsenek véletlenek!” felkiáltással értelmezik maguk körül mindent, így teremtve meg önmagukban a felsőbb segítő jelenlétének érzését (véleményem szerint). A valós vezetetttség (ismét csak szerintem) nem más, mint amikor valaki (mint a példabeli patkány) tudja, hol van a sajt. Nem a sarokra ismer rá valamilyen jelből, ahol balra kell fordulnia, egyszerűen *tudja*, hogy neki ott a balkanyar a jó - de lehet, hogy ez az érzés akkor jelenik meg, amikor valami külső jel egy pillanatra megváltoztatja tudatállapotát. Hogy ezek közül melyik az ok és melyik az okozat, körülbelül olyan kérdés, mint a tyúk és a tojás sorrendje. Egy rendkívül éles, bár hétköznapi pillanat után születik hirtelen egy döntés, amely egy életet változtat meg - vagy a változás súlya élezi ki azt a pillanatot? Szerintem mindegy, a lényeg úgyis a változás maga.

A világ rendjéről alkotott képünk talán a legfőbb oka, hogy az valóban olyan, amilyennek elképzeljük. Személyes szabadságunkhoz való ragaszkodásunk hozza létre azt, hogy nem tudunk minden szükséges adatot döntésünk során, mert akkor már nem is érezhetnénk „döntésnek” a cselekedetet. Önmagunk által épített személyiségünk, énképünk az, amelyet meg akarunk őrizni, döntéseinkben, életünkben kifejezésre juttatni akkor is, ha az általa vezetett élet nem hozza ki a maximumot belőlünk. Mégis így van, így élünk, tehát ez egy lehetséges stabil állapota Isten gondolatainak (vagy a világnak, ha az előbbi túl vallásosnak hatna, egyébként nekem inkább azért nem tetszik, mert maga a „gondolat” fogalma túl „emberszagú” - tud valaki ennél jobbat ahelyett, hogy antropomorf?) - viszont életterünk jelen állapota arra sarkall bennünket, hogy valami új után nézzünk.

Nem tudom, milyen lehet az, amikor egyszer csak egységünk tudatára ébredünk. Hasonlatként az jut eszembe, mintha egyszerre testem sejtjei bejelentené, hogy köszönik szépen jól érzik magukat, most pedig beszélgetni szeretnének velem és egymással, és szeretnének segíteni kitalálni, hogy mit csináljunk így együtt. Vajon mit szólhat a teremtő, ha földi teste, a milliárdnyi ember azt mondja: itt vagyunk, együtt a Te jelenlétedként, felnőttünk és meggyógyultunk.

Lehet, hogy semmit, és lehet, hogy az egész nem is olyan nagy kunszt vagy változás. Lehet, hogy az egész csak az én fejemben jelenik meg, mert annyira távolinak érzem még önmagamtól is, nemhogy az egész világtól... és lehet, hogy ezt az egész teremtős dolgot csak képzelem... vagy nem fogom megtapasztalni ezt a változást. Mindegy, játéknak jó volt, legalábbis engem elszórakoztatott.

---

## ***Technikák, alapeszközök***

Mivel ez a rész „veszélyes” információkat tartalmaz, az elejére egy kis bevezetőt is szánok. Veszélyes azért, mert konkrét dolgokról lesz benne szó, amelyeken jó alaposan hajba lehet kapni. Éppen ezért előre szólok: nem biztos, hogy nagyon tankönyvszerű, tökéletes dolgok lesznek benne, csak néhány ötletem ami nekem nagyon tetszett, és hasznosnak bizonyult. Technikai útmutatásokat tartalmazó könyvekkel tele vannak a boltok, ezért inkább a saját - lehet, kicsit elvadult - hozzáállásomról írok. Valószínűleg minden második mondatom teljesen triviális lesz, de nem baj, ugyanis olyan alapelvek jutnak eszembe, amelyek betartása nekem jelent kihívást. Akinek mindez teljesen természetes, az egyszerűen jobban él, mint én.

Mindenekelőtt a figyelmeztetés: az összes technika, vallás, filozófia számomra az ételhez hasonlít. Igazán akkor hasznos, ha nem csak rágom és rágom a végtelenségig, hanem megrágom, lenyelem és újat harapok. Nem érdemes egyetlen vallási tételt, „nagyon bölcs gondolatot” ismételtetni magamban, hanem végiggondolni, aztán hagyni, hogy hasson és másikat keresni. Ennek ellenére természetesen lehet az embernek kedvenc étele, és lehet olyan is, amelyet nem bír lenyelni - ennek ellenére azok, akik éppen azt szeretik, nem feltétlenül rosszak, buták - egyszerűen más az ízlésük. Ezért válogatok össze mindenféle területről dolgokat.

### **1. Test**

Az ember fizikai teste egy csodálatos szerkezet, egyetlen hibával: túl jól működik, ezért aztán ezt tartjuk természetes állapotnak, és vérig sértődünk vagy megrémülünk, ha nem pont úgy működik, ahogyan szeretnénk. Olyan környezetben élek, amely hihetetlen távol van attól az állapottól, amelyben kialakult, így aztán valójában a tűréshatárát feszegetem. Mesterséges fényel és a képernyő sugárzásával bombázom szemememet, egyoldalú terheléssel, rossz tartásban végzett munkával rongálom ízületeimet, csontjaimat. Környezetem (levegő, víz, élelem) mesterséges és/vagy mérgező anyagokkal van tele - és akkor még nem szóltam gondolati feszültségeimről... Így aztán nem érdemtelen arról szót ejteni, hogy mit tehetek jó közérzetem érdekében.

Tartozom annyival magamnak, hogy ideírok egy kis figyelmeztetést. Minden technikánál a hangsúlyt a sablon helyett az odafigyelésre helyezem. Nos, természetesen nem véletlen, hogy ennyire nem figyelünk oda saját magunkra, hiszen az előbbieket miatt belső műszerfalunk nem a tökéletes nyugalom, harmónia képét mutatja, hanem figyelmeztető, vészjelző lámpáskái hunyorognak. Ezekre a problémákra nekünk a napi rohanás mellett nincs időnk, inkább másfelé nézve navigálunk el mellettük. Nem egyszerű tehát a feladat, hogy figyeljünk oda magunkra, engem legalábbis fel szokott dűlni, amikor rájövök, hogy mi mindent illene másként csinálnom (s látod, már megint az óvatoskodó fogalmazás, ami mögött nincs igazi gondolati erő. Szóval ideje másként csinálnom...)

#### **1. 1. Étkezés**

Enni jó. Ezáltal jut szervezetünk olyan energiához, melyet csak környezetéből vehet fel. Az evés tehát testünk, így önmagunk szeretetének kifejezése, de még környezetünk, a világ szeretetének eszköze is lehet.

Nem akarok síkraszállni valamilyen táplálkozási elv mellett, mert úgy gondolom, az elméleti ismeretek addig szükségesek, amíg fel nem épül bennem a számomra egészséges rend. Olvastam néhány könyvet a témában, mindegyik másért lelkesedett és rendkívül meggyőző érveket hozott fel állítása mellett. Én például nem eszem húst - de eszem halat, tojást, néha sok tejet iszom, néha semennyit. Nincs igazi táplálkozási összhang bennem, de még ha lenne is, a módszer egyedül az enyém lenne, nem másé. Olvastam már olyat is, hogy valaki egyáltalán nem evett, ami bár kissé hihetetlen, és nagyon költséghatékony megoldás, mégsem érzem most igazán követendőnek.

Sokkal fontosabbnak érzem a tiszteletadást - bár persze ezt az elvemet sem gyakorlom következetesen, mégis jónak tűnik.

Tiszteletet adhatok a tápláléknak, amelyet elfogyasztok, hiszen valamikor élő volt, most pedig az én életemet segíti. Azt hiszem ez az alapvető ellentmondás a táplálkozással kapcsolatban: valamilyen formában pusztítás, lebontás, halál jár azzal, hogy életben tartom magam. Ezt a folyamatot meg lehet tagadni, olyan „élelmiszeripari termékeket” fogyasztva, amelyek a lehető legtávolabb vannak attól, hogy állatból, halból, növényből készültek, így közösen elfogadott lepel fedí az általunk okozott pusztítást - saját halálfélelmünket palástolva ezzel. Teret enged ugyanakkor a kegyetlenségnek, hiszen úgymond semmi közöm nincs ahhoz, hogy mint csinálnak a csirkével, malaccal, hallal addig, amíg ízlésesen tálalva asztalomra nem kerül. Például még én is rosszul éreztem magam - pedig elég strapabíró vagyok -, amikor egy hideg téli napon láttam egy teherautónyi vágásra szállított sertést - biztosan vágni vitték őket, mert már értéktelenek voltak, a fele megfagyott, mire elhaladtak mellettem. Persze a halakkal ugyanez történik, mire szép, panírozott hasábocskákká válnak.

Persze vannak különleges emberek, akik mondjuk csak lehullott gyümölcscsel meg hasonlókkal táplálkoznak, ez nekem jelen helyzetemben nem menne, remélem ők olyan harmóniát teremtenek magukban ezzel, amelyet szép elhatározásuk megérdemel. Általam követhetőnek egy amolyan fél-indián hozzáállást tartok: tiszteletet adni a tápláléknak, amit elfogyasztok. Tudom, hogy életet oltok ki (a megevett almamagból sem lesz már almafa), tartozom annyival magamnak, a világnak, hogy ezt a számlát egyéb híján magatartásommal, világhoz való hozzáállásommal egyenlítem ki. Sokszor hallani, hogy az embernek joga van az állatot megölni, mert magasabb rendű, mint az. Szerintem az ember megölheti és megeheti az állatot, ha éhes, és olyan anyagokra van szüksége, amelyeket csak így tud az adott pillanatban felvenni - viszont önmagát magasabbrendűnek tekinteni nem igazán jogos. Mint minden élőlénynek, neki is van feladata a világban, szintjét egyedül a feladatában való jártassága, eredményei mutatják. Ha ezt tekintem, bizony egy gyári csirke is „csirkébb”, mint amilyen emberek mi vagyunk...

Az étkezés tiszteletadás lehet a testemnek, hogy működik, él, általa jelen lehetek a földön. Az előző mondat a jelen állapotról szólt, ami viszont számomra az emberben (bennem) a legfontosabb, az a lehetőség. Minden nap, minden perc tartogat számomra valamit, egy döntést, egy mondatot, szót, ami egy kicsit jobba teheti a világot. Az a szerepem, hogy a világ számomra rendelt pontján minél több lehetőséget kihasználjak arra, hogy kicsit több szeretet legyen körülöttem, ezért fontos vagyok, és testem megérdemli a törődést, odafigyelést, jó táplálékot.

Technikai szempontból az étkezés idejét az éhség (néha rendszertelen tényező), az ebédidő (rendszeresség) közötti köztes állapot szabja meg, célszerű mindkettő figyelembe vétele. Merev szabályok megfogalmazása nem mindig jó, inkább egy elfogadható, körülményekhez alkalmazkodó köztes állapot. Persze most ez hülyén hangzik, mert X nem ér rá ilyesmire, vesz vagy hozat egy hamburgert, Y-nak nincs pénze, hogy ilyesmin töprengjen, Z-nek mások szabják meg, mit mikor eszik. Nos, ezzel nem teljesen értek egyet. Túlzottan hozzászóltam én

is ahhoz, hogy külső tényezők határozzák meg az értékrendemet, pedig első helyen, azt hiszem, én szerepelek, az előbb említett „lehetőség”. Megtehetem, hogy odafigyelek testemre, amivel jobba tehetem közérzetemet, teherbírásomat. Tudatosan átgondolhatom, kikísérletezhetem, mit, hogyan szeretek hosszú távon - vagy rohanhatok minderről elfeledkezve tovább.

Az étkezés módja pedig... nos, szerintem mindenképpen érdemes elkülöníteni a napi tevékenységtől időben, gondolatban, térben. (Aki ismer engem, tudja, hogy gyakran eszem gondolkodás, olvasás, munka közben, tehát nem vagyok jó példa - remélem csak egyelőre). Ugyanúgy, ahogy a teljes jóga-légzés során, minden részfolyamatnak (légzés előtti szünet, belégzés, benntartás, kifújás) külön hangsúlya van, arányaik és módjuk szerint különböző hatást fejt ki a légzőgyakorlat - ugyanúgy az étkezés előtti csend, táplálkozás, utána való szünet és az emésztés, ürítés teljes körfolyamat, minden részére érdemes odafigyelni.

A megelőző csend felkészíti a testet a táplálék feldolgozására, engem pedig arra, hogy megfelelő „lelkiállapotban” legyek - mellékhatásként pedig ilyen hozzáállással lehetetlen nassolni... Ha vallásos vagy, ne csak szokásból mormold el az áldást, nem kell mindenhol hangosan mondani, de jó belül megteremteni ezt a kicsit emelkedett hangulatot.

Az evés folyamatának kijár az a tisztelet, hogy lassan, az ízeket, a rágást, nyelést figyelve eszem. Ismét - ha jól emlékszem - jóga-gyakorlat, a test-tudat erősítését szolgálja a táplálék útjának követése, ráadásul segít abban, hogy valóban a gyomornak elégséges mennyiséget fogyasszak, ne a nyelvem diktálja a mennyiséget. Az ízekkel kapcsolatban pedig szintén egy kicsit „haszonelvű” a gondolkodásom: az ízek segítenek eldönteni, hogy valóban szükségem van-e azokra az anyagokra, amelyeket a táplálékomban elfogyasztok, vagy sem. Így tud mennyei finom lenni a sajtos kenyér almával - ha éhes is vagyok hozzá. Unottan nem érdemes enni, akkor jobb, ha addig várok, amíg valóban meg nem éhezem.

Az elfogyasztott étel mennyiségétől és minőségétől függően pihenést kíván a szervezettől (jaj de körmönfontan fogalmazok!) - ez lehet, hogy teljesen egyértelmű, de én gyakran adós maradok a következtetés levonásával: ha kevés időm van, aktív akarok maradni evés után, akkor nem érdemes sokat, vagy túl laktatót enni. Mindenesetre érdemes egy kicsit ücsörögni, sétálni kiadós étkezés után, és amikor kialakul az az érzés, hogy most már mehet a nap tovább, akkor térni vissza a munkához. Ha előre tudom, hogy erre nincs idő, akkor jobb tudatosan kevesebbet, könnyebbet fogyasztani.

Az emésztés, ürítés folyamatával általában vagy túl sokat, vagy túl keveset foglalkozom. A táplálék feldolgozása közben keletkező érzések képet nyújtanak emésztőrendszerem állapotáról, érezhetem, mikor mire van igazán szükségem, mikor van ideje esetleg a böjtnek. Az ürítés pedig pont olyan fontos, mint az evés, nélküle nagyon hamar nagyon ducik lennénk. Speciel ha odafigyelek, ilyenkor vigyorgni szoktak a veséim, mert nekik nem az ivás, hanem a kiürítés a kellemes.

A tiszteletet számomra még egy fontos dolog jellemzi: az egyszerűség. Egy tollas bársonykalapot meg lehet lendíteni az etikett által előírt módon hátralépve és meghajolva: ez szép. És van úgy, hogy egy ázott nemezkalap lekerül egy bicskával faragott arcú kemény fejről, eres kéz szorítja mellhez. Kicsit más a kettő. Az étel szerintem nem műalkotás, bár elkészítése lehet művészet. Ha az alkotórészek összeállítását a tudás diktálja, gyógyító, frissítő vagy nyugtató lehet szükség szerint az ebéd, hétköznapi csoda. Viszont amikor a cél a látvány, bonyolultság, fényűzés - nos ez olyan dolog, ami szép, és valahol tiszteletreméltó, viszont vágyam, hogy miattam soha ne csinálják.

Tiszteletadás még az is, ha csak a szükséges mennyiséget készítem és fogyasztom el. Én például szégyellem kidobni vagy romlani hagyni az ételt - ez ellen azonban csak az az

eszközöm van, hogy a gyomromat használom szemetesnek: kidobás helyett „bedobom” a többletet. Sebaj, egyszer csak megtanulok pontosan annyit készíteni vagy venni, amennyi kell...

Az elfogyasztott étel mennyiségének és árának van ugyan köze valódi értékéhez, de ez korántsem egyenes arányosság. Szerintem testem tudja, hogy mire van szüksége, és ezt, ha figyelek rá, el is árulja. A megkívánás sokszor ad jó tanácsot, de érdemes tudatosan felügyelni egy kicsit - például ha elcsavarja a fejem egy gyümölcsstorta, lehet, hogy jól tesz, ha ellátogatok a zöldségeshez - a nála kapható gyümölcs frissebb, remélhetőleg egészségesebb is. Jó tudni az élelmiszerekről, hogy rendszeren meg vannak tömve (persze az „egészségügyi határérték” alatt, vagyis hogy mérgező hatása nem bizonyított) egyéb anyagokkal. Minél inkább hasonlít valami egy illatos, színes kockára, minél könnyebben kezelhető - nos általában annál több mesterséges kulimász van benne (nagy nyugati testvéreink divatja, hogy a náluk már betiltott agyagokat a megsegített területen adják el - hiába, a gazdasági törvények diktálnak) - a gyümölcs bizony romlik, a főzéshez pedig idő kell. Ördögi kör ez, én is sok ilyen „kockát” fogyasztok, mert finom, kéznél van és eláll. Viszont legalább igyekszem megnézni, hogy mi van az enivalóban, ha lehet, „bio” az, amit eszem. Mellesleg imádom a barna kenyeret, mindenféle magokat, de ennek nem akarok prófétája lenni, tényleg vannak jó „táplálkozós” könyvek. Az ételben levő vegyi cuccokról pedig környezetvédő ismerősöket lehet kérdezni.

Hogyan lehet „környezetszerető” módon táplálkozni? Például azzal, hogy nem eszem többet, jobbat, mint amennyire valóban szükségem van. Az, hogy valamit meg tudok venni (mert megtermeltem a hozzá szükséges pénzt), még nem jelenti azt, hogy meg is kell vennem (legyen az ára vagy a mennyisége miatt). Lehet, hogy a vastagon reklámozott X termék nem jobb, mint az olcsóbb (esetleg hazai termék) Y, csak „imázsa” van, divat megvenni és megenni. Nos, a döntést szívesebben bízom a gyomromra és „zöld” ismerőseimre, mint Miss Csodahölgyre. A mennyiség pedig: szomorúvá tesz, amikor ételt pazarlok, tegyem ezt zabálás vagy kidobás útján: egyre megy.

És nem nagyon illene elfeledkezni a szállításról, tárolásról. Sok okos könyv mondja, hogy ahol élek, születtem - az a terület adja a számomra legmegfelelőbb ételt is. Akit érdekel, utánaolvashat, itt energiákról, harmóniáról szokott szó esni. Egyszerűen az ember eddigi történelmének jelentős részét úgy töltötte, hogy azt ette, amit földje adott, és jellemzően akkor, amikor megkapta. Azok a termények, amiket tárolni tudott (magvak) a természet által is úgy lettek elkészítve, hogy tárolódjanak (pl. a földben). Azután persze számtalan leleményes módot kitalált arra, hogy tartósítsa dolgokat, de ne felejtsük el: ő és gyermekei ették meg azt, amit csinált. Ma egyvalami jellemző: aki eddig nekem arról mesélt, hogy élelmiszeripari létesítményben járt, mindig hozzátette, hogy hónapokig nem tudott abból enni, aminek termelését látta. Hát még az, aki a laboratóriumban ellenőrzi, hogy mennyit lehet egy bizonyos anyagból beletenni egy ételbe ahhoz, hogy ne legyen mérgező... persze kérdés, hogy tudja-e valaha is modellezni a szegény felebarátja gyomrát, aki ötféle ételt egymás után elfogyaszt, mindegyikben egy-két kulimász.

Sajnos ide is tartozik a kuka-művészet. Akkor vagyok nyugodt, ha minél hosszabb ideig tart, amíg megtelik a szemetes - főként a mindenféle színes és átlátszó csomagolással. Ami papírból van (eredeti, rendes, gyűrhető, szürkés csomagolópapír a kedvencem) vagy visszaváltható - nos azt szeretem. (A mártott, fóliával bélelt, kezelt papírdobozok már más tészta, akit érdekel, ajánlom ismét a „zöldeket”).

Hogy kerül mindez ide? Nem szeretem a magasröptű szellemi életet, ami tagadja a testi szükségleteket, és ha evésről van szó, túl szép lenne megfedkezni az egyre nagyobbra növvő szeméthegyről, amin jól mutatnak a műanyagpalackok, kezelhetetlen és lebonthatatlan papírdobozok, alumíniumhengerkék.

## 1. 2. Légzés

A légzéssel kapcsolatban is felmerül néhány logikus kérdés: mit és hogyan veszünk fel általa. Ha filozofikus megközelítésre vágyom, az indiai ágat érdemes talán először nézegetni, náluk a „prána”, a mindenben jelen levő energia felvételének egyik legkézenfekvőbb, éppen ezért alaposan vizsgált formája. A jóga egy önálló ágazata foglalkozik vele, a hatha jóga: különféle légzési módszerek, ütemek mindenféle hatásaikkal együtt. De igazán nem is erről akarok most írni, csak annyit, hogy technikai tanácsokért a hatha jógát illetve a kínai csi-kunggal foglalkozó könyveket érdemes (szerintem) keresgetni. Ezek masszív elméleti alapokat és légzési technikákat tartalmaznak eltérő arányban.

A „mit is lélegzünk be” kérdése napjainkban már nem is olyan egyértelmű, különösen egy városi ember esetében, hiszen a beszívott gázkeverék a legritkábban felel meg a tüdő által üzemanyagként elfogadhatónak, így az étkezés című mese rövid bevezetése azt hiszem, itt is helytálló: főként a városi ember szervezete állandóan az elviselhetőségi határérték körül táncol, ezért nagyon is időszerű különös gondot fordítani rá - ennek legjobb módja valamilyen tisztító légzőgyakorlat az ennek megfelelően megválasztott környezetben.

Egyvalamit szeretnék nagyon komolyan (jaj, de reggel van még, ilyenkor szoktam ennyire dagályos lenni...) kijelenteni: a dohányosok ellen nem fogok kikelni. Én magam soha nem gyújtottam rá, és nagyon hálás vagyok életkörülményeimnek, sorsomnak, bárminek, hogy nem vontam le olyan következtetést, mely szerint a füstölgésből bármilyen előnyöm származik (szenvedélybetegségnek inkább a csokizabálás kevésbé irritáló, bár semmiben sem jobb szokását választottam...), bár erős dohányos környezetet vallhattam magaménak. Szerintem a beszívott cigarettafüstnél sokkal károsabb az idegesség, amelyet vagy magunkba fojtunk vagy a másik fejéhez vágunk, illetve az az erős önszuggesztívó, amivel bebizonyítjuk magunknak, hogy képtelenek vagyunk elviselni a másik ember cigarettaszagát. Vannak emberek ma is, Magyarországon is, akiknek nem áll módjukban a legkevesebb gondot is fordítani életükre, nedves, gombás házakban laknak, a közúti forgalom vagy valamilyen ipari létesítmény miatt erősen szennyezett levegőt szívnak stb., így ha van időm azon mérgeződni, hogy valaki készakarva mérgezi a levegőmet, akkor igazából szerencsésnek vallhatom magam. A dolog másik oldala a dohányos ember, aki az első komolyabb köhögésroham után rájön, hogy ez nem igazán jó neki, és mégsem bírja otthagyni, beépült életrendjébe az önjutalmazás pozitív hatása mellé a cigaretta (én a saját édességigényemet ugyanide vezetem vissza...), hiszen mit is csinál a dohányos? Pár perc cigarettaszünetet tart fontos dolgai közben - amit mindenkinek csak ajánlani lehet egy nagyobb odafigyelést igénylő hosszabb munka mellett. Emberekkel ismerkedik, oldottabb hangulatban beszélget füstölés közben: nagyszerű dolog! Csak az egész mellett ott van a cigaretta, ami aztán elveszíti ezt a képességét is és beivódik minden percbe: áldozata már munka közben is füstöl - talán a „cigarettaszünet” oldottságát remélve tudat alatt ettől? - (mint ahogy én is majszolgotok mindenfélét ilyenkor), végül feszültséget okoz a hiánya, eltekintve attól a ritka helyzettől, hogy a munka annyira érdekes és lekötő, hogy eszébe sem jut rágyújtani (ez már nem tapasztalat, de a saját evési szokásaimból ezt veztem le).

A dohányos ember tehát szerintem egy önmagát erősítő, ráadásul iszonyatos erejű reklám-kampánnyal támogatott szokás követője, akinek helyzetén természetesen nem segít az a tudat, hogy mások ezért haragszanak rá (a növekvő belső feszültség ellen tudata alatt egyre erősebb a

cigaretta csábítása) - ezért szerintem ezen a téren nem érdemes követni a divatot. Sok esetben pozitív hozzáállással nem nehéz kompromisszumot találni (ha nem arról folyik a vita, hogy ki mondhatja meg a másinak, hogy mit tegyen, vagy hogy mennyire bizonyított a passzív dohányzás káros hatása) a mikor, hol, hogyan kérdésében. Ha pedig tényleg úgy érzem, hogy életemet veszélyezteti a másik ember tevékenysége, hozzáállása, és nem tudom a helyzetet jó irányba befolyásolni, akkor menekülni kell, más környezetet keresni. És közben egyvalaminek nagyon-nagyon örülni: annak a tudatnak, hogy dohányos embertársam ugyanolyan szervezettel rendelkezik, mint én, ugyanúgy tudja, hogy nem jó neki az, amit tesz - belső konfliktusai azonban nem engedik ki őt ebből a körforgásból; örülhetek tehát annak, hogy nem kerültem abba a tudati helyzetbe, hogy nikotinfüggővé váljak. Mások füstölésének elviselésénél csak az a nehezebb, ha sajátunkat is el kell viselnünk...

Na most egy nagy levegő... más téma.

Megint csak azzal kezdeném, hogy vajon mennyire tartjuk értékesnek magunkat? Mennyire fontos nekünk az, hogy esélyt biztosítsunk magunknak egy kicsivel hosszabb életre? A válasz persze kézenfekvő, az élet a legnagyobb kincs, és ha komolyan veszélybe kerül, bizony a legszélsőségesebb megnyilvánulások sem állnak távol tőlünk a védelmére. De talán nem más ez, mint a lelkiismeretfurdalás leplezésének egyszerű módja, hiszen ha itt most megkérdezem magamtól, hogy mennyire tiszteltem saját lételemet, mennyire tartom értékesnek - azaz megkérdezem, hogy mennyire használok ki a lehetőséget saját szervezetem karbantartására, hát elég elszomorító a válasz. Megtehettem volna ma hajnalban is, hogy elmegyek futni, légzőgyakorlatokat végzek - ehelyett olvastam és kekszet ettem, hogy elmulasszam gyomorégésemet, amire felébredtem. Ciki.

Pedig igenis szeretek futni, szeretem a hajnali (még) tiszta levegőt, a zöldet körülöttem. Ha valóban tiszteltem azt a lehetőséget, hogy a mai napot is életben, ezen a világon fogom tölteni, akkor adhatok az ezt lehetővé tevő csodás szerkezetnek egy kis felüdülést - amit ráadásul azonnal meg is hálál. És csak ezután lehet arról beszélni, hogy a környezet, a levegő védelme, mert ha így állok hozzá saját testemhez, akkor nem elvből és számadatok miatt fogok vigyázni a levegőre (akár úgy, hogy biciklit veszek autó helyett), hanem azért, mert elképzelhetetlennek tűnik a másmilyen viselkedés (az én személyes, gyönyörű hajnalomat segítenék tönkretenni például dohányzással. Hát bolond vagyok én?). Ennek a hozzáállásnak van - szerintem - igazi ereje, és az, hogy saját életerünket képesek voltunk ennyire tönkretenni minden szempontból, az én szememben csak azt bizonyítja, hogy nem tiszteljük eléggé saját létezésünket.

Na jó, tegyük fel, hogy mindezek után arra az elhatározásra jutunk, hogy érdemes valamennyi időt légzőgyakorlatokkal tölteni. Természetesen melegen ajánlott a rendszeresség, és ez ugyanakkor igen hatékony mértéke annak is, hogy mennyire csinálom jól a gyakorlatokat. Abban az esetben ugyanis, amikor elégedett a testem, (tapasztalatom szerint) igenis kérni fogja a folytatást. Legjobb futós időszakaimban határozott mocorgást éreztem belül, amikor eljött az idő, vekker nélkül kipattant a szemem hajnalban, hogy legyen időm futni. Cserébe este nem szerettem igazán sokáig fennmaradni, (ha jól emlékszem, 10 körül már) kezdtem lassulni, és nem kellett a ringatás. Ez a dolog másik oldala: testemmel való jó viszonyon mindig van mit fejleszteni: én adok valamit, ő ad valamit, és beszélgetésünk során érzékenyebbé válok arra, hogy mit szeretne még. A rendszeres légzőgyakorlatok legfontosabb eredménye sem igazán az (szerintem), hogy tisztítom a szervezetemet, energiát veszek fel és valamivel stabilabb jó közérzetet biztosítok magamnak az egész napra, hanem az, hogy ez is egy módja az önmagammal, testemmel való párbeszéd beindításának. Az igazi, rendszeressé váló légzőgyakorlat titka az, hogy megtalálom a nekem leginkább megfelelőket a lehetőségek tengerében (jaj, de szépen mondja!), és azokat helyesen alkalmazom. A légzőgyakorlat végzése során lehetőség nyílik

arra, hogy egy kicsit jobban odafigyeljek, jobban értékeljem testemet, ami végre elégséges indítékot ad a továbblépésre. Továbbra sem hiszek a lustaságban, inkább abban, hogy az abbahagyott gyakorlatot nem csináltam olyan jól, hogy tovább léphettem volna általa, így az önvád feszültsége nagyobb esélyt ad nekem valami számomra könnyebben helyesen alkalmazható technika megkeresésére, mint amennyit a nem megfelelő hozzáállással végzett jelenlegi gyakorlat jelent.

Ja, hozzáállás. Alapfeltételezésem szerint testem folyamatosan beszél hozzám, és mondja, mondja, hogy mit szeretne igazán - ez azonban eltűnik gondolataim alapzajának hátterén. Légzőgyakorlatot is lehet találni számtalant (köztük jópár elég bizarr is van, bár ez természetesen az én magánvéleményem, és nem a gyakorlat hatékonyságát kérdőjelezi meg, csak azt jelzi, hogy valószínűleg nem viszonyulnék helyesen hozzá), és van jópár, amely kijelenti magáról, hogy a legjobb. Az írónak biztosan, miért ne hinnénk el neki, hogy őszinte - nekünk viszont a saját testünk jelzései a mérvadók. Ha ilyesmit keresek, arra szoktam figyelni, hogy mennyire szimpatikus, hiteles számomra az író, mennyire lenne kedvem személyesen tanulni tőle (és itt a „legjobb technika legjobb oktatói” sajna kihullanak). Ha megtetszett, végigpróbálok és összevetem a tapasztalt érzéseket az író által adott gyakorlatok mögötti értelmezéssel (a „tedd ide, húzd fel, fúdd ki, elég” típusú leírásoktól legalább annyira borsószik a hátam, mint a túlmagyarázástól) - legalábbis (hogy őszinte legyek) így csinálnám, ha szakítanék rá időt, de mivel a leírtakhoz hasonló önértékelési problémákkal szórakoztatom magam, nem teszem. Talán szerencsésebb úgy fogalmaznom, hogy szerintem így érdemes kezelni egy-egy légzéstechnikai rendszert.

Egy rendszer kiválasztása és gyakorlása egyáltalán nem jelenti azt, hogy most már megvan az igazi, csak azt, hogy találtam egyet, ami a kiválasztása pillanatában megfelelő volt. Nem biztos, hogy önmagammal való párbeszédemben ott tartok már, hogy össze tudom állítani magamnak a legmegfelelőbb gyakorlatsort (és azonnal meg tudom változtatni, ha szükséges), ezért jobb, ha egy rendszert követek, amit szerintem lelkiismeretes munkával alkottak meg, mert: van mit tanulni egy-egy ilyen sorozat belső logikájából, és nem szerencsés saját ízlésem és kósza ötleteim alapján mindenhol lecsípni egy kicsit addig, amíg nem tudom teljes mértékben értékelni a forrásokat; meg persze könnyebb abbahagyni egy másoktól tanult, „leszerepelt” módszert és váltani egy másik, még szimpatikusabb módra, mintha egy saját gyakorlatsort, - aminek minden részére alkotóként büszke vagyok - kellene feladnom megváltozott igényeim miatt.

A gyakorlat végrehajtása során (szerintem) nem érdemes magára a cselekvésre túlzottan figyelni (az általam kedvelt írások szerint a légzés akkor jó, ha „megtörténik”), elég megtartani a kapott szabályok között. Ellenkező esetben számolni fogom az időt, pattanásig feszítem a tüdőt, mert eredményességemet azon mérem, hogy „meddig bírom”. A jól végzett gyakorlat fizikailag tetszőleges ideig folytatható (eltekintve a speciális tisztító légzésektől, amelyek hatása éppen valamely rész túlfeszítésén nyugszik), nem keletkezik oxigén vagy széndioxid hiány, az általa keltett belső állapot, energiaszint az, amit fokozatosan érdemes megközelíteni, és ezért csak a javasolt ideig gyakorolni. (Ismét beleugatva azért megjegyezném, hogy az a légzésről szóló könyv, amelyik nem tér ki részletesen azokra a tünetekre, amelyeket gyakorlatai helytelen végzése során tapasztalhatunk, amelyik elérendő számokat közöl a hozzájuk vezető út érzéseinek leírása helyett, szerintem „kissé” felelőtlen.)

Nem érdemes ugyanakkor túlzottan önmagamra sem figyelni menet közben, mert akkor mindenféle test-érzet, a hozzájuk kapcsolódó gondolat és egyebek rendesen elvonják a figyelmet a gyakorlatról. Ha a gyakorlat során valamilyen érzet elérését tartja jónak a könyv, akkor hajlamosak vagyunk arra koncentrálni („mikor lesz már végre ott a balra tekeredő zöld

energiakígyó a bal lapockám alatt???)". Szerintem a legfontosabb a jó közérzet, az hogy testem elégedett azzal a gyakorlattal, amit végzek (és szerencsésebb ember a lusta, aki hallgat a testére annyira, hogy abbahagyja a gyakorlást, akár a „francba az egészszel” felkiáltással, mint a fegyelmezett mazochista). A megjelenő kép, érzés a sajátom, szerintem legfeljebb hasonlíthat a leírthoz, de egyáltalán nem muszáj, hogy megegyezzen vele - és mennyivel nagyobb buli, amikor bár az említett kis zöld energiakígyó nem tekeredik balra, de megjelenik egy vigyorgó manó a jobb fülemen és mutatja, hogy még tarthatnám egyenesebben a hátamat. A személyes élmény és a belőle fakadó öröm az, ami igazán megtart egy úton, nem az „előírások szakszerű betartása”. Olyan ez, mintha ezer telefon között ülve azt mondogatnám magamnak, hogy „ha jól csinálom, megcsörren a sárga telefon és azt mondja, hogy rendben” - és mialatt erre várok, az összes többi cseng és mindenféle információkkal árasztana el, hogy mit lehet még jobban csinálni. Ha nagyon muszáj, előbb-utóbb felhívom a sárga telefont és bemondom magamnak, hogy rendben - de valódi örömet inkább abban lehet találni, hogy csengenek a telefonok, és az újabb kérés kimondatlanul azt tartalmazza, hogy mondjuk lábam elégedett azzal a gyakorlattal, amit csinálok, de szeretné még amazt is megpróbálni...

Az áhított eredmény tehát szerintem a légyőgyakorlatok esetén is túl van az elvárásaimon és a könyv betűin: személyes pozitív élmény, testem részeinek tudatossal való szorosabb összekapcsolódása, amely újabb kutatásra serkent. Mintha egy orgonán játszanánk: érdemes kottát elővenni és lejátszani, jó, ha minél több szép zenét megtanulunk, de senki nem tiltja meg az egyéni ízlés kialakítását amíg nem csap át általános ítélkezésbe: csak azt érdemes játszani, ami nekünk tetszik. Aztán szépen megtanuljuk a klaviatúra felépítését és a megszólaló hangokkal való kapcsolatát és egyre szabadabban improvizáljuk saját zenénket hangszerünkön - testünkön. Van, aki ehhez sok út megismerésén át jut el, és van, aki egyetlen dallamban teljesíti ki önmagát, az alapfeltétel, hogy *halljam* és értékeljem is azt, amit a billentyűkön lejátszom, a mechanikus ismételtetés önmagában nem sokra vezet, ugyanúgy, ahogy az alkotói szabadság nevében sokfelől összekapkodott dallamtöredékek sorozata, amelyek saját környezetükben jól szólnak, ám így...

Attól tartok, bár írnék még, de csak ugyanazt ragoznám, tehát ennyi.

### 1. 3. Mozgás

Testünk legalapvetőbb funkciója, ennek jegyében épül fel az egész csodálatos szerkezet. Azért van egy nagyszerű, hihetetlen teherbírással rendelkező, mégis könnyű vázszerkezetünk, bonyolult izomzatunk és az egészet vezérlő idegrendszer, hogy könnyedén, gyorsan tudjunk mozogni, tárgyakat mozgatni. Szerintem - bár lehet, hogy elfogult vagyok - összes technikánk elbújhat emellett az energiatakarékos, önjavító, könnyű berendezés mellett, ha létezhetne ilyen összehasonlítás. De természetesen létezik, mert technikai fejlődésünk gyújtópontjában az áll, hogy az ember többre legyen képes, mint amit fizikai teste lehetővé tesz számára. Ez egyre hangsúlyosabbá vált az idők során, és ma már úgy néz ki, hogy (engedtessék meg nekem egy közhely) nem a gépek szolgálják ki az embert, hanem az emberek a gépeket (ami szerintem ismét az emberi „gépezet” jó minőségét jelzi). Persze az a cél, hogy minél intelligensebb, környezeti feltételekhez alkalmazkodó robottal váltsák ki az embereket, hogy ne legyen hiba és ne kelljen dolgozni. Érdekes. Szerintem az ember valahol mélyen szeret dolgozni, önmaga és környezetének átalakítására való hatalma azért alakulhatott ki, mert erős belső igénye van rá. Csak ezt a mostani, elgépiesedett világot szolgálja ki egyre fogyó türelemmel.

Na vissza a mozgáshoz. Mostanában nem divat egy dolog (legyen az akár az emberi test) önmagáért való tisztelete - és ez ismét teljesen természetes, ugyanis nem érünk rá testünknek örülni, amikor saját értékünket keressük a világban (haha, felpattantam a vesszőparipámra...

gyia!) Hiszen egész életünk arról szól, hogy az általunk fontosnak tekintett területen sikereket érjünk el. Ha ebbe nem tartozik bele fizikai testünk, ez általában nem azért van, mert nem szeretnénk szépek, erősek, egészségesek lenni, hanem azért, mert lemondó sóhajjal nyugtáztuk a tükörben látható képet azzal, hogy nem is érdemes, mert úgysem ütöm meg a „mérce”. Aki pedig fontosnak tartja megjelenését (és bár a női testtel szembeni elvárások kapnak nagyobb teret mai kultúránkban - jaj, de finoman bírok fogalmazni... -, azért a férfiakban ugyanazok az érzések munkálnak), kemény versenybe kerül: étkezési szokások, fitness, body building, szolárium, stb. És persze ott vannak a mindenféle „hihetetlen olcsó”, „egyszeri lehetőség”-ek, a „csak 15 perc” „kis helyen elfér” berendezések, amelyek lefogyást, szép alakot ígérnek a rohanó világból elcsúszott minimális idő alatt. Kicsit mintha rosszul hallanék: az én testemet, ezt a csodálatos szerkentyűt, amire az értékével ellentétben egyáltalán nem vigyázok, sőt rongálom azt, ilyen műanyag vacakokkal kell „megjavítani”, mert az általam teremtett lehetetlen feltételek között nem tud megfelelni az ideáljaimnak - amiknek ráadásul semmi közük sincs valós lehetőségeimhez? Ha gondatlanságom, belső rendezetlenségem rossz körülményeket teremt testemnek, akkor legalább ne takarjam el a szemem. Csak azt ne gondoljuk, hogy újat alkotunk szilikonpárnáskáinkkal, a lengőborda eltávolításával, mert egy néger törzs csak röhögne rajtunk: szerintük a tetoválás, fül-átszabás, zanzásítás vagy megnyújtás a „szép”, de akinek civilizáltabb környezet kell, annak van mit tanulnia az egyiptomi szépművészeti műtétéből (ha jól tudom, a lapockát farigcsálták, mert a vékony váll volt az ideál) vagy a tradicionális japán női lábfej kialakításából. Jaj, de elszálltam már megint...

És aztán jönnek azok, akiknek értékét valóban testükön mérjük le. Na nem azon, hogy mennyire harmonikus, mennyire van összhangban saját teljesítőképességével, mert az nem igazán mérhető, hanem egy bizonyos területen nyújtott teljesítményével. Nem véletlenül írtam mozgást a címben és nem sportot. A mozgás számomra egyszerűen az emberi test képességeinek kihasználása és ennek öröme, a mai sport viszont azt hiszem nem erről szól, hanem győztesekről és vesztesekről, időeredményekről és helyezésekről. És ez nem a versenysport elleni kirohanás (Zrínyi a vesszőparipán...), mert nem látok különbséget az óráját néző kocogó (amilyen néha én is vagyok), az átlagsebességet figyelő kerékpáros (ezt még mindig nem tudtam levetkőzni), testét izmai körméretével jellemző testépítő (na ez már nem én vagyok...) illetve egy bajnok között. A hozzáállás, ami megriaszt: elmegyek a lényeg mellett, olyan, mintha (rossz példa) egy csodálatos kocsim lenne de én kizárólag azzal foglalkoznék, azért szerelgetném, hogy minél rövidebb idő alatt gyorsuljon 100-ra. A kocsiban a mozgás, az utazás fontos, amihez nem árt, ha jól karban van tartva, mert akkor tartós, megbízható jószág lesz. Nemrég hallottam egy rádióműsort egy emberrel, aki az országban az elsők között vehetett egy Trabantot, és valódi szeretettel beszélt a kis járgányról, amelyik soha nem hagyta őt cserben, sokéves szolgálattal hálálta meg a gondoskodást, bár soha nem ment kétszázal...

A sport jó dolog, de művelni (magánvélemény!) csak akkor érdemes, ha a benne elért eredmény már nem fontos. Ezért szeretem például Muszasi történetét, aki korábban Japán híres vívója, Zen mestere volt - tudását már csak az is bizonyítja, hogy túlélte a hírnév megszerzésének időszakát. Egy küzdőművésznél nem időeredmény vagy pontszámok számítottak, hanem az élete volt a tét minden mérkőzésnek. Ennek ellenére mindenhol megjelenik, hogy az igazi küzdő nem akar győzni - de persze nem akar meghalni sem, csupán engedi, hogy teste, szelleme harmóniába kerüljön a végletes helyzettel és tegye a dolgát. Aki nyerni akar, legyőzhetik - a harmóniába került ember ha alul marad sem vesztes, és ezt már az élet minden területén lehet alkalmazni.

A mozgás szerintem olyan dolog, amit önmagáért érdemes gyakorolni, nem feszít, hanem kiold, nem mérhető, csak átélhető. Bármilyen fizikai tevékenység gyakorolható ilyen módon. Egyik kedves gyakorlatomat valamilyen jóga könyvben olvastam: válassz egy teljesen

egyszerű, egy mozdulatos tevékenységet (például egy ceruza felvétele az asztról), csinálj olyan lassan, amilyen lassan csak bírod - mondjuk öt percig tartson, és ezalatt ne csinálj mást, csak figyelj. Magadra, izmaidra, gondolataidra, környezetedre. Igen érdekes játék.

Aztán persze ott van minden egyéb: úszás, futás, természetjárás, és persze a küzdőművészetek (elfoglult vagyok a játékaikkal szemben, mindenki a sajátját szereti a legjobban), amit önmagam, testem tiszteletében csinállok. Mert túrázni is lehet a „buli kedvéért”, ilyenkor az ember nem nézi, mire lép, mit zavar meg jelenlétével, és mit hagy maga után - ez csupán az önmagamért való tevékenység félreértelmezése: ha valamit magamért teszek, az a legkevesebb, hogy lehetővé teszem magam számára annak megismétlését, tehát nem szórom el a szemetet.

Ma saját magunkon szöszmötölünk, de csak azért, hogy bizonyítsuk kitartásunkat, erőnket, önuralmunkat - és talán hogy megmutassuk valakinek, aki fontos számunkra. Ha végre megtaláljuk belső értékünket, ami nem függ teljesítménytől és visszajelzéstől, akkor használni is lesz módunk: takarítani.

## 2. Relaxáció

Előre bocsátom, hogy nem rendelkezem a szükséges diplomákkal és egyébekkel, ami ahhoz kell, hogy pontosan tudjam definiálni a „relaxációt”, csak arról írhatok, amit nekem jelent. Szerintem a tudat, pontosan ugyanúgy, mint a test, használható arra, hogy általa mélyebb harmóniába kerüljünk önmagunkkal. Ez persze ez leginkább ismét a tudat állapotában fogható meg, mégis furcsa lett volna azt írnom, hogy a tudat eszköz más tudatállapot eléréséhez, a harmónia ugyanis nem csak a gondolatok, hanem az érzelmek és a test állapotában is megjelenik, csak nem egyforma súllyal. A relaxáció és a meditáció ugyanaz a tevékenység, csak ellentétes irányban: előbbi a saját határáig oldja, a másik ugyaneddig élesíti a tudatot.

A relaxációnak azt a módját ismerem (bár igen ritkán gyakorlom tudatosan), hogy valamilyen gondolati formulával végigmegegyek a testemen (pl.: ... ellazul, ... meleg, stb.), elősegítve izmaim természetes, a hétköznapi tevékenység során összegyűjtött feszültségeinek csökkenését. És szerintem ez a lényeg, éppen ezért elég hevesen szoktam reagálni arra, amikor valaki relaxációs szövegben „sötétséget oszt” önmagában, esetleg csúf lényekkel veszi fel a harcot. Harcol, kiűz, eltüntet. Ez azt hiszem megint hozzáállás kérdése, és megint lehet, hogy nincs igazam. Lehet, hogy környezetemben laknak láthatatlan lények, akik árthatnak nekem - de nem hiszem, hogy hozzám férhet bármi, ami nem harmóniámat, fejlődésemet szolgálja. Ha én önmagamat hatalmasnak, sebezhetetlennek tartom, természetes, hogy megjelenik gondolkodásomban, az általam észlelt világban a sötétség, a harc, mert a változatlanosság nem fejlődőképes harmónia, hanem merevség, aminek eltűnése sokat segíthet nekem további utamon. Teremthetek olyan gondolati állapotot magamban, amelyben igenis szükségem lesz erre a harcra (hozzátésem, néha az elvesztésére) a továbblépéshez; de szerintem nem érdemes csatateret festeni magamra. Tetszik például a tibetiek Bardo leírása a sok ronda démonnal és a végén a higgasztás: ne aggódj, ezt mind te magad csináltad.

A relaxáció tehát egyszerű lazítás, és mégis sokkal több, de ez már nem a gyakorlat következménye. Szeretem azt a párhuzamot, ami például a keresztényi gondolkodást és a tudati technikákat összekapcsolja: a befogadó hozzáállás. A keresztény ember (bár a büntudatát nem komálom) elmegy saját határáig és türelmesen várja, hogy megszólaljon benne Isten hangja - a relaxációval hasonló a helyzet. És itt nincs helye az összehasonlításnak, mert a technika egy szinten túl lényegtelen, a hozzáállás az, ami lehetővé teszi egy új állapot megjelenését (imádom a zen-buddhista szövegeket, amikor például a kispajtás éveken át tanul, aztán éveken át magányosan éldegél egy kis kunyhóban, a végén söprögetés közben egy cserépdarab és egy kő összeütődésének a hangja az, amitől megvilágosodik).

Az út, amit használok, tulajdonképpen csak azt befolyásolja, hogy relaxációm mennyire lesz képes segíteni nekem mindennapjaim során. Arra az oldott tudatállapotra ugyanis, amit a gyakorlat során elérek, mindig szükségem van, leghelyesebben akkor cselekszem, ha közben testem, tudatom ugyanolyan laza, mint akkor, ezért nem érdemes elkülöníteni a relaxáció idejét a „többi időtől”. Egyszer egy relaxációs tanfolyamon egész nyugis lettem. A gyakorlat végén megkérdezték, hogy nem zavart-e minket az autóbusz-pályaúdvár zaja (az ablak alatt volt). Egyáltalán nem vettem észre - addig. Utána viszont már hiába küzdöttem vele, folyamatosan hallottam a dübörgésüket. A gyakorlat során valóban kieshet a külvilág, ha tudatomnak (vagy inkább teljes lényemnek) erre van szüksége - viszont szerintem ha arra törekszem, hogy tudatosan kizárjam, felesleges dolgot teszek, mert nem az érzékelésnek kell megszűnnie, hanem én tűnhetek el az érzékelt dolgok közül. Voltam már büszke arra, hogy ki tudom zárni a külvilágot, amíg az nem jutott eszembe, hogy talán akkor lennék tökéletes, ha süket lennék? Most örülök, amikor megjelenik pihenés közben a környezetem, változásokat idéz elő bennem (például haragot egy hirtelen hang), és ezt meg tudom figyelni.

Ugyanezt viszem ki a hétköznapi életbe. Ha relaxációs nyugalmaimat bizonyos ingerek tudatos kizárásával érem el, nem lehetetlen, hogy munkahelyemen, családomban is gyakran talál „süket fülekre” bármi, ami megzavarná felsőbbrendűségembe vetett hitemen alapuló mély nyugalmaimat. Nem biztos, hogy ez a fejlődés útja. Ha relaxációm során a sötéttséggel harcolok, akkor valószínűleg a külvilágban is megkeresem azt, amit sötétnek tarthatok és küzdeni fogok vele annak biztos tudatában, hogy értékítéletem abszolút igaz - csak azért, mert a harcot rögzítettem magamban mint a nyugalom elérésének módját. Bizonyára azok, akik fegyvereket gyártanak a béke védelmére, szintén a Sötétiséget kergetik, ha relaxálnak.

Beismerem, az én relaxációs módszerem nem ad nekem tökéletes nyugalma. Szoktam kiabálni, szánom-bánom, káromkodni is (illetve bánja a fene!), ideges, feszült, rosszkedvű is vagyok néha. És a legrohadtabb dolog az egészben az a folyamatos tudat, hogy valahol mélyen tökéletes nyugalomban ücsörgök és várok, amíg a felszíni vihartól a szükséges háborgás után elszakadva ismét csend lesz bennem (bár lehet, hogy kívül még mindig dühöngök, csak röhögve). Egyszerűen nem hiszek abban, hogy egy energiarendszer egy nyugalmi állapotból egy másikba minden zavar nélkül megy át - bár lehet, hogy ha hinnék benne, meg tudnám csinálni. Egyszerűen jobban tetszik nekem ez a mód, mintha emelkedett csendben, ajkaimon idült mosollyal játszanék szellemi léghajót (most láttam a Kis Buddha című filmet, amiben számomra igen gyermeketeg mesének tűnt a „Sziddhártha-story”). De mondom, ez az én saját dilim, és meg is kapom érte a magamét.

### 3. Meditáció

A meditáció az én elképzelésem szerinti „másik út”, amikor tudatom összpontosításának fokozásával érek el egy „nem-tudatos” állapotot, ami az előbb említettekhez hasonlóan nem csak tudati, hanem testi és érzelmi állapot is egyszerre. A meditáció az „egyhegyűség”, vagyis az egyetlen dologra való összpontosítás képességének fejlesztésére való, a fejlesztésére és nem az elérésére. Ismét ugyanaz a helyzet: agyunk hatalmas gondolkodó kapacitásának igen kis része áll tudatos irányításunk alatt, továbbá folyamatosan kapja az ingereket a külső és belső világ állapotáról, amit a szükséges mértékben folyamatosan feldolgoz. Így aztán az, hogy elérem a tökéletes meditáció állapotát, és csak egyetlen dologra figyelek, lehetséges ugyan (mivel nem szeretnék határokat szabni magamnak), de nagyon kis részben tudatos folyamat. Tudatom „tudatalatti része” ugyanis - ha úgy tetszik - folyamatosan a meditáció állapotában van, tökéletesen egyetlen dologra koncentrált: rám. A beleim működésére, az egyensúlyomra, szívverésem ütemére, és így tovább. Gondolataim azonban ezer dologra reagálnak, sok szálon

futnak, ez teszi, tette egyáltalán képessé az embert az őt érő környezeti hatások túlélésére (lerágott csont a „szórakozott professzor története, aki ugyan rendkívüli koncentrációra képes, mégis - helyesebben éppen ezért - élhetetlen). Jelenleg azonban gondolataim teremtenek „környezeti hatásokat” és indítanak újabb folyamatokat elmémben. Képzelt feltételek közé helyezem magam, lehetséges eseményeket modellezek, aggódok, gondolati mókuskerek ezekre üzemeltetem tudatomban, falakat építek és tartok fenn (szerintem minden gondolati falamat és szűrőmet csakis folyamatos energia-befektetéssel tarthatom fenn, mert a tudatnak egyébként a folyamatos változás a jellemzője; így merevednek szokásokká és szabályokká a szép elvek, gondolatok).

A meditáció az az elhatározás, hogy a rendszer általam többé-kevésbé irányított részét egyetlen dologra összpontosítom. A cél tulajdonképpen nem is annyira fontos, lehet egy kavics, egy csepp víz egy levélen, egy szín, egy hang, egy értelmetlen szócska vagy történet (buddhista koan), mert a dolog lényege éppen az, hogy logikus megközelítési rendszerünket, hétköznapi megismerési módszereinket keresztülhúzzuk és a lehetséges mértékig „eggyé váljunk” a meditáció tárgyával. Egy vízcsepp egy háziasszony számára egy másodperces mozdulatot jelent, amíg letörli az asztalról - vagy egy fél óra csendet, amíg szemléli, figyelve saját gondolatait a vízről, fényről, méretekről, létezésről és megsemmisülésről, aztán ugyanazzal a mozdulattal törli le, mint máskor tenné. A meditáció nem kötődik tárgyahoz.

Szeretek például faragni, egy időben a suliban sokszor faragtam krétából mindenféle kockavariációkat. Közben sok mindenre figyeltem (ha felszólítottak, tudtam válaszolni), néha egészen a peremre szorult az, amit éppen csináltam, néha sikerült pontosan rá összpontosítani. Néha a készterméket odaadtam annak, aki elkérte, néha összetörtem, igazán akkor éreztem jól magam, amikor az sem volt fontos, hogy melyik véget éri a mű. Viszont egyet sem őriztem meg közülük.

Minél összetettebb az, amivel a meditáció során foglalkozom, szerintem annál könnyebben ússzák meg gondolati falaim. Ha egy sárkányrajzra figyelek, nem olyan egyszerű megszabadulni a hozzá kötődő beépített gondolatsoroktól, mintha egyetlen pont lenne előttem. Különösen igaz ez azokra a meditációkra, amikor nem a tudat változásának lehetősége, a belső egyhegyűség által okozott kellemes közérzet az oka annak, hogy leülök meditálni, hanem valami céllal teszem. Ez jó szellemi edzés, lehet, hogy bizonyos téren haladást érhetek el vele (látás, gondolati rendezettség, különféle képességek), viszont távol van attól a hozzáállástól, amivel én a meditációról gondolkodom. Ugyanis amiben az egésznek a lényegét látom, az ismét én magam vagyok, gondolkodásom, érzelmeim és hétköznapijaim. Nem voltam képes az elmúlt jópár év alatt például arra, hogy rendbe hozzam a szememet. Valahol hiszek benne, hogy ismerem elég technikát látásom jobbá tételéhez, és néha úgy vélem, ez jó bizonyíték lenne önmagam és mások számára. És abban a pillanatban, amikor ez felmerül bennem, megértem, hogy miért nem teszem, miért nem foglalkozok vele: eredmény-központú, céllal végzett technika lenne, bizonyítani akarnék vele - és ezt nem szeretném.

Minél bonyolultabb a tárgy, a cél, annál inkább közvetlenül hat a mindennapokra, annál jobban kötődök hozzá. Már megint a kereszténység ugrik be, bár pontosan nem tudom idézni, arról szól, hogy ne állíts magadnak faragott képeket. Az ima és a meditáció szerintem nagyon hasonlít egymáshoz, és az említett idézet lefordítható így: ne készíts magadnak bonyolult meditációs tárgyakat, mert hozzájuk fogsz ragaszkodni, nem szellemi állapotodhoz. Ha valakinek van egy csodálatos ősi szent szobrocskája, amely előtt mindennap meditálva magas szintre jut, nagy jót tesz vele az, aki ellopja tőle, mert megtanulhatja végre, hogy a tárgyon nem is múlik olyan sok.

A meditáció önmagában nem lehet rossz, viszont megfelelően kiválasztott tárggyal nem csak kedvező hatást érhet el. Az az ember, aki esténként haraggal gondol vissza napjára, tulajdonképpen meditál, csak nem biztos, hogy a legjobbat teszi vele magának. Meditálni lehet démonokon, haragvó, pusztító isteneken, a történelem véres alakjain is, ez azonban teljesen érintetlenül hagyja, inkább rögzíti a gondolkodás falait, szilárdítja a személyiséget. Egy második világháborús „hívó”, tehát meggyőződésből harcoló katona (mindegy melyik oldalon állt), valószínűleg sok időt töltött el nemzeti jelképeinek, azonosságtudatának vizsgálatával, tisztelettel gondolt vezetőire. Akár meditációnak is lehetne nevezni, de nem más ez, mint személyiségének, gondolkodási szerkezetének rögzítése, merevítése.

A meditáció igazi eredményét (ha lehet így nevezni) a mellékhatásában keresem. Abban, hogy elvonja a figyelmet, energiát a mókuskerekekről, fellazítja a falak alatt a talajt. Egy vízcsepről egyaránt eszembe juthat saját nagyságom és kicsinységem, ez visszaköszönhet holnap egy olyan helyzetben, ahol éppen főnököt játszom. Lehet, hogy ez „a belső erő hetedik szimbólumának” szemlélése során nem alakulhatott volna ki bennem (illetve természetesen megtörténhet, de ehhez éppen az szükséges, hogy minél messzebbre szakadjak a „hivatalos értelmezéstől”, ne magamra, hanem a világ minden apró pontjára vonatkoztassam az „erőt”. Akkor meg miért nem maradtam meg a vízcseppnél?)

Legkedvesebb „meditációs” élményem szintén a farigcsáláshoz kötődik. Egy madarat faragtam gipszből, amelyik éppen elrugaszkodik a feltört tojáshéjról (némi költői szabadsággal persze rögtön repülni akart - ez a hozzáállás jellemző rám, azt hiszem). Megragadott az az érzés, amikor a szárnyak még nehezek, a hátom megfeszülnek az izmok, mert szét kell tární őket, el kell rugaszkodni, teljes bizalommal abban, hogy ez a két lehetetlen súlyos izé egy pillanat múltán könnyű lesz, és a test lesz majd a teher, amiket éppen ők fognak fenntartani, mialatt az egész mozgás könnyed és szép lesz. És valahogy elkezdtem érezni ezt a pillanatot, a súlyt, a feszültséget, és nem tudtam folytatni, hanem elkezdtem szaladgálni a szoba és a konyha között, ahol faragtam, vigyorogva, mint a tejbetők. Nekem jelenleg ezt jelenti a meditáció, bár mostanában vannak furcsa érzéseim.

#### **4. Mindennapok gondolkodása**

Valahogy ide szerettem volna kilyukadni, bizonyára nem véletlen, hogy számomra ez az utolsó rész a könyvben, és bár előttem még (a jelenlegi formátumbeállítás alapján) 50 A/4 -es lap áll, nekem nincs több üres terület.

Azt hiszem nem fogok semmi meglepőt mondani, hiszen mindig oda érkeztem, hogy a szép gondolatok semmit nem érnek. Nem számít, hogy miben hiszünk, milyen elveket fogalmazunk meg magunknak, mit tartunk elvben értékesnek és mit nem. Mindig jók voltak az emberek, mindig szép célokat tűztek ki maguk elé és mindig egy kicsivel okosabbnak tartották magukat elődjeiknél vagy környezetüknél. Mindig voltak társak, akikkel szép dolgokról, filozófiáról, vallásokról, lehetőségekről, szellemi útról és feladatról lehetett beszélni. Mindig voltak, akiken lehetett segíteni és voltak, akik segítettek. Mégis itt vagyunk ma, ezt a világot hoztuk létre, és túl olcsó mentség más embereket, idegeneket, gonosz lényeket okolni.

Egyetlen dolog számít: a mindennapok valós élete. Az, hogy mit vagyunk képesek megtenni egy másik emberrel, mennyire fáj az okozott fájdalom, hogy mennyire tudunk szembenézni önmagunkkal, amikor nem felelünk meg elveinknek, és mennyire tudunk tanulni belőle, hogy mennyire vagyunk képesek tisztelni és tiszteletben tartani a másik embert önmagunk tiszteletben tartása által.

Szerintem a „szeresd felebarátodat, mint önmagadat” az általam ismert legszebb koan, nem felszólítás, hanem tényt közöl: annyira szereted önmagad, mint amennyire bármely ember-társadat, bármit követesz el ellene, magad ellen is képes vagy megtenni. Szeresd egyként önmagad és a másik embert, mert csak így juthatsz közel a valósághoz: valójában egyik vagyunk. Az én mesémben Sziddhártha a megvilágosodáskor nem a saját reinkarnációs folyamatát élte meg, hanem az összes létező lényét, mert mindnyájan mindenben ott vagyunk.

A belső út ugyanolyan rejtett, különös és nehéz ma is, mint mindig, mert túlzottan könnyű ugyanúgy felfogni, ugyanúgy pótcselekvésként megélni, mint azt a világot, amit magunk körül létrehoztunk, és amely egyre inkább kirekeszt minket magából. Nincs értelme ennek a képére formálni azt, ami felé törekszünk, az úton egyetlen átalakuló lény van, és az én vagyok, de az alakító tudat már nem az enyém, illetve nem jelenlegi szintemen vagyok én. Feladatom a látás, a tiszta érzékelés, megtanulni bánni a „jó és rossz tudásának gyümölcseivel”, felmérni, de nem megítélni, szeretettel alakítani önmagam. Hogy miért? Csak. Van-e értelme? Ha akarom, van. Nem a holnapért, nem azért, hogy szebb legyen a világ, hiszen mindenki előttem ugyanezt akarta. Nem azért, hogy Isten megsimogassa buksi fejemet. Ha tényleg gyermeke vagyok és szeretem őt, akkor nem azzal szerzek neki örömet, hogy belecsimpaszkodok, minden tettem jutalmát és értékelését tőle kérem, hanem azzal, hogy szabadon járok és élek a lehetőségekkel, amiket kaptam, megtalálom a magam örömét a világban és megosztom Vele.

Mindig furcsán érzem magam, amikor ilyen vallásos jellegű szövegeket szülök, de néha így jön ki. Tulajdonképpen szimbólum, mert a bennem megszemélyesített Istennel, az általam magamban teremtett Teremtővel (fura tamagocsi!) beszélgetek, hozzá fordulok azon a módon, ami nekem a legjobban tetszik.

Persze soha nem ártanak a szép elvek, ugyanis feszültséget keltenek, idegesítővé válik saját esetlenségem az elképzelt Abszolútum csillogásában, ilyenkor módszereket, technikákat keresek, de ha szerencsém van, soha nem sikerül stabilizálnom az egyensúlyt a technikák tudatformáló mellékhatásai miatt, és így, igaz hátrálva, de belekényszerülök saját fejlődésembe.

Ennek legjobb eszköze a mindennapi élet teljes mélységében való megélése. Nem a könyvekben és szép írásokban van elrejtve az Út, a megvilágosodás, a fejlődés lehetősége, hanem a mai reggelimben (már korog a gyomrom), az utcában, amin végigmegyek, a szavakban és mozdulatokban, amiket más emberekkel váltok, a vonatban, amire felszállok.

Ebben a könyvben sincsen semmi lényeges számodra, mert hitem szerint minden szavát sokkal jobban tudod (ha pedig tévedek, akkor az egész könyv csupán egy nagy tévedés, és ismét nem jelent semmit). Az én utam része volt, hogy megírjam, és most befejeztem. (Azért olvasd el a hátralevő részét is, ha van kedved, mert szerintem nem is lett olyan rossz...)

---

## *Történelem*

Ez egy vidám dolog. Mindnyájan tanultuk, tanuljuk az iskolák minden szintjén, mégis nagyon úgy tűnik, hogy nem sokat tanultunk belőle.

Azok az adatok, amiket kapunk, természetesen megfelelőképpen meg vannak szűrve. Amikor annak a rendszernek a kialakulásáról tanulunk, amelyikben élünk, nem kapunk mást, mint a megfelelő ideológiai színezésű rész-, és néha álinformációkat. Amiben most élünk, a jelenlegi „győztes”, amelynek meg kell magyaráznia azt a folyamatot, ami létrejöttéhez vezetett, saját magát fehérre festi, a hozzá vezető út egyik felét fehérre, a másikat feketére, mert igazolnia kell, hogy jogosan teremt értékrendet - és korlátokat. Amíg ez a szándék nem változik meg, sajnos nem hiszem, hogy tárgyilagos ismeretet fognak átadni. Nagyon kell szegény tanároknak vigyázni a történelem tanítása során, ugyanis a többé-kevésbé valós információk mellett egy „világszemlélet” kialakítását is elvárják tőlük, amit éppen a közölt adatok tesznek kérdésessé.

Mit is tanultam történelemből? Évszámokat, helyeket és neveket, mert ez egyszerű. Nemrég beszélgettem egy ismerőssel erről, és arra lyukadtunk ki, hogy a „bombabiztos ismeret”, amit egy gyerek mindig felmutathat, az a telefonkönyv-szerű tudás, kritika és személyes vélemény nélkül. Így a tanár nem kerül összeütközésbe kollégáival, az iskola vezetőivel, a gyerek felvételi vizsgán nem fog belebukni abba, hogy esetleg egyéni véleménye nem egyezik a kérdező felfogásával. Ja, hogy ennek az az eredménye, hogy a gyerek nem fogja szeretni a történelmet? Több is veszett már Mohácsnál. Ráadásul nem fog csúnya kérdéseket feltenni azzal, hogy milyen alapon nevezzük jelen állapotunkat fejlettnak, miért tömök a fejünket olyan eszmékkel, amik gyümölcse eddig milliányi ember halála volt.

Ez az intézményes történelemtanítás nagy művészete. Évszámok, események, nagy szavak mögé bújtatjuk a kurta, szomorú tanulságot: az emberi gondolkodás nem változott semmit. Vajon mi mást mutat a „spirális fejlődés” elve, a társadalmi változások ciklikus szerkezete, mint azt, hogy ugyanaz az emberi gondolkodás járja ugyanazt a körtáncot egy lassan mozgó ismeret, tapasztalat és eszmehalmaz körül? Ugyanazok az eszközök, ugyanaz a demagógia, ami a világháborúkat is megalkotta, ma is tömegeket mozgat. Semmit, semmit nem tanultunk a múltból, bár büszkék vagyunk arra, hogy megtanuljuk, nem felejtjük el... Vagy ez is csak hazugság lenne? Reméljük, hogy valamilyen nagyon alapos történelemkönyvben a mi nevünk is fennmarad? Elmesélhetjük majd valakinek, hogy egy-egy nagy esemény helyszínén jártunk már, ott voltunk, amikor nagy dolgok történtek - hogy egy kicsit fontosnak érezhessük magunkat? Azt hiszem, ez sem elhanyagolható tényező a magoló történelemszemléletben.

Vagy csak én látom túl sötéten a dolgokat? Lehet. Mindenesetre nagyon egyszerű következtetések ragadtak a fejembe. Az ember veszélyes. Növekvő eszközkészletének legfontosabb felhasználási területe környezetének és fajtársainak megsemmisítése, gondolkodásának szintje nem haladt párhuzamosan lehetőségeinek fejlődésével, ami jelenleg zsákutcába vezet. Szép sorban jelentek meg egymás után a különböző eszmék, amelyek a jelenlegi helyett egy szebb új világot ígértek, aztán lassan lehanyatlottak. Persze bölcsőbbek lettünk, és a sok vérrel járó „rendszerátalakítást” is intézményesítettük, négyévenként lehet új rendet csinálni, lehet álmodni arról, hogy majd jól leváltjuk a mostaniakat, és az újak sokkal jobbak lesznek. Aztán az istenadta nép egy része szépen belefásul az egészbe, sötét, jól irányítható „fogyasztó-rétegeket” alkot, a másik fele habzó szájjal üvölt különböző jelszavakat, őket éppen a tömeg lustaságával lehet féken tartani. Vagy túl sommás összefoglalása ez a szép új Európának?

Persze ez is teljesen logikus. Minden helyzetnek, szerepnek megvan a maga stílusa, rögzített kötelező véleménye. Ha valaki eltér a sablontól, kirúgják, és megkeresik a jobban megfelelő embert. Mondhatja egy tanár azt, hogy nincs értelme tárgyat úgy tanítani, ahogy neki előírták? Mondhatja egy „közéleti szereplő” a saját, személyes véleményét? (Igen, de csak akkor, ha szerepkörének megfelel.)

Ez mind rendben is lenne, de hol a fejlődés? Robosztus, jól kiegyensúlyozott, precíz szerkezetnek tűnik most nekem mindez, ami szép, logikus pályáját bejárva tönkreteszi saját életterét. Legalább olyan ijesztő nekem a történelem és a jelenlegi hírek összevetése, mint a globális klímaváltozás, a bioszféra egyensúlyának megbillenése, fajok pusztulása.

---

## *Ezt meg nem bírtam kihagyni: korunk jelentősége*

(Kétéves szöveg, de nem sokat veszített aktualitásából...)

Körülnézünk a világban - gépeink, társadalmunk biztosítják, hogy hatalmas mennyiségű információ fog rendelkezésünkre állni - és egyetlen kérdés vetődik fel bennünk: Istenem, hogy engedheted ezt? Önmagunk, családunk, munkahelyünk légköre, anyagi helyzetünk, az ország gazdasági mélyrepülése (lassan már víz alatt...), politikai ...hm...; a világ háborúi, igazságtalanságai, gazdasági egyenlőtlensége ... rövid a felsorolás.

Az ember technikai fejlődése hatalmas szintre jutott, szellemileg viszont... van mit tanulnunk bölcsességben akár egy afrikai törzs sámánjától. Mintha a tudás birtoklása fordítottan lenne arányos a lélek fejlettségével. Pedig nem kellene, hogy így legyen. Két hasonlat jut eszembe most erről a világról.

A rádió. Gyermeink minden tevékenysége közben rádiót hallgat, bármit csinál, bekapcsolja. Nem figyel rá különösebben - hiszen akkor rájönne, hogy csak zavarja őt feladata teljesítésében - csak szól. Hiába szólunk neki, nem érti, hiszen megszokta már, a csend zavaró fülének, nem tud mit kezdeni magával. Egyetlen megoldásunk marad, kényszeríteni, hogy figyeljen a rádióra. Hangosabbra vesszük az adást, egyre hangosabbra. Egy ideig tartja magát ahhoz, hogy jobb is így, végre megértettük, hogy neki ez kell - aztán észreveszi, hogy kevésbé tud figyelni arra, amit csinál. Kezdi zavarni, kéri, halkítsuk talán le. - Nem, fiam, neked ez kell... - De nem ilyen hangosan... - Most hallgatod, vagy sem? Ha tényleg szükséged van rá, arra, amit mond, akkor hallgasd úgy, hogy meg is értsd...Ha nem, kapcsolod ki te. Te tudod kikapcsolni, ha én teszem meg, nem jelent neked semmit, de ha te kapcsolod ki, akkor nem fogod újra, megszokásból hallgatni.

Ez a rádió kis énünk elemző, értékelő, számító, elváró, ragaszkodó, követelő hangocskája. Nyugodtan el tudunk vele dolgoztatni, ha hangja nem zavaró, megszoktuk már, hogy miért mi jár, mit lehet és mit nem. Ha jól berendezett társadalmi környezetben vagyunk - márpedig civilizációnk igencsak idős, talán már meglenne a Tökéletes Társadalom is, ha nem lennének benne emberek..., szóval ha minden jól megy, kiserádióink halkán zümmögi a fülünkbe: kinek mi jár, miért és hogyan szoktuk ezt meg azt csinálni. Igaz, hogy így nem vagyunk valójában jelen életünkben, nem villan a szemünkbe fájón egy öreg, bölcs arc egy koldus ruhájából, nem kiált a szeretet vágya, ismeretlen okú fájdalom, félelem egy minket megbántó szó mögül... illetve dehogynem, csak kiserádióink zümmög ...koldus ... undok ... .

Most azonban szembesülünk a valósággal; technikánk, demokratikus (?) társadalmunk jóvoltából mindenki itt nyüzsgő körülöttünk, kiserádióink hangzavarán át nemcsak egymást, de önmagunkat sem értjük, életcélunk, feladatunk, boldogságunk hová is tűnt ebben a zshivajban...

Itt a pillanat. Kikapcsolhatod ezt a zümmögőt - illetve megismerheted rajta keresztül önmagad. Elemzése hasznos, jó eszközt nevelhetsz belőle - önmagad elemzésére, miközben a világra tágra nyitott szemmel, háborítatlan füllel figyelsz, megismered valódi helyzetedet és azt a feladatot, amit csakis ebben a helyzetben, csakis Te tudsz véghezvinni. Sem feladatodat nem végzi el, sem ezt a döntést nem hozhatja meg helyetted senki. A kiserádió biztos menedék is - bár valójában semmitől sem véd. Ha elhallgat, tudatosan szembesülsz mindazzal, amit eddig tudat alatt, elvek és ítéletek védelmében tettél, vészeltél át. Olyan ez, mint az olcsó napszemüveg: sötét és kellemes a szemnek, mégsem véd az ultraibolya sugaraktól, viszont

elaltatja természetes védőrendszeredet, amivel többet árt, mint használ - ugyanakkor ha csak úgy leveszik a szemedről, fáj és bánt a fény - neked kell levenned.

A másik hasonlat segíthet egy kicsit jobb színben látni Istent.

Képzeld el, hogy gyermeked hason fekszik, és nem akar felkelni. Nem feket a világ végezetéig, meg kell tanulnia járni, futni, táncolni, *élni*..., és ő csak fekszik. Nem nyúlhatsz a hóna alá, nem emelheted fel, mert ha nem akar, nem fog felállni, visszaesik. Nincs más választásod, mint hogy kényszeríted valamivel arra, hogy felkeljen; elég, ha nem takarítász utána. Téged fog szidni persze, hogy saját mocskában hever (Ugye? Hogy engedheti ezt Isten, akiről azt mondják, hogy jó!), megtagad (nem is anya/apa az ilyen), utál majd (gyűlöllek téged, te igazságtalan, kiszámíthatatlan, önző, figyelmetlen, hazug...) Ki ígérte meg neked, hogy tejbenvajban füröszt majd az élet? Ki mondta neked, hogy a világ a te játékszabályaidat követi? Ha megismered őket, érteni fogod. Ha kinyitod a szemed és elviseled a látványt, látni fogsz. Ha vállalod a megingást, a bizonytalanságot, elesést, fel fogsz állni, járni, futni... Mindig segíteni fogok neked, ha szándékos jó, bár erőd kevés, s végül tiszta leszel, erős és szép, amilyennek megálmodtalak, gyönyörű gyermekem. És ha nem tudsz felállni, akkor meghalsz, és minden az égen és a földön siratni fog téged... Bár teremtő vagyok, teremtésem fog megroppanni, magam fogok zokogni sírod felett. KÉRLEK... ÉBREDJ...

# Mesék

A most következő írások gondolati játékok. Van köztük képzelt történet, tudálékos elemzés, levél. Stílusa más, mint az eddigiek, mert természetesen fel kellett adnom az egyes szám első személyt. Éppen ezért külön és előre figyelmeztetek mindenkit: a dolog továbbra is személyes vélemény, semmi több. Játék a szavakkal, gondolatokkal. Olyan játék viszont, amiből igen sokat tanultam. Sem elolvasni, sem elfogadni nem kötelező, de szerintem érdemes rászánni egy kis időt.

Ja, vannak köztük régebből idemásolt írások, ezek kissé robosztusabbak, akkor egy kicsit komolyabban vettem magam, mint most.

---

## *A Társadalmi lény*

Elnézést, mivel nem egyszerre írtam, a szöveg enyhén szólva rendezetlen. Remélem, sikerül belőle kihámozni valamit.

Mindjárt elsőként az alapkérdéssel érdemes kezdeni: melyik volt előbb: a tyúk avagy a tojás? Lefordítva: az ember tulajdonságai alakítják a társadalmat, vagy a társadalom szabja át az embert „saját képére és hasonlatosságára”.

Véleményem szerint sokkal könnyebb az utóbbi gondolatmenet, tehát esetleg több rejtőzik az első háta mögött. A társadalmi eszmények azt mutatják meg minden korban, hogy hogyan szeretnének egymás mellett élni az emberek, a törvények azt mutatják, hogy az eszmény túl kevés mozgató erővel rendelkezik ahhoz, hogy létre is hozza a kívánt állapotot - illetve, hogy az „eszményi” sem tökéletes, a valós működés pedig már magában foglalja az egyén törekvését a társadalmi szabályoktól való függetlenségre.

A jól működő közösség - a tévedések elkerülése végett - szerintem nem az egyformára alakított, szabványosított (jelenleg például európai mintapolgárokból) áll, hanem olyan, teljesen önálló egyedekből, akik megtalálták a helyüket benne...

Az alapvető kérdés, hogy hogyan lehet „kezelni”, „irányítani” egy közösséget.

A jelenség gyökere szerintem a „fenti” és a „lenti” közötti tudatosított szakadásban, kisbetűs emberi tulajdonságok elnyomásában, a nagybetűsök magasztalásában van. Az emberi társadalom mindenkor a természeti környezet modellezésén alapul (valahol az elején már írtam erről). Ez a modell természetesen ellenkezik a nagybetűs emberi viselkedéssel, az adással, szeretettel, elfogadással. Valahol mélyen tehát elismerjük, hogy X, aki életét feláldozza egy másik emberért, jól cselekedett - ugyanakkor elfogadjuk, hogy Y önvédelemből öl. Esetleg egy pénzszállítmány védelmében, avagy orvosi, katonai kísérlet keretében. Alapvető ellentmondás! Hogyan is lehetne bármilyen társadalmi rendszer stabil, ha kénytelen azt mondani: ez fehér, tehát jó; amaz fekete, tehát jó. Az ellentmondás gyökere azonban magában az emberben van - feloldása is ugyanott keresendő.

Nézzük a dolog két oldalát: a társadalmat és a benne szereplő embert.

Társadalmi szempontból ideális esetben az egyének illeszkednek abba a modellbe, amit a rendszer felépítésekor alapul vettek (legyen ez a demokrácia vagy a kommunizmus - mindegy). Tehát valamikor valakik elkezdenek gondolkodni. Számba veszik történelmi tapasztalataikat (ami természetesen már tükrözi véleményüket, hiszen a „követendő jó” és az „elvetendő rossz” példa közötti különbséget már ők teszik meg. Ezek alapján elképzelnék egy „átlagpolgárt”, aki persze egyiküknél a szabadságért és a személyes javakért lelkesedik (demokrácia), vagy a közösség boldogsága és egysége, nagy eszmények fűtik (kommunizmus) és így tovább. Miért ez a különbség? Mert az adott történelmi helyzetben az emberek többsége éppen erre vágyott. Azt sajnos egyetlen ilyen modellbe sem nagyon lehet beleszámolni, hogy mi lesz akkor, amikor a jelenlegi „rossz” és „elavult” rendszer megszűnik, megszűnik az az alapvető vágy, ami alapján az „átlagpolgárt” és a számára ideális társadalmi modellt felépítettük. Az új rendszer más környezetet teremt polgárai számára, akik más milyenné válnak, mint akiknek az egészet kitalálták. A kommunizmus győzelme törvényszerűen irtotta ki azokat a lelkes, eszményeiben

hívó embereket, akiket az orosz cári birodalom nevelt fel. Nem hiszem azt sem, hogy a „nagy amerikai honatyák” ilyen társadalmat álmodtak kifejlődni a „Szabadság Államában”. Állam - álom? Jó kis szójáték...

Az új, megvalósult rendszer ezután igyekszik fenntartani önmagát. Lelkesen bizonyítja, hogy még mindig sikeres, legjobb megoldást kínálja polgárai számára. Ugyanakkor leggyorsabban éppen a vezetése távolodik el az eredeti eszményektől. Hogy miért? Mert a vezető kezében levő hatalom vonzza azokat, akik a legkevésbé sem érettek gyakorlására, mert előnyeiket sokkal inkább látják (akár csak a megbecsülés, tisztelet), mint a felelősséget, és a hatalom birtokosának legfontosabb feladatát. Hogy mi is az? Saját pótolhatóságának megteremtése! Ha igazán hisz pozíciójának fontosságában, azonnal keresnie kell a legmegfelelőbb utódot, akit csakis „szakmai okokból” választ, és abban a pillanatban, amikor a másik jobb, mint ő, át kell adnia helyét. Hol van az a társadalom, amelyik képes ezt megvalósítani, megvalósíttatni vezetőivel? Talán az „első” megteszi. Óriási az esélye viszont, hogy a „második” már csak törtető szerepjátszó, és innentől kezdve kihál a „vezetőség” azon része, aki valóban az eredeti „mintapolgár” típusból való. Lásd: a magyarországi politikai változások 1945 után (aki kritikusabb, az játszhat a mostanival is...).

Másik részről következik az „új generáció kinevelése”. A rendszer szeretne a modellnek megfelelő emberanyaggal dolgozni, ezért nevelési rendszerét az „átlagpolgár” előállítására programozza. A régebbi korokban ez volt az, ami a papság igazi hatalmát biztosította: egységes, összehangolt, országhatárok felett álló tömegirányítási rendszer - ezzel nem versenyezhetett egyetlen feudális úr sem. Ennek felismerése volt az oka például a szocializmus egyházellenességének és a közoktatás bevezetésének. Sajnálatos módon azonban a nevelés nem biztosíthatja azt az okot, ami ellen való lázadás létrehozta a jelenlegi rendszert. Ma már hiába magyarázza bárki a náciizmus embertelenségét egy olyan embernek, aki csak egy általa megvetett rendszer iskolájában hallott róla.

A középkori modell engedte „fel nőni” az embereket, ugyanakkor rögzített bennük jópár görcsös, gyermekes félelmet, így a szükséges mértékben irányíthatóvá tette őket. Keveset tudtak a körülöttük levő világról, kevés lehetőségük volt „mássá” lenni. Belenőttek világukba, leélték társadalmilag megfelelő életüket, aztán csendben meghaltak. Akkor volt csak probléma, amikor közvetlen életveszélyben voltak, elvesztették hitüket rendszerükben, hiszen annak megingathatatlansága egyenlő volt a halállal. Mindig voltak persze ilyen emberek, a vezetésnek csak arra kellett vigyázni, hogy túlsúlyba ne kerüljenek, addig a „többség” tehetetlen tömege nyomta el a lázadót (lásd erdei rabló - Robin Hooddal szemben).

Mára változott a helyzet. Az emberek sokat tudnak a világról. A másság tudata, a sokféle lehetőség káprázatában élünk, így társadalmi szempontból messze kezelhetlenebbek vagyunk sajnós, mint elődeink. A legmulatságosabb annak a rendszernek a viselkedése, amely az egyén szabadságát tekinti alapeszménynek, de ennek megfogalmazásakor az egyén reális lehetőségei jóval szűkebbek voltak, mint most! A nevelési rendszer aktuális „Nagy Testvérünk-nél” (juj, de durva is vagyok!) is csödeljárás alatt áll. Az új módi az információszűrés, illetve szeméttel történő elárasztás. Ha neveléssel nem lehet belénk verni azokat a korlátokat, amelyeken belül kezelhetők vagyunk, akkor állandó érzelmi, tudati kontrollt kell gyakorolni felettünk. Nosza, szoktassuk az embereket a TV elé, ahol már régen nem a valós információk a jellemzők, hanem érzelmi, gondolati moslék (bocs, Dallas!). Tökéletesen felesleges, mindennapi életben használhatatlan információk csillogó csomagolásban. Miért fogyasztjuk mindezeket? Mert megfogták bennünk az álmodozó gyermeket. Csakhogy amíg régen a mesék, mítoszok köpenyében bölcsességet, szeretetet, elfogadást adtunk tovább gyermekeinknek, addig ma fél életünket mesék és tudományosan előállított, megfelelően szponzorált, csillogó, realitás

látszatát keltő marhaságok nézésével, megbeszélésével, ... töltjük. Olyan mesék, amelyek a régi mély tartalomtól teljesen megfosztva, üresen állnak. Buta, bárgyú gyermekekké lettünk - és még így is kezelhetetlenek vagyunk. Sok a válás, kevés a gyermek, hiányzik a felelősségtudat. Nem hiszünk munkánk és önmagunk fontosságában, „pszichológiai problémáink” vannak, sértett gyermekeként viselkedünk időnk nagy részében. Mindez egyetlen okra vezethető vissza: az állandó nyomás és lázadási vágy alatt **nem leszünk felnőttek!** Nem hiszünk erőnkben, nem fogadjuk el magunkat és környezetünket.

A társadalmi rendszer pedig nem nyert semmit, bár elodázta az „igazság pillanatát”: amikor polgára beépített távvezérlő szerkezet nélküli felnőtté válik, és mindenre megkérdezi: miért? Amikor akár életét teszi saját belső törvényeire, mert hisz tisztaságában, ugyanakkor nevet a merev szabályokon és úgy lépi át őket, hogy azoknak okoz lelkiismeretfurdalást, akik ezért elítélni kötelesek. Pedig egyre közeledünk ahhoz a pillanathoz, amikor szabályrendszerünk által létrehozott hatalmas tankunk vezetői őszinte, szomorú fejcsóválása mellett fenékbe lövi saját magát - hacsak nem kerül túlsúlyba az előbb említett valóban felnőtt gondolkodás, amikor a tank megáll, lakói csodálkozva, kicsit megrendülten szemlélik a hatalmas rendszert, majd leszerelve róla a használható darabokat, sorsára hagyják.

Az emberi oldal? Egyre nagyobb, nehezebben elviselhető a kontraszt, ellentét érzése, ami a világról szóló valós információk, a hazug mesék, mindennapi életünk és tiszta, gyermeki vágyaink, belső mély értékrendünk és a fennmaradásunkért kötelezően gyakorlandó viselkedés között feszül. Erősödik a vágy az önmagunkba tekintésre, mert iszonyú erővel hajt be minket saját fájdalmaink mögé a világ. Érezzük a bennünk rejlő erőt, lassan nincs esélyünk a túlélésre nélküle - és ez így van rendjén. Csak akkor állunk neki saját belső szemetünk takarításának, ha kint még nagyobb szeméttel találkozunk - ellenkező esetben egyszerűen nem megyünk haza.

Az pedig, hogy a felnőtt viselkedés hogyan jelenik meg társadalmi hátterünkön, láttuk már, Jézus története elég jó példa. Társadalmi szabályrendszert, bonyolult viselkedési mintákat alkotott az ember az eredeti Törvényekből. Jött valaki, aki azt mondta: belső törvényeid sokkal egyszerűbben és minden pillanatra érvényes, pozitív szabály formájában fogalmazzák meg azt, ahogyan érdemes élned, ahogyan boldog leszel. Nem kell tiltani az egyént semmitől, csak rá kell ébrednie valódi, belső szabályaira, boldogsága forrásaira, és tiltás, büntetés nélkül, sőt éppen ezek ellenére csak jót fog tenni társainak. Nem eltörölte, hanem betöltötte a törvényt, mert az eszményi közösség (minden törvényrendszer áhított célja) az önálló, társaiért nem érdekből, hanem a belső jó érzés miatt cselekvő emberekből áll, mint amilyen ő volt. Ennél többet nem kell elvárni emberek közösségétől, de soha sem jött létre és nem is fog létrejönni egyetlen tiltó törvényeken alapuló társadalomban sem. Ugyanakkor azért nem látható ez ma a világban, mert a felnőtté válás útja fájdalmas. Érthetően és logikusan választja az ember a törvények, szabályok útját, mert még mindig jobb, mint a teljes megtisztulás. És Jézus „Robin Hoodból” „erdei rablóvá” minősült át, a társadalom tömege elpusztította a testet, de a tanítás, példa megmaradt.

#### Társadalmi viselkedésformák

Tegnap volt alkalmam megfigyelni két kisgyermeket játék közben. A játék részéről az volt, hogy csak szemmel követtem, amit csinált, illetve mindenféle furcsa arcot vágtam, később egy „mit lehet kihozni két szemüvegből és egy sapkából” című játékban vettem részt. És figyeltem a gyermekek viselkedését. Minden ott volt, amivel magam körül találkozom: óvatos megközelítés, „eszközhasználat” (a kislány egy kutyával meg mert érinteni, kézzel nem),

fenyegető-ismerkedő gesztusok, véletlen illetve „észrevétlen” érintés hátulról, helyzeti előny szerzése (felmászott felettem a fotelra) - majd annak átértékelése (mégsem volt annyira biztos a dolgában), „vezér” és „vezetett” szerepek és mindegyikben a függetlenség megőrzése és így tovább.

Mit hagytak ki ezek a gyermekek a társadalmi jellegű kapcsolatok viselkedésformáiból? Szerintem semmit. Ugyan a véresen komoly „felnőttek” csinálnak-e valami mást is, vagy csak komolyabban veszik magukat és igyekeznek felnőttnek látszani? Elnézést kérek minden komoly embertől, de ezért nevetünk a gyermekeken, ezért „gyerekesek” ők, ezért vagyunk olyan távol tőlük: mert látjuk, de nem ismerjük be, hogy társadalmi létezésünk során a gyermekes játék (alapvető túlélési technikák) versenyképesebb eszköz, mint a valódi felnőtt viselkedés. Hol találkoznánk egy üzleti tárgyaláson azzal a hozzáállással, hogy: Tessék, itt van az összes adatom, összes „titkaim”, terveim, jelenlegi ötletem és a belőle szerintem kihozható haszon. Amit kérek, ezért kérem és ennyi, amit adhatok érte. Jó vagy sem? Ez lenne szerintem a „felnőtt” mód, mi azonban hatalomról, piacszerzési stratégiákról, engedélyekről és egyebekről tárgyalunk. Hogy hova fér el mindebbe például a létrehozott termék valódi értéke? Az esetleges környezetkárosító hatás? A dolgozók elégedettsége, jó közérzete?

Ugyan mit várunk el ezektől a dolgoktól?

---

## Zöldség

Ez a kis történet ma reggel jutott eszembe. Hosszú idő óta először futottam reggel a közeli kilátóhoz, és nagy meglepetésben volt részem: rendet raktak arrafelé. Ez azt jelenti, hogy amikor a legutóbb arra jártam, az erdő tele volt bokrokkal, az ösvény csak szűk, zöld folyosót jelentett, félméteres csalán tette kalandossá az utat. Volt két fatörzs is, ami keresztbe feküdt az úton. Ma reggel mindez megváltozott. Az úton (amit eddig ösvénynek neveztem) ismét autóval is meg lehet közelíteni a kilátót, csalánnak nyoma sincs, a bokrokkal együtt eltüntették, felsepertek, a fatörzseket elszállították. Rend van. Én meg valahogy mégsem lettem boldog a látványtól. Lehet, hogy csak mazochizmusom vagy a fene tudja mim hiányolta a belógó szederindákat, vigyorgó, kezembe harapó csalánleveleket, de először egy morbid vicc, utána egy hosszabb történet jutott eszembe.

A „humor”:

- Nincs többé szemetelés az erdőben!
- Elfogyott a szemét?
- Nincs több erdő!

A történet:

- Gyere most egy kicsit velem. Megmutatom legújabb találmányomat, a tökéletes erdőt. Látod, a mai ember nem tudja méltányolni környezete értékeit, pusztítja, szemetelőhelynek használja azt. Ezt jelenleg egyetlen módon tudjuk megoldani: átláthatóbbá és hasznosabbá kell tenni az erdőt. Átláthatóvá, hogy kis ráfordítással lehessen ellenőrizni az állapotát, modern eszközeinkkel nagy területen lehessen karbantartani; és hasznossá, hiszen akkor válik igazán önállóvá, ha a piaci versenyben használható, hosszú távon nyereséges gazdálkodás folyhat rajta.

Itt is vagyunk. Az erdő egészében mesterséges telepítésű fák találhatók. Mindegyik helye pontosan tervezett, hogy gépeink be tudják járni. Hosszabb távú elképzeléseinkben az öntöző-, és permetezőrendszer megvalósítása is szerepel (ez utóbbival lehetne megelőzni a nagyobb arányú fapusztulást fertőzés esetén). Alapvetően két része van, a „termelő” és a „pihenő” terület. A termelőterület gyorsan növvő, csomómentes fái egyben kutatási lehetőséget is jelentenek, nemesítéssel, esetleg genetikai módosításokkal próbálkozunk majd. Tudom, nem mindenki rajong a gondolatért, de ezen az oldalon kemény verseny folyik, sajnos nem állhatunk meg etikai megfontolások előtt, mert a rövidebb távon nagyobb nyereséget biztosító erdőirtás és más célú felhasználás még kártékonyabb lenne. Egyszerűen kénytelenek vagyunk az „erdő” fogalmát versenyképesé tenni, különben ipari vagy mezőgazdasági terület lesz, nekünk meg nem marad oxigénünk. Szép szavakkal és harcossal lehet eredményeket elérni persze: azt, hogy a gazdaság gépezete számára túl nagy ráfizetés lesz éppen ott, éppen azt a kárt okozni. De szembesüljön csak bárki is azzal a helyzettel, amikor egy hatalommal rendelkező vállalatnak muszáj valami káros dolgot tennie (amit persze ők is rémesen sajnálnak...). Ha nyernek a „zöldek”, a társaság bukik (dolgozók munkanélküliek lesznek, és a vállalat helyét átveszi egy nála erősebb, akinek éppen nem létszükséglet pont akkor pont azt kiirtani).

Na de lépünk tovább. Gépek végzik rendszeresen az aljnövényzet felesleges részének eltávolítását, amelyből tápanyag készül, dúsítás után egy részét visszaforgatjuk, más részét eladjuk. A fák méhsejt szerkezetben vannak elhelyezve, hogy a talaj és a napfény kihasználtsága maximális legyen. A vágásra érett fák eltávolítása bonyolult rend szerint történik, hogy a nagyobb fák ne takarják az eltávolított helyére ültetett csemetét, mégis védve legyenek az időjárási viszontagságoktól. Így elérjük, hogy az új nemzedék gyorsan, napfényben növekszik, az adott terület faállománya kor szerint mégsem homogén.

Erdőkben természetesen szabadon élhetnek állatok, vadászat illetve csapdák kihelyezése tilos, és érthető módon könnyen ellenőrizhető. Eleinte valószínűleg nehezen szokják majd meg ezt a nagy átláthatóságot, de amint rájönnek, hogy végre veszélyek nélkül, szabadon élhetnek, megközelíthetőbbek lesznek.

És ezzel már a másik feladatkör felé haladunk, ami az emberi pihenést szolgálja. Gyermekeink szabadon élő, kezes állatokkal találkozhatnak majd ezekben az erdőkben, nem kell félnünk a rájuk leselkedő veszélyektől. Persze egy-két szúnyogcsípés, esetleg kullancs is előfordulhat, bár az utóbbiak ellen komoly intézkedéseket tervezünk.

A pihenő övezetek a termelőterületen belül, kisebb parcellákon vannak. Ezek olyan helyek, ahol a termőtelepítéshez szükséges előmunkálatok túl költségesek lettek volna (talaj-egyengetés, megmunkálás, domborzati és vízviszonyok). Itt a meglévő faállomány található, az aljnövényzet különböző mértékben eltávolításra került, ki-ki igényei szerint választhat rejtelmesebb, bokrosabb területet vagy nyíltabb, tisztásokkal szabdalt, patakkal rendelkező helyet. A terület új fainak növekedése viszont már szabályozott, hogy bizonyos „véletlenszerűséget” fenntartva ugyan, de egyre kezelhetőbbé váljon az erdő. A hulladékgyűjtés teljesen lefedett, mindenhol lehetőség van a környezetbe illő színű és alakú tárolók használatára - a szemetelés súlyos következményekkel jár errefelé - a különböző idejű eltiltás mellett nagy összegű bírsággal is sújtható. Ebből a szempontból ez a „veszélyeztetett” terület, és fenntartása - egyedisége miatt - költségesebb is, viszont a látogatók belépődíja komoly árbevételt jelent, a termelőterületen belüli elhelyezés pedig az illetéktelen behatolást teszi lehetetlenné. Munkásaink ugyanis 24 órában dolgoznak az erdőben, éjszaka jellemzően megfigyeléseket és előkészítő munkákat végeznek, hogy nappal a zajosabb tevékenységek zökkenőmentesen folyhassanak. Biztató eredményeink vannak az éjszakai infrakamerás és egyéb műszeres megfigyelésekkel a faállomány állapotának felmérésében.

Mindezeket összefoglalva úgy érzem, sikerülni fog az „erdő, mint gazdaságilag önellátó, társadalmunkban sikeres túlélő rendszer” megvalósítása, bár ehhez szükségünk lesz sok, környezetvédelemben jártas, lelkes fiatal segítségére is, akik a termelőterület igazi gazdái lennének és egyben fantáziájukkal és álmaikkal emberivé varázsolnák a pihenőterületeket.

- Bejártam az erdőt, barátom. Tetszik a lelkesedésed, az átgondoltság, a szándék - és mégis félek tőle. Ha sikerül, azzal megöled az én erdőmet, mert nyereséges vállalkozássá alakítod azt, amihez eddig senkinek nem volt kedve - ezért vagy irtotta vagy rondította, de nem csinált belőle üzemet. Ha a gyermekem valaha is az erdőbe megy, ne állat-lakótelepet lásson. Lehet, hogy a tiéd többet fog tudni róluk, ismerni és szeretni viszont az enyém fogja őket, aki szélre-zajra figyelve lopja magát a közelükbe, és megtiszteltetésnek veszi, ha meglátta őt az őz és mégsem rohan el rögtön. Az én erdőmben az a szép, hogy el lehet benne tévedni. Nem rendet csinálni megy oda az ember, hanem aszimmetrikus harmóniájából elfogadást, érzékelést tanulni. Te azt mondod, az ember evilági, „materiális” szerepe a döntő, és ehhez kell megtanulnunk biztosítani a fenntartható környezeti kereteket, hogy valóban „paradicsom” legyen a természet,

ahol kikapcsolódhatunk hétköznapi rohanásunk mellett. Én azt mondom, a hétköznapi, a saját gondolkodásom az, ami módosításra szorul, az erdő tanárom ebben, önmagam formálását segíti, és ebbe nem fér bele radikális átalakítása - még akkor sem, ha enélkül valóban megsemmisül.

Olyan ez, mintha adnának nekem egy sást, hogy vagy megtanítom a tyúkólban kapirgálni és hasznosan viselkedni, vagy megölik. Lehet, hogy én látom rosszul, és csak kegyetlenségem vezet, de ha rám bíznák, hogy döntsek, hát sasként haljon meg, ha annak született - mert remélem, hogy valamikor én is önmagamként távozhatok innen...

---

## *A világ rákja*

Folyamatosan formálódik bennem egy kép, ami az ember jelenlegi tevékenységét jellemzi a világban (még ha ez nem is tartozik a legszebbek közé), aminek sajnos kénytelen voltam a fenti címet adni. Miért?

Ha egy élő szervezetet vizsgálunk, látjuk, hogy sejtjei harmonikus, időhöz kötött részeit adják egy olyan testnek, amely hozzájuk képest idő felett álló, folyamatosan változó, számukra mégis többé-kevésbé állandó környezetet biztosít. Valahogy úgy élnek, ahogyan a növények, állatok élnek életüket a világban. Nem tudatosak igazán, egyedi létük pillanatnyi törvényei határozzák meg cselekvéseiket. „Még” nem tudják, hogy idejük rövid, haláluk elkerülhetetlen. Vannak természeti népek, ahol az emberek „már” nem foglalkoznak halálukkal, az élet részeként fogadják el azt; teljes, de mégis inkább a növények, állatok életéhez hasonló életet élnek.

E két véglet között van a mi jelenlegi világunk. Tudatában vagyunk elkerülhetetlen halálunknak, azonban nem nőttünk fel e tudat elviselésére - mint a rákos sejtek. Félig vagyunk csak készen, a normális sejtciklust felborítva szaporodni kezdünk akkor, amikor az „egésznek” erre még nincs szüksége - igazából nekünk sem. Aktívak vagyunk, kutatunk, átalakítunk, formálunk... nyomot akarunk hagyni a világban, amelyről tudjuk, hogy közömbösen fogja szemlélni elmúlásunkat. Ez hihetetlen erővel ösztönöz minket új dolgok alkotására, vagy ha az nem megy, legalább a jelenlegi rendszer minél nagyobb mértékű befolyásolására (lásd hatalmi harcok). A teljes rendszer működésével természetesen homlokegyenest ellenkezik ez a fajta hozzáállás. A rákos betegnek éppen az a problémája, hogy mondjuk vérképző sejtjei egyszer csak úgy döntenek, hogy nem akarnak beilleszkedni testébe, nem akarják elfogadni, hogy „csak úgy” megszülettek, és éppen a rendszer működőképességének érdekében a legnagyobb csendben el kell pusztulniuk, hogy anyagukat aztán újra feldolgozza a test, és tetszése szerinti részébe építse be. Ezek a sejtek nekiállnak „nyomot hagyni” világukon, bejárják azt, elterjesztik az újfajta hozzáállást, szaporodnak és sokasodnak, saját törvényeket találnak ki maguk számára a test törvényei felett. Agresszív magatartásuk alkalmas arra, hogy a test erőforrásaiból indokolatlanul sokat sajátítsanak ki önmaguk számára, s ezt természetesnek veszik. Elkezdik kiszorítani elsősorban saját „fajtársaikat”, azokat, akik beilleszkednek a test rendjébe (ég veletek, indiánok...), majd kezdenek veszélyessé válni a test többi részére is. Egyre elvadultabb mértékben avatkoznak be a test gyakorlatilag összes anyag-, és energia-körforgásába. Egymás között folytatnak élet-halál harcot a forrásokért, belső értékrend szerint ítélik meg azokat, nem véve tudomást arról, hogy a test csak bizonyos mértékig teherbíró ezen folyamatok változásával szemben.

Pedig tudunk ám róla! Ott van rögtön a „természeti kincs” fogalma. A „kincs” valami olyasmit takar, aminek az értéke felbecsülhetetlen. Egy ládikó ékszer csak jóval később válik megmérhetővé, annak, aki először nyitja ki a ládát: kincs. Felmérhetetlen, megszámlálhatatlan, hatalmas érték. A természeti kincsekkel valahol ugyanez a helyzet. Azt hisszük, jelenleg úgy használjuk például a vizet, hogy: megvettük. Dolgoztam azért, hogy ez az egy köbméter víz az enyém legyen. Megadtam az árát, nem? NEM! A kifizetett pénzből él az a cég, amely valahonnan kiemeli ezt a vizet, eljuttatja a csapomhoz és összegyűjti a szennyvizet. Ennyi. Az, hogy honnan jön valójában és mit visz magával tőlem, sehol nem jelenik meg. Mint a rákos daganat, amely felveszi, használja a vért, teleereszti szennyeződéseivel, és elvárja, hogy ez a végtelenségig így menjen. Nos, egy bizonyos tűréshatárig gurul is a szekér - bár ha az egész testet vizsgáljuk, a beteg kedvetlenné válik, elveszti rugalmasságát, harmóniáját, lefogy; olyan

mintha létezésének célja a daganat fenntartása lenne! (miért is teremtette Isten a világot? És hogyan viselkedünk mi vele?) Milyen természetesnek tűnik az a gondolat, hogy a világ azért jött létre, hogy benne nekem jó dolgom legyen. „Rendkívül fontos” számítógépes rendszer-felügyeleti munkám (amiért annyi pénzt kapok, hogy elég sok vizet, áramot, stb. vehetek belőle) mellett ugyan mikor kellene erre gondolnom?

Szabadon kiállhatok a patakpartra, beleszórhatom az összes pénzemet - nem lesz tiszta tőle. A világ összes pénzét ráköölthetem, nem tudom elérni, hogy az a mosogatóvíz, amibe éppen most öntöttem bele a használt olajat némi vegyianyaggal egyetemben, megtisztuljon és visszäröppenjen a csapba, ahonnan jött.

Régebben a vizet a kútból húzták, és nem lehetett csak úgy beleszórni bármit, mert gyors, kegyetlen következményekkel járt (ha elkapták, akkor arra nézve, aki szennyezte, ha nem, azokra, akik megitták). Nem voltak csövek, amik elvitték volna messzire, a kiemelt víz - így vagy úgy a közelben vissza is került a földbe. Nem azt mondom, hogy a régi helyzet ideális, és mi most nagyon rosszak vagyunk. Inkább arra emlékeztet a helyzet, amikor a daganat elterjed a testben, saját belső szállítási rendszereket dolgoz ki, amellyel teljesen irreális helyzetbe hozza a test belső anyagforgalmát. Ennek segítségével a mi teherbíróképességünk a saját magunk által okozott károkkal szemben hatalmas mértékben megnövekedett (nehezen tudom elképzelni, hogy együtt éljek csak az elmúlt év során általam kidobott szeméttel), környezetünk tűrőképessége, immunitása - gyakorlatilag teljes kidolgozott élet-rendszere - viszont romokban hever. A daganat szempontjából pedig egyszerűen kiszámíthatatlan a viselkedése. Változásokat lehet észlelni a korábbihoz képest, de hogy melyiknek mi a konkrét oka, iránya, következménye (lásd hőmérsékleti, éghajlati viszonyok változása, állat és növényfajok életének átalakulása, - aki ezzel foglalkozik, biztos sok ilyet ismer), hát a fene tudja. Legalábbis nem hallottam még arról a modellről, amelyik teljes világunkat képes megbízhatóan, egységében áttekinteni...

Szóval nagy tőrő ez itt most körülöttünk. Mégis úgy gondolom, jó, hogy így van. Na ez most szerintem elég megdöbbenően hangzott. Mert ha egy kicsit más szemmel nézem a dolgot, fordulóponthoz érkeztünk, és az ilyenek mindig érdekesek.

Elterjedtünk a világban, hatalmas mennyiségű ismeret birtokába jutottunk, és ez a műsor nem jöhetett volna létre a Derék Bank támogatása nélkül ... á ez egy másik szöveg. Bocs. Szóval nem alakulhatott volna ki, ha nem hajt minket a halál feldolgozatlanságának tudata. Egy egyszerű tény elől menekülve hihetetlen (és a mai napig feldolgozatlan) mennyiségű ismeret birtokába jutottunk, mialatt rémülten kerestük az örök - vagy legalább egy kicsivel hosszabb - élet titkát, akár fizikai testben, akár a világ megváltoztatásában. Ha úgy tetszik, mi vagyunk az idegszövet, ami az idők során egyre alaposabban behálózta a testet, egyre magasabb szintre jutva annak irányításában - míg végül ebbéli képessége lehetővé teszi neki azt, hogy a testet elpusztítsa. Vékony rostjaink a sejteket fojtogatják, míg belső ellentmondásaink rángatózása Földünk testét vagdalja a falhoz, padlóhoz - tisztára olyan, mint egy elmegyógyintézet. Bár nem is. Olyan, mint amikor a csecsemő - gyermek eljut a központi irányítás alatt végzett test-változtatás (mozgás) életveszélyes fokára. Kénytelen felismerni fizikai testének sérülékenységét, azt a tényt, hogy nem irányítás, hanem együttműködés a feladata.

Hiszen milyen egyszerű: ha egy embernek megfelelő ereje van hozzá, hogy önállóan tevékenykedjen (mert megedzette magát, hogy kiszabaduljon mindenféle kötöttség alól), és nincs harmóniában saját lehetőségeivel, korlátaival, tűrőképességével, akkor veszélyes önmagára. Ambícióknak vettük, hogy megszabaduljunk a fizikai távolságok, természeti feltételek láncaitól (sötétség, vadállatok, víz, enivaló, ...), kitértünk az óvodából - na és most hova tovább? Testünk (a természet) tele van sebekkel, amit a kijutás közben szerzett, éhes, fázik, az

utakon más törvények uralkodnak, mint a kellemes oviban, ahol ugyan parancsra, de volt mit enni, inni, lehetett pihenni, és főleg: mindig volt mit csinálni. Nagy szabadságunkban most mindenféle marhasággal töltjük az időt, rohanva a vészjelek sürgető bizonyossága előtt: a test beteg, és mi magunk vagyunk a betegség - de az orvosság is. Nem megjavításról van itt szó, az oviból szökött kisgyerek nem meggyógyítja magát, hanem (talán egyszer végre) hagyja pihenni, regenerálódni.

Egyszer talán majd jönnek olyan emberek, akiknek fáj a csapból folyó víz, a gyorsan megtelő szemetesláda, és hiába van pénzük rá, azzal játszanak, hogy mi az a legkevesebb mennyiség, ami már elég. Akik erejüket nem edzőtermek súlyain próbálgatják látványos izomzat építése érdekében, hanem az egymás közötti segítség szép hagyományának újraélesztésében. Akik este alszanak, pihennek, nappalra pedig hasznos elfoglaltságot keresnek... Utópia? Persze. Én magam sem tudom elképzelni a „jobb világot”, de azt hiszem jobb is így, mert a végén még azt is meg akarnám mondani, hogyan kell csinálni. Mindenesetre legalább érzek magamban valami hajlandóságot arra, hogy érdemesnek tartsam így élni.

Vajon mi lenne, ha kipróbálnánk?

---

## *UFÓ, UFÓ!*

Játék egy gondolattal.

- Hölgyeim és uraim, engedjék meg, hogy bemutassam X urat, a UFÓ Művelet vezetőjét, egyik szellemi atyját. X úr úgy érzi, feltétlenül szükség van a mai zártkörű beszélgetésre. Ha valakinek az idősebbek közül ismerős lenne az arca, igen, pszichológiai téren keltett némi szenzációt egy-két rövidebb cikke, azután eltűnt a tudományos közéletből. X úr, legyen szíves.

- A negyvenes évek végén kezdődött az egész, ártatlan tudományos kísérletnek indult. Kutatásom lényege az volt, hogy hétköznapi emberek viselkedését vizsgáltam egészen szélsőséges körülmények között. Az elszigeteltség, magány, a kommunikáció teljes lehetetlensége, bezártság és mindezek okának ismeretlensége. Nagyon érdekes következtetéseket lehetett levonni a kísérletekből. Egyetlen probléma az volt, hogy egy ilyen kísérlethez nem kérhettük az alany előzetes beleegyezését, hiszen akkor számított volna a történetekre, meghamisította volna minden eredményünket az a tudat, hogy szerepet játszik. Kénytelenek voltunk annak idején tehát az utólagos felvilágosítás módszerével élni. No és hogy mi volt ez a módszer? Hát igen, földönkívüliek voltunk. Megdöbbenek, ugye? Pedig gondoljanak bele: magányos emberek viselkedése üvegkalitkában. Amiről azóta álmodozik a kutatás, amióta egereket futtatunk labirintusokban: vajon mit tesz az ember ilyen helyzetben? Mennyire stabil a gondolkodása, mennyire hajlik az agresszióra, mennyire képes feltalálni magát? Nem a kivételes képességű, helyzetű, hanem a hétköznapi ember. Ezzel a módszerrel abszolút véletlenszerűen, bármilyen rétegből választhattuk kísérletünk alanyát, de persze ha valakire kíváncsiak voltunk, őt is letesztelhettük. Érdekes volt a kutatók magatartása is az alanyokkal szemben, ezt is vizsgáltam. Valódi társadalom-ellenőrzés volt ez, lehetett érezni az „átlagember” (és ez nem szólam, hiszen a viselkedésminták átlagos megjelenése volt az egyik legérdekesebb kutatási terület) változását.

Kezdetlegesesek voltak a módszereink, az elején még olyan is akadt, aki közben rájött a turpisságra. Később, ahogy mi is belenőtünk a szerepbe és kissé modernebb felszereléssel dolgoztunk, ez egyre ritkábban fordult elő. Nagyon fontos volt az egész során, hogy azok, akiket a végén felvilágosítottunk, ne terjesszék ezt a történetet, de valahogy mindig megoldottuk. Általában meg lehetett beszélni, esetleg pénzért, de aláírták a hallgatási nyilatkozatot, voltak, akikről menet közben lehetett olyan felvételeket készíteni, amit nem szívesen hozott volna nyilvánosságra. És sajnos voltak, akik beleroppantak vagy szörnyű dolgokat tettek a kísérlet során. Őket soha nem világosítottuk fel, mert esetleg még nagyobb traumát okoztunk volna vele.

Lehetséges, hogy cikkeink hívták fel magukra bizonyos körök érdeklődését, bár vigyáztunk, hogy inkább spekulatívnak tűnjön az egész, minthogy bárki is következtethessen a módszerre. Az is előfordulhat, hogy valaki bejelentés tett rólunk, ezzel valószínűleg aláírva halálos ítéletét. Mindenesetre egy nap nagyon komoly úriemberek jelentek meg nálunk, akik igen határozottan beszélni óhajtottak kutatásunkról. Az akkori feszült politikai helyzetben nem volt lehetetlen számukra semmilyen kényszerítő eszköz használata - egyébként a jelek szerint ez független a politikától. Felkínálták ugyan a kutatásból való azonnali kilépést, voltak, akik éltek is vele, az egyik feltétel az volt, hogy rövid idő alatt eltűnnek a környékről - nem is láttuk őket többé. Később amikor gyanakodni kezdtem, rájöttem, hogy velük együtt tűntek el azok az emberek is, akiket „felvilágosítottunk” - rendelkezésükre állt az egész dokumentáció.

Elmondták, hogy kutatási módszereinkre, tevékenységünkre óriási szükség van, hiszen tálcán nyújtjuk nekik azt a módszert, amivel a társadalom valódi tűrőképességét, állapotát vizsgálni lehet. Tökéletes felszerelést, fantasztikus életkörülményeket kínáltak a részleges elszigeteltségért cserébe, nem beszélve a valós fontosságról. A döntéseket hozó embereknek tényleg minél pontosabb információkra van szükségük arról a hatalmas tömegről, amelyet irányítanak, és ezt nem szolgáltatja egy közvélemény-kutatás vagy szavazás. A végletes helyzet ad valós információkat. Hittünk abban, hogy ezzel tényleg jobbá tehetjük társadalmunkat, végre megismerjük, hogy milyen is valójában az ember. Valóban tudományos igényű, viszonylag kis kockázatú vizsgálat, valódi üvegkalitka, nem homályos beszélgetések, álmok, vélemények, ahol a pszichológus értelmező képessége és az alany színészi tehetsége között zajlik a verseny. Elnézést, hogy elragadtott a hév, de tényleg nagyon hittünk az egészben.

Később következett a részleges kiszivárogtatás módszere, amellyel szintén a társadalom gondolkodását, érzéseit szondázhattuk, sőt, bizonyos mértékben befolyásolhattuk is. Jópár konkrét eredményre is szeretnék rámutatni, amelyek a kutatási eredményeken kívül születtek:

Nagyon sok erőt kötött le, illetve foglalkoztatott, fejlesztett az UFÓk után való nyomozás. Fantasztikus tehetségkutató módszernek bizonyult, olyannak, mint régen a beavatások előtti próbák. Magányos rádióamatőrök, matematikusok, rejtvényfejtők, fizikusok vetették magukat a nyomokra, amelyeket hagyunk nekik, megdöbbentő felfedezéseket tettek, s nem is kellett nekik sok hozzá, csak az a hit, hogy létező technikát másolnak. Képzhetik a megdöbbenésünket, amikor díszletünk fantasztikus filmekbe illő szerkezeteit egy falusi tanár tartalommal tölti meg! A hadsereg érdeklődését is valószínűleg ez vonta magára igazán, bár bizonyára kezdettől tudott a játékról.

Politikai feszültségek levezetésére szintén hatásos módszer volt. Az emberek közötti ellentétek csillapítását, vezető és vezetett réteg közötti harmóniát mi sem szolgálhatta jobban, mint egy közös ellenség képe. A hős hadsereg, amint végül megmenti a Földet a gonosz idegenektől. Az Idegen fogalma természetszerűen telt meg tehát negatív tartalommal. Jöttek később csemegeként „jó” és „rossz” idegenek, végül (és nagyon fontos megfigyelni ezt a változást) a „jó” idegenek és „rossz” emberek, akik persze végül veszítenek, mert vannak „jó” emberek is. A hidegháborús időkben előfordult némi csúsztatás is, az idegenek, hogy, hogy nem, kicsit jobban hasonlítottak az „ellenségre”.

A kezdeti kutatócsoport nagy szervezetté nőtte ki magát. Voltak, akik a zsenigyűjtésre specializálódtak, mások a manipuláló csoporthoz kerültek. Külön művészetté lett a nyomok gyártása. Cikkek, novellák születtek.

Új, rendkívüli képességű emberek kerültek a csapatba, nagyon nehéz volt már átlátni, irányítani a rendszert. Közben, nem feledjük, ott volt az a rendkívüli lélektani teher, lassan tényleg „földönkívüliekké” lettünk titkos életünkkel, társadalom fölé emelt, hideg, kutató tekintetünkben valamiféle felsőbbrendűségi tudat is csillogott. Kialakítottak egy hivatalos irányító szervezetet profi hivatalnokokkal, ugyanakkor amolyan legenda volt a „suttogó főnökség”, akik a valódi utasításokat, irányelveket kitalálták, amelyeket a vezetés megvalósított. A hadsereggel egyre komolyabb volt az összefonódás, amint a hadviselésről szóló gondolkodásmód lassan változott. Az új haditechnika már nem alapozott a tömegpusztító, elrettentő fegyverekre. A fejlesztés tér-, és tudatmanipulációs technikák irányában haladt, ezeket a fejlesztéseket - bizonyos határokon belül - az általunk „leszállított” alanyokon próbálták ki. A felkeltett és időnként rendkívül kiszámított módon megtámogatott tömeghisztéria a kísérletek lefolytatását egyszerűvé tette. Ha ki kellett próbálni egy új hajtóművet, csak fel kellett szerelni rá egy aranyos korongot és mehetett. Harci értékét, megbízhatóságát valós körülmények között lehetett tesztelni, csak rá kellett szabadítani egy légvédelmi köteléket. Nyomtalanul eltűnik egy

repülőgép? Megzavarodnak a műszerek? Furcsa elektromágneses mezők jelennek meg? Ilyen csak földönkívüliek csinálhatnak...

Hölgyeim és uraim. Önök szerint hogyan engedheti meg magának jópár, katonai erejére nagy mértékben támaszkodó állam az atomkísérletek beszüntetését? Felfogásuk szerint hazaárulást követnek el, ha nem tesznek meg mindent annak érdekében, hogy lépést tartsanak vetélytársaikkal vagy megelőzzék azt. Talán úgy gondolják, hirtelen megnőtt a súlya a környezetvédelmi szempontoknak vagy a társadalmi nyomásnak a szemükben? Soha, hiszen meg vannak győződve arról, hogy ők védik a buta civileket, akik folyton akadékoskodnak, nem ismerve fel a valódi veszélyt! Nem, nem. Az atomcsend nem más, mint kölcsönös elismerése annak, hogy az atomfegyverek felett eljárt az idő, dísznek jók, de az új technikákkal nem veszik fel a versenyt.

És bizony szót kell ejteni az orvosi kísérletekről is. Másik hatalmas anyagi támogatónk az orvosi, gyógyszerészeti, géntechnikai ipar. El tudják képzelni, milyen sok olyan kísérlet van, amit mégiscsak végre kellene hajtani emberen ahhoz, hogy egy technika vagy szer hatása kiderüljön? Milyen vonzó terület például az emberi testbe beépített érzékelők, fegyverek, számítógépek kutatása, amit azonban nem lehet nyilvánosan csinálni? Hihetetlen összegeket képesek fizetni egyes vállalatok néhány emberért, akik nem tudnak az egésztől semmit, nem is szenvednek komoly károsodást eltekintve a szerkezet behelyezésétől és kiemelésétől. Tudják, milyen értéke van az emberi reprodukciós sejteknek, esetleg magzatnak, ha biztos, hogy senki nem fogja megkérdezni, mit is csináltak vele?

Be kell vallanom, a kísérletsorozat a befektetett óriási munkával szemben is aránytalanul jövedelmezőnek bizonyult.

Hogy miért vagyok most mégis itt? Most sem látom egyértelműen jónak vagy rossznak, amit tettünk, csupán logikus lefolyása volt ez a kutatásunknak. Bizonyára sok „hasznos” felfedezést segítettünk elő ezzel a lehetőséggel, annak felelősségét pedig, hogy élő embert vásárol kísérleti alanyok, viselje az, aki megteszi. Mi csak pszichológiai vizsgálatot végeztünk, választhattunk a folytatása vagy kíméletes eltávolítás között. Még pszichológiailag is érdekes a kérdés, mi lesz, ha mindenki megtudja, hogy az egész csak porhintés volt, és Földünkön még mindig egyedül vagyunk? Hogyan viselkednek majd a „hívók” és hogyan a „hitetlenek”? Mennyire támaszkodik vajon gondolkodásunk erre a mesére? Mekkora agresszivitást szabadít fel a tudatalatti közös fenyegetettség megszűnése?

És azt már csak halkán kérdezem, mi van, ha mégis én tévedek, és egész tevékenységünk egy valós külső beavatkozás „csel mögött csel” típusú álcája, mennyivel egyszerűbb egy kutatónak figyelni, amint az egér elvégzi magán az összes kísérletet, amit csak ki tud találni. Lehet, hogy a megfigyelés valódi alanyai maguk a kutatók, a kérdés: mit képes megtenni ember emberrel? Minket az „átlag” érdekelt, őket - ha vannak - az „elit”: kiket fogadnak el az emberek „vezetőnek” és mit változtat ez a pozíció a viselőjén?

---

## *Halál*

A halál mindig ott áll előtted. Te hátrálsz előle, bele az életbe, sorsodba. Ha nem nézel a szemébe, kerülöd a pillantását, akkor hátrafelé kell tekintgetned, vigyázva, hova lépsz. Eleinte sokan segítenek: szülők, barátok, társak, utad jó részét viszont magad szabad meg pillanatnyi érzéseid szerint. Azután kezd beállni a rendszer, mikor, hogyan, hova nézel, lépsz. Utad önálló törvényeket teremt benned, már nem tehetsz mindent úgy, ahogy szeretnéd, ahogy érzed. A világ változik, te egyre állandóbb vagy, egyre többször botlasz meg benne. Óvatosabban vizsgálod a mögötted lévő részt, lassabban haladsz. Halálod közelít. Néha pánikba esel, figyelmetlenül ugrasz egyet hátra. Ha szerencséd van, állva maradsz, ha nem, elesel, és a halál még közelebb ér. Már a leheletét érzed az arcodon, hűvös keze érinti testedet. Még menekülsz egy darabig, de már fog, és közelebb húz magához. Végül elernyedsz, ő felemel, magához szorít, és hiába ellenkezel, felemeli fejed, és a szemébe tekintesz. És nem látsz benne haragot, veszélyt, hidegséget. Kutatóan, szeretettel tekint a szemedbe, olvas benne, könyvként lapozva át életed. Te először rémülten próbálsz takargatni botlásaidat, aztán egyre inkább elfogadod a szerető bíró érzékeny tekintetét, ellazulsz. A megismerkedés a végéhez közeledik, te egyre aktívabb vagy, el tudod szakítani tekinteted a szeméről, és megdöbbsz. Az arca a tiéd, teste a tiéd. Még mosolya is, ami most feldereng az arcán, belülről ismerős. Így mosolyogtál gyermekedre, amikor éjszaka benéztél a hálószobába, mert zajt hallottál, s láttad rajta a rossz álmot verítékét és gyűrött takaróját, de már kisimult az arca és egyenletesen lélegzik.

-”Soha nem figyeltél rám. Nem néztél rám, csak féltél tőlem „- szólal meg a lágy hang, amit már sokszor hallottál, amikor valami nagyon fontos dologban kértél segítséget, megnyugtatót - „... igen, az is én voltam.”

-”Mindig szemben álltam veled, láttam a jövődet. Ha figyelted volna a mozgásomat, velem táncoltál volna, ahelyett, hogy előlem botladozol, az élettel nem lett volna semmi bajod. Megijedtél a kardtól, amit a kezemben tartok? Neked is van ugyanilyen, ott volt a kezében a hármaskard: a szellem, a lélek és a test kardja. Gyönyörű táncot, az élet, szeretet és erő táncát tanultuk, de te nem erre figyeltél. Hogy az éled bajaira, nehézségeire kellett figyelned? Nem. A szemembe kellett volna nézned. Tükröződni láttad volna benne mindazt, ami körülötted volt, sokkal pontosabban, élesebben és nagyobb látószögben, mint ahogy nézegetve láthattad. Gondoltál arra, mi történt ott, ahova éppen nem tekintettél - vagy nem akartál arra nézni? Igyekezted jól átlátni a helyzetet, de csak arra láttál, amerre néztél. Érezted is ezt sokszor, amikor váratlan dolgok, érzések, tudás bukkant fel ott, ahol nem számítottál rá. Ha a szemem tükrén át nézed, mindezt láttad volna. Nekem nem tudtál - tudsz - hazudni, és nem hagytam volna, hogy becsapd önmagad. Nincs jobb kritikus, jobb szűrő a tetteiden, mint az, hogy ha valamit nem jól teszel - vagy éppen túlgondolkozva nem teszel meg időben -, nem tudod már helyrehozni. Nem bánthatsz meg senkit, nem befolyásolhatsz senkit, sőt, nem hagyhatod azt sem, hogy valaki túlzottan támaszkodjon rád, hiszen lehet, hogy holnap már nem leszel, nem kapsz lehetőséget a javításra, segítségre. Lesújtottam rád sokszor, igen. Karom erejét, kardom élet sokszor érezted és láttad másokon, a csapások iszonyú, hideg, kiszámított volta elrémített. Mások a saját halálukkal táncoltak jól vagy rosszul, ám neked csak velem kellett volna törődnöd. Nem sajnálni, részvétet érezni irántuk, hanem a táncra visszairányítani figyelmüket - talán jobb lett volna, ha így teszel. Ha melletted voltak, közös táncunk lett volna a cél, nem szabad kiesned a ritmusból, s téged figyelve ő is feláll majd. Téged is értek csapások, s ha úgy érezted, megsebezted engem, az is neked fájt, hiszen egyik vagyunk. Nem azért kaptad a csapást, mert valaki haragudott rád és fájdalmat akart okozni neked. Azért ért,

mert már elég erőd volt elviselni, és ezért már nem volt szabad azt a hibát elkövetned, amire így figyelmeztettek. Táncolni tanultunk. Megtanulni együtt élni azzal a hatalmas erővel, ami a részünk, jogos tulajdonunk, gyönyörű szimbólumot alkotni térben és időben. A karddal háromszor is hibáztál: féltél tőle, fegyvernek használtad, nem értetted meg a lelkét, így nem fogadtad el a feladatod. Azt hiszem, itt az ideje, hogy megtervezzük a tanulás újabb színhelyét és főbb feladatait”

Az utolsó rész elhangzása után az alak, amely ürességből látszik lenni, még közelebb lép hozzád. Feltörő félelmed úrrá lesz rajtad, de ekkor fényt pillantasz meg ebben az ürességben, csillogása kíváncsivá tesz, s engedted magad behatolni ebbe az ürességbe és széteszteni benne. A kiteljesedés hatalmas érzése árad el benned. A sötét alak megszűnik létezni, egyek lesztek, hiszen mindig is egyek voltatok. Emlékszel sok-sok találkozásotokra, amikor félelmed szólni sem engedte a lényt, s öntudatlanul vetett vissza az új életbe, majd olyanokra is, amikor nem hatoltál bele az alakba, félvén a hatalmas tértől. Most viszont eggyé váltál a Szeretettel, a Fénnel, amit magadban hordoztál, engedted teljes valódban kiteljesedni azt, visszanyerve eredeti formád.

Megjegyzések a leírtakkal kapcsolatban:

Figyelmet érdemel a haladás iránya (pl. a kínai nyelvben a tegnap az előtted lévő nap, a holnap a hátad mögött rejtőzik), ami sokkal közelebb áll a valósághoz, mint az európai hozzáállás, mely szerint a holnap van előttem. A tanulság egyértelmű: a nyugati ember kifelé forduló, tervező, átalakító, terjeszkedő szemlélete jelenik meg abban, hogy a holnapot vizsgálgatja. Ez történelmileg magyarázható: a nyugati civilizáció mindig terjeszkedő, aktív volt, ahogy a barbár törzsek területfoglalásától a modern gyarmatosításig egyenes vonalban levezethető. A keleti felfogás szülője a zártság: a Nagy Fal nem csak fizikai építmény, hanem szimbólum is, ugyanúgy, ahogy a japánok szigetei. A kínaiak maguk zárták be magukat egy adott területre, ezzel kellett együtt élniük és fejlődniük, így a passzivitás és önkorlátozás, befelé fordulás és tervezés helyett a tanulságok levonása mind társadalmi, mind egyéni téren a fennmaradás záloga. A japán kép a természet által bezárt társadalom szimbóluma: a hódítás, erő jellemzőbb, de szigorú szabályok közé szorul, mindenkinek megvan a maga hely, még akkor is, ha ezek a helyek szembeállítják képviselőiket. Ugyanakkor feltűnő, hogy jelen korunkban mindkét társadalmi modell megszűnőben van. A nyugati nem tud terjeszkedni, befelé kell fordulnia, hiszen a társadalom terjeszkedő hagyományai az egyén elnyomásával - és fordítva - járnak. A keleti embert pedig „megfertőzte” a nyugati gondolkodás, terjeszkedés, egyéni törekvés, így feszegeti társadalmi hagyományait.

A kard is magyarázatot igényel. Az embernek hármas léte hármas hatalmat ad: tudása - legyen az reál tárgyú avagy okkult -, lelke - érzélemvilága és lelki ereje -, és fizikai testének lehetőségei egyaránt valós fegyverek - az emberi lény háromélű kardja. Mindhárommal tud ártani, ha nem tudja őket használni vagy nem érett a használatukra (utóbbi azonos az elsővel bizonyos szempontból). Meg kell tehát ismerni őket, nem szabad félni a bennünk rejtőző hatalomtól. Mindhárommal való ismerkedés során erős a kísértés, hogy csak úgy, ötletszerűen használjuk őket, és még erősebb a tőlük való félelem éppen ezért. Jó esetben ez a kettő együtt jelentkezik az ember élete során, fiatalabb lélek esetén az erő túl csábító (vagy esetleg az érettebb gondolkodás nem más, mint előző életek során elkövetett balfogásokból levont tanulság?). Következésképpen ha a használatból való félelem megjelent, akkor nyugodtan fejleszthető az erő, mert csak tanult lélek fél. Az ilyen ember által megszerzett tudás csak jó

célokat fog szolgálni, tudni fogja, hogy mit, miért, hogyan tesz, kifinomult eszköze lesz az Erőnek.

A használat során elkövetett három hiba a mesterré válás három próbájának szimbóluma egyúttal: a kardtól (a jelöltben rejlő saját erőtől) való félelem legyőzése (?) a tűzpróba. Hinnie kell erejében annyira, hogy használni tudja, össze merje mérni valamivel, ami hatalmasnak tűnik számára. A fegyverként való használat lebírása a vízpróba: a belső erő tömege a maga nyers formájában nem használható, csupán a belső átalakulást szolgálja. Kifelé csak annyi jele van, hogy a jelölt az erőszak - értsd: beavatkozás - legkisebb alkalmazása nélkül úgy változtat meg dolgokat, hogy ereje segítségével annyira alkalmazkodik a helyzethez, hogy az erő rajta keresztül (benne?) önös szándéka nélkül végzi el a változtatást: a változtatandóban rejlő összhangra törekvő erő mozdul meg általa. A harmadik a szellempróba, amikor a jelölt megismeri a kard (a benne megnyilvánuló Erő, Isteni Lényeg) igazi arcát, eggyé válik vele. Eljut az egyén haláláig, és visszajön, mint az Erő hordozója.

---

## *Teremtés*

Számítógépes gondolkodásom során jutottam egy érdekes gondolati játékhoz, amit most ide le szeretnék írni. (Régen nem írtam már ebbe a könyvecskébe, így kicsit nehezen kezdem, de belelendülök majd...)

Van egy olyan furcsa érzésem, hogy bizonyos szempontból egy új világ teremtésének küszöbén állunk (arról most nem érdemes beszélni, hogy ez jó-e avagy sem...) Ez a világ a számítógépek által teremtett, a „virtuális valóságon” túlmutató irány. Meghívlak egy képzeletbeli körsétára.

A számítógép lassan bevonul a hétköznapi életbe, különösen a fiatalok, gyermekek életének meghatározó része lesz (ebben nem elhanyagolható szerepet játszik az a rengeteg idő, amit szülői gondoskodás nélkül kell eltölteniük). Nem csak a játékokról van szó, amelyek némelyike (szerintem) nem túl előnyös gondolatokat, hozzáállást válthat ki a gyerekekből, hanem az iskolai oktatóprogramokra, Internet böngészésre és egyebekre is gondolok. Egyre fiatalabb korban kezdik megismerni a gépet, a szelekciós nyomás ebben az irányban rendkívül erős (az egykorú társak közötti elismertség és az iskolai elvárás - ismét csak szerintem - egyetlen más területen sem található ilyen tökéletesen). Tehát a gyermek egyre több időt tölt a géppel, s ha sikeres, társadalmunkban is versenyképesebb lesz. Lassan az ABC-t, elemi matematikát, minden tárgyat számítógép segítségével, saját ütemében és érdeklődési körének megfelelő módon sajátíthat el - adott esetben messze eredményesebben, mintha ugyanezt az iskolapadban próbálná a fejébe tömni az ezer gonddal nyagगतott pedagógus. Az igazi képességfejlesztés kiszorulna az iskolából (vagy sohasem volt ott, csak most válik ez szembeszökővé?)

Ez is egy érdekes játék, ám sokkal izgatóbb oldalai is vannak. A számítógép virtuális világa. Gyermekünk (velünk ellentétben) a gép tiszta, logikus, hatalmat biztosító világát egyszerre ismerik meg a valóssal. Én láttam alsós gyerekeket sétálni az utcán, sokuk kezében ott volt a prütyögő játék - figyelemre sem méltatták a fűvet, fákat, állatokat, embereket: környezetüket. Persze megrovás nem érheti őket: a játék erőt, hatalmat, izgalmat ad, ugyanakkor nem fenyeget, nem okoz fájdalmat, nem kiábrándító: döntésük logikus.

A virtuális világ fejlődik. Már léteznek a VR sisakok, amelyek, mivel a két szem számára eltérő látványt nyújtanak, a térbeliség egyre tökéletesebb illúzióját adják (természetesen beépített fejhallgató révén sztereo hang kíséretében), fejlődnek az adatkesztyűk, amelyekkel már „megfoghatók” az illúziók, adatruhák, amelyek az egész testet képesek a számítógépben modellezett tér ingereivel (nyomás, hőérzet) ellátni. Egy megfelelő anyagi helyzetben levő gyermek lassan fizikai valóságként tapasztalhatja meg a Gép világát. Ráadásul mivel a virtuális valóság több információt hordoz, mint a szokványos képernyő, és ezek könnyebb kezelését biztosítja, ezért várható, hogy az információs rendszerek kiszolgálói egyre többet töltenek majd a gépi tudás mesevilágában. Azok, akik kisgyermekkorukban rászoknak erre a művészetre, behozhatatlan előnyük lesz ezen a téren - bár lehet, hogy a valós világhoz jóval kevesebb érzékük lesz.

És ez még mindig nem az, ami miatt ez a gondolatjáték a Teremtés nevet kapta. Teremtés az, amikor olyan világ jön létre, amely nem tud közvetlen kapcsolatot tartani azzal, amelyikből származik - márpedig erre is van esély.

A játék neve: az emberi információfeldolgozás szűk keresztmetszete.

Agyunk hihetetlen mennyiségű információt vesz fel és tárol el minden pillanatban. Ebből a „hasznos rész” szinte elenyésző. Egy tanuló diák olvasás közben seregnyi egyéb dologgal is foglalkozik, s maga az olvasás is igencsak szűkös csatorna (betűk alakjának felismerése, szavak használata és értelmezése, stb.). Ennek köszönheti létét a Villámolvasás módszere, a Relaxa nyelvtanulás és egyebek: sáv szélesség növelés, vagyis növeljük a hasznos információk arányát a teljes bevételben.

Most azonban lehetőség van arra, hogy az ingerek igen széles tartományát használjuk fel célzottan arra, hogy egy emberi (gyermek) agyba információt „töltsünk”. (Mellékvágány: foglalkoztam egy kicsit négydimenziós testek számítógépes modellezésével. Ezek a testek a három dimenziós térbe „vetíthetők” ugyanolyan matematikai módszerekkel, ahogyan a 3D a síkban ábrázolható - csak a perspektivikus, axonometrikus vetítések eredménye térbeli test, amely a különféle forgatások hatására furcsa módokon torzul el. Lehetséges például egy 4D-s „hiperkocka” számítógépes modellezése és forgatása, az eredmény VR sisakkal interaktívan megfigyelhető. Ami igazán megragadott, az az egyik kutató véleménye volt, miszerint ő nem, de egy gyermek megtanítható lenne 4 dimenziós „látásra”: vagyis agyában modellezni tudná a hipertestek mozgatását és értelmezni tudná a keletkező „vetített testeket” ugyanúgy, ahogyan mi tudjuk modellezni a testek forgatását és előre látni síkbeli vetületeiket - ami ugyanakkor egy „síkbeli embernek” nem kis gondot jelentene.)

Így lehet, hogy csak jelenlegi fantáziánk sekélyessége az, ami miatt a jövő virtuális világát 3D-s képekként vetítik elénk mozifilmekben. Sokkal valószínűbbnek tűnik egy olyan számítógépes program megalkotása, amely megtanítja az arra fogékony gyermeket egy olyan fajta „látásra” amely az információk jóval töményebb átvitelére alkalmas, mint a 3D látás. Izgalmas program lehet, hiszen a gép tanítja az embert tanulni, éspedig nem megalkotóját, hanem az erre fogékony korban levő gyermeket. A program intelligens kell legyen, a gyermek visszajelzései alapján kell alakítsa világát, eszközeit a még nagyobb átviteli sebesség kedvéért. Hidegnek és embertelennek tűnik? Ha létrejön, a „gyermek” irdatlan információ-tömeggel képes megbirkózni pillanatok alatt, de kommunikációs képessége messze világunk fölé emeli. Csak hozzá hasonló lényel tud érintkezni, s csak a szinte szerves részeként megélt számítógépes hálózaton át (annak sáv szélességét valós információ-továbbításra használva, nem az Internet kusza hordalékában turkálva, mint ma csináljuk...)

Ez a lény képes lenne valós tudáson alapuló döntéseket hozni, hiszen képes lenne - mondjuk - egy vállalat helyzetét stratégiai döntés előtt a maga teljességében (az aktuális piaci helyzettől a legutolsó gyár munkásainak szabadidős tevékenységéig) felmérni. Hatalmas érték, ugye?

Ilyen lények - kommunikációs sebességük miatt - hatalmas, közös agyként működhetnének, messze túlszárnyalva az emberi lehetőségekről alkotott elképzeléseinket...

De vajon hol lennének otthon? Passzív fizikai testüket emberek, gépek gondoznák, valódi életüket a virtuális világban élnék le (iszonyúan magányosak lennének köztünk, emberek között, lassú kommunikációnk börtönébe zárva - ahogyan akkor éreznénk magunkat, ha agyunk darabokra esne és ezek a darabok próbálnának önállóan létezni), menekülnének vissza. Generációk után már lehet, hogy nem is jelenne meg bennük a valós világ (az új egyedek az ismeretlenből „születnének” közéljük, haláluk lenne a kiszakadás, ...)

Esetleg mítoszok, mesék születnének közöttük arról, hogy vannak lények, akik ki-be lépkednek a „világ” különböző pontjain, csodákat tesznek, halhatatlanok, hatalmas erejű segítőköt alkotnak - de valahogy mégsem értik meg őket, e világ lakóit. E teremtett világ istenei ők - vagy csupán programozók egy másik világban?

Ami a vidám kérdés: ez vajon valóban világteremtés lenne?

És vajon ez a fizikai világ lehet-e hasonló folyamat eredménye....?

---

## *Levél a hittérítőhöz*

Hallgass meg, engem, hittérítő. Az én Uram megadta nekem legdrágább ajándékait: a fájdalmat, a félelmet, a hitetlenséget és a kétségbeesést, hogy áttörhessem velük falaimat. Nem kell, hogy megmutasd nekem a hozzá vezető utat, mert bármikor, ha akarom, érzem vezető kezét, ha kedvem tartja, hallom szavát és megtölt ereje. Nem élhetek nélkülük, mert igazán csak ez maradt nekem. Nem kívánok örökké élni, még a Földön megvalósított Paradicsomban sem, mert nem félem a halált, a Vele való találkozást.

Szorítsd meg a kezem, hittérítő, és érezzem mögöttem Urad szelíd, de végtelen erejét. Nézz a szemembe, és érezzem, hogy Urad lát keresztül rajtam általad. Vedd a saját kezébe az Igét és vívjunk vele, ne csak pajzsod használd, hogy a ráfestett jellel ellőkj.

Nem tudlak megközelíteni, megingatni, így új dolgot mutatni sem. Nem tanultál ma semmit, miért jöttél hozzám? Én sem fogadom el azt, amit így mutatsz. Hiszem, hogy az én Uram engem szabadnak és vadnak alkotott, és ezt nem véletlenül tette. Barbár vagyok a tömjénfüsttől nehéz levegőjű szent helyen, aki szétrúgja a falakat és beszakítja a tetőt, hogy a szeretett Fény ne csak az ablakokon és a gyertyákból jöjjön, hanem a hideggel, széllel és esővel együtt az égből, ahová tartozik.

Kívánom neked, hogy hittel és tisztán járd tovább az utad, de ne kapaszkodj a betűkbe, mert széthullanak, amikor megérint a mögöttem lakó Erő.

Van, aki falat, kényelmes lakóházat vagy kényelmetlen kalyibát épít Istene szavaiból. Van, aki létrát, ruhát, ételt és italt teremt magának belőlük. Vannak, akik utat, mértani vonalakat szerkeszt a bonyolult, de minden részében magyarázhatónak tartott szavakból. Én metszőollónak veszem, amellyel csakis saját lelkem hajtásait igazítom.

Szerinted csak az kapja meg a hitet, aki pajzsod használja? Aki megingathatatlan, Abszolút Igaznak, Egyetlennek tartja? Az én hitem hitetlen hit. Benned és erődben van a bizalmam. Nem védekezem, ingass meg, mert tanulni szeretnék - de ahhoz lelkeddel kell forognod a kardot, nem védekezőn magad elé tartott szent dolgaidat és más emberek véleményét mutogatni.

Hol van a megértés szavaidban, amikor más embereknek szent dolgokról beszélünk? Szívesen mutatnék neked tőlük olyan könyveket, amikben csak néhány nevet kellene kicserélni, és szentnek tartanád, míg most undorodsz tőle. Miért? Ennyire azért nem lehet rossz tanár a te Istened.

Vannak, akik legszebb ruháikat, ékszereiket veszik fel, illatosítják magukat, mielőtt a szent helyre mennének. Mások megölik magukat a küszöb előtt, hogy újjászületve lépjenek be. Én meztelenre vetkőzöm és megfürödve járlok Eléd, mert hiszem, hogy engem vár és engem szeret, úgy, ahogy vagyok.

Nem szeretem a sablon-lelkeseződésedet, amely mögött rideg falat érzek, merthogy újjászülettél. Mi közöd van akkor a többi emberhez? Méltó vagy-e ahhoz, akit mesterednek vallasz? Arra tanított téged, hogy csak az „újjászületettek” érdemesek az életre, ő, aki mindenkit megérintett és szeretett? Hitem szerint tudta, hogy az „újjászületés” nem halleluja és boldog tánc, hanem az énkép zavaros, fájdalommal és kérdéssel teli haldoklása, amely után hitetlen, mindig kérdező és vitatkozó, ellenszolgáltatást sem itt, sem a túlvilágon nem váró, önmagáért bízó ember születik.

Pokolra jutsz, ha így folytatod! Folytatnád, ha ezt mondaná neked valaki, akinek hiszel? Mennysországba jutsz, ha így gondolkodsz! Mondd, *csak ezért* csinálod? Akárhová kerüljek

érte, itt és most ÉN ÉLEK, cselekszem és halok meg, tetteimet önmagamért vállalom a kérdés napján, nem mint a megfelelő újság vagy bibliaértelmezés mintagyereke.

---

## *És az én Bibliám*

Úgy tartjuk, Istentől kaptuk, de miért? Hinnünk kell benne? Igaznak tartani minden szavát és vitatkozni, bizonyítani, kiszámítani jelentését? Hát én nem szeretném erre használni. A szent írásoknak annyi köze van szerintem az élethez, mint a programozásról szóló könyveknek a programozáshoz. Nem érdemes megírnod programokat a könyvből másolva - hiszen megírták, használják már, ugyanígy nem élheted a szentek, mesterek életét. Nem érdemes egész könyveket megtanulnod a programozásról, sokkal többet jelent, ha átlátod őket és tudod, mikor, melyik részéhez fordulj. Minek „tanulmányozni”, vizsgálgatni őket? Elemezd a történetekben a szereplők viselkedését, tanulj példájukból, ismerd fel a hasonlóságot saját életed, viselkedésed és az ő tetteik között - ne azzal törődj, hogy tettek-e csodát vagy sem, és hogy elhiszi-e ezt neked valaki vagy sem.

Tisztelet nélkül szólok a Bibliáról? Ha a „keresztény” Isten teremtette a világot és adta nekünk a Bibliát, mint vezérfonalat, akkor annak örül talán, hogy tiszteljük, amit alkotott? Akkor ő azért adta nekünk az életet és a szabad szellemet, hogy tényleg szabadon szemléljük vele a világot. Ha száját adott nekem, amellyel meg tudom tagadni őt, akkor meg is tehetem - szabadon dönthetem el, hogy mi tesz engem igazán emberré: az, hogy tagadom létét - vagy az, hogy elfogadom segítségét. A Biblia (de más vallások szent könyvei is) programozói segédletek, melyek felhasználásával saját konkrét problémáimat gyorsabban, tisztábban tudom megoldani. Legalábbis nekem sokkal szimpatikusabb az az Isten, aki önálló alkotásra teremtett engem, mint az, aki nádpálcával áll minden döntésem mellett és számolja jó és rossz pontjaimat.

És hogy ki vagyok én, aki így beszélhet a Bibliáról, életről, halálról?

Én vagyok Jézus. Bennem lakik, általa járom az utamat. Bennem is él a képesség, hogy feltétel nélkül szeressem embertársaimat, segítsen őket minden erőmmel, akár életem árán is. Bennem rejlik az önmagamba fordulás lehetősége, melyen keresztül megtalálhatom az Istenhez vezető utat. Én vagyok az út, saját utam, annak tisztasága, igazsága; én vagyok az élet - önmagam élete.

Én vagyok Júdás. Aki elárulja Őt? Nem tetszik ez a megfogalmazás, hiszen hogyan is lehetne elárulni valakit, aki pontosan tudja, mit, mikor és miért teszek? Nem. Az a Júdás vagyok, aki megpróbálja beilleszteni Őt ebbe a világba. Szeretetemet, Erőmet aprópénzre váltom, szeretném, ha Emberi lényegem részévé lenne a világnak, ha a világot nálam jobban ismerők segítenének megmondani nekem, hol és hogyan segíthetek úgy, hogy ne romboljam le a fennálló borulékony egyensúlyt. Félek álmaim vérdíjától, a pénztől és hazug csillogástól, amit érte kapok, de meg kell élnem - és halálra ítélem magam, amikor ráébredek, hogy Tisztaságomat „árulásom” révén ölte meg a világ.

Én vagyok Pilátus, aki nem akarja megölni őt. Megkínzom tiszta érzelmeimet, hogy lássa a világ, nem érdekből, nem ellenszolgáltatást várva cselekszem, hogy én is szenvedek. A világnak azonban nem elég szenvedésem látványa, hát hagyom, hogy keresztre feszítsék lelkemet, s így megtarthassam megszokott életemet.

Én vagyok a katona, aki a szöveget a testembe veri, kezem és lábam ne mozdulhasson, ne segíthessen senkinek, mert elveszítettem hitemet a segítségben látva a sok fájdalmat, halált és hiába pazarolt hősiességet, és élvezem a fájdalmat, amit okozok; saját szenvedésemet torolva meg ezzel - ismét magamon.

És én vagyok a tömeg, aki névtelen maradv a Tisztaság lábainál térdepelek, amikor csodát tesz, és elfordulok tőle, látva, hogy ő is szenved, ráébredek, hogy nem fog megszabadítani a szenvedéstől - amint az reméltem volna.

Megölöm a Őt, mert ez az egyetlen módja, hogy bebizonyítsam önmagamnak, hogy valódi volt. Azt mondja, szeret, de könnyű neki, hiszen körülugrálok. Szeret-e akkor is, ha megkínzom? Arra spekulálna, hogy úgysem ölöm meg? Hát megteszem. Hagyja-e? Hagyta. De kár...

És ismét Jézus vagyok, aki látja, érzi és megérti mindezt, elpusztíthatatlan, hiszen mindnyájunkban jelen van, és így szól: Bocsáss meg nekik, Atyám, hiszen mindnyájan egyek vagyunk, egy nap ismét önmagunkra és egymásra találva egységet alkotunk majd - s ezt nem törheti meg semmiféle bűn, sem az idő.

Szerintem a Biblia értékét nem az adja, hogy személyesen Isten mondta tollba könyveit bozontos szakállá mögül, hanem az, hogy aki hajlandó nyitott szemmel olvasni, minden szereplőben megláthatja saját arcát. Saját életének történései során meríthet az ősi történetekből bölcsességet, erőt.

---

## *Karácsony*

A hó mocskos fekete kásává alakult a város aszfaltján, járművek sűrű sora dagasztotta az utakon. A parkoló autókkal félig eltorlaszolt járdán fázó, siető, türelmetlen emberek tülekedtek, néha az útra kényszerülve, ahol óhatatlanul betérítette őket egy türelmetlen autós. Hideg szél rejtette sálak mögé a didergő ajkakat.

A kirakatok estefelé éledtek. Sokszínű ragyogással üvöltötték az utcára a megvásárolható boldogság álmát, óriásplakátok, hatalmas figurák, ezerfogú mosolyok üldözték a hazafelé menőt. Emberek álltak meg zsebre dugott kézzel az üvegfalak előtt, sodródtak a befelé-kifelé áramló tömeggel, ingerülten tülekedve céljuk felé. És közben kétségbeesett aggyal számolgatták a hátralevő pénzt. A pénzt, amiből meg kell venni a legkülönfélébb ajándékokat, az egész év során megtaposott, közönybe fulladt, sértésekkel rongált szeretet színes, szépen csomagolt és drága jeleit. Az ígéreteket, amiket be kell váltani a gyermeknek, aki - bár tudná miért - pisztoly utánzatot, kommandós figurát, őskori szörnyet, (vajon miféle) játéknak szánt szex-szimbólumot kért ágya mellé.

Tülekedni kell a buszon, villamoson, hiszen mindenkinek csak most, félig este van ideje megszerezni ezeket a dolgokat, hatalmas, törekeny csomagokat védenek könyökök, haragos arcok.

Kevesen vették hát észre az alakot, bár igen különös volt. Egyszerű, zsákszabású ruháját cibálta a szél, haját arcába fújta. Mezítláb állt a lucsokban, de nem látszott rajta, hogy érzékelné a hideget. Mozdulatlanul állt az utcasarkon, tágra nyitott szeme pislogás nélkül itta a látványt, amely könnyeket csalt bele. Ezek lassan leperegtek arcán, vékony fényes csíkot festve rá beleszaladtak szakállába. Ajkai zsolozsmaként pergették az örök szavakat: Atyám, bocsáss meg nekik, hisz nem tudják, mit tesznek...

A mellette elhaladó fiatalasszony megbotránkozó-sajnálkozó tekintettel nézte, csípője magasságából azonban egy vastag sapkával-sállal keretezett apró arcoskából csillogó szempár ragyogott fel rá, egy vékony, meleg hangocska szólt ki a zajból: Boldog karácsonyt, bácsi!

Boldog születésnapot, Szeretet.

---

## *Ünnepelj ma velem*

Furcsa gondolatom támadt egy héttel ezelőtt, mégpedig az, hogy megírom ezt a kis részt is. Persze mivel nem időrendi sorban következnek ezek a darabkák, ezért már ezalatt ott áll egy rakás mindenféle szöveg, viszont feljebb jócskán akad üres hely, amit be akarok tölteni. Kész röhej, Te elolvastad már azt, amit én még most nem tudom, hogyan fogok leírni - ugyanakkor leírtam már sok mindent, amit még nem olvastál. Jó játék ez is az idővel, nem?

Meghívlak egy pár sornyi beszélgetésre, ha már egyszer vetted a fáradságot és elolvastad mindazt, ami ez előtt a rész előtt áll (vagy fog állni). Ugyanis ünnepelek mostanában. Egy éve kezdtem el ezt a könyvet - persze hogy pontosan mikor, nem tudom. Ez halál komoly, már egy éve szaporítom itt a sorokat - ezt gyakran nekem is igen nehéz elhinni. A bevezetés első sorai ugyanígy novemberben születtek. Az albérleti szoba, ahol a földön ücsörögve elkezdtem írni, nem sokat változott - még mindig nincsen benne semmi bútor, bár barátaim néha áthozzák az egyik karosszéket, sőt, pár napja van egy szivacs is lefektetve, hogy használhatóbb legyen a hely. Persze nem erről akarok írni - hanem miről is? Igazság szerint nem tudom. Itt ülök veled szemben, elképzelttem magamnak egy üveg bort, amit lassan elfogyasztunk, és én jó szokásomnak megfelelően mindenfélét mesélek.

Sok dolog történt itt azóta. Hétköznapi életkörülményeim igencsak jól alakultak. Saját számítógépem van, jó biciklim, vettem télikabátot is - bár persze nem használom. Képzeld, van olyan ingem is, amit majdnem önállóan vettem! Szép kis haladás ez ahhoz képest, hogy amikor eljöttünk Szegedről, úgy kellett engem elcipelni ruhát vásárolni - egyesek szerint nem volt megfelelő öltözék a melegítő és a póló. Ja, és szentté avatásomat is sikerült lehetetlenné tenni: bunkofon-tulajdonos is vagyok (magyarul: mobiltelefonom is van) - egyszóval menedzser-típusú fiatalember lettem. Bár öltönybe még mindig nem sikerült beleerőszakolnom magam, és továbbra is rajongok pl. a favágásért. Lehet, hogy van még számomra remény?

Sokat változott a hozzáállásom ehhez a könyvhöz is. Sokáig fontos volt nekem, most már nem annyira. Megígértem magamnak, hogy születésnapomra befejezem - szép ajándék lenne negyedszázados fennállásom alkalmára, ráadásul némi esélyem is van arra, hogy meg tudom csinálni. Persze nem tudom, hogy mi lesz utána, mert azért a gondolataimhoz kicsit hozzánőtt már a tudat, hogy „készül a könyv”. Lehet, hogy hiányozni fog?

Az, hogy fog-e egyáltalán valakit érdekelni, vagy hogy milyen lesz a hatása, nos ez persze nem hagy hidegen, inkább tartok egy kicsit tőle - de erről már éppen eleget írtam eddig. Viszont éppen elég egy pár percre bekapcsolni valamilyen TV vagy rádió műsort ahhoz, hogy úgy érezzem, csak bele kéne már rondítani a világba ezekkel a hülyeségekkel (egy kis rimázkodás a „nagyhatalmú Nyugathoz” - Allah növecsse hosszúra szakállukat - akik éppen azzal kacérkodnak, hogy ismét háborúzzanak-e vagy sem; vagy hogy iskolások ölnek embert egy kocsiért Budapesten).

A röhej az, hogy az egész nem is igazán az én döntésem, egyszerűen muszáj kiírnom magamból ezeket a dolgokat, mert nincs rosszabb, mint a szellemi székrekedés. Bár lehet, hogy különösen ezt a részt inkább „agymenésnek” lehetne nevezni...

Közeledik a határidő, amit magamnak szabtam, és egyre nehezebb rávennem magam az írásra. Tulajdonképpen ez a kis szusszanás itt nem egyéb, mint egy több, mint egy hónapos szünet reményeim szerinti befejezése. Hogy miért terhellek téged az elolvasásával? Azért, mert nem a „mű” az, aminek szerintem értéke van, hanem a „hogyan”. Eleget olvastam ahhoz, hogy úgy

érezem, bárki össze tudja rakni a jelenleg rendelkezésre álló „ezoterikus irodalomból” azt a szöveget, amit itt leírok - ugyanakkor nem látom sehol azt a hatást, amit szerintem kiválthatna. Igyekszem megmaradni a követhető logikai sorokon, remélem nem írtam túlzottan sokat személyes „természetfeletti” élményekről, melyeknek olyan nagy hangsúlya van manapság - csakhogy elkerülhetetlenül választja szét az embereket a hívők és tagadók csoportjára. Szeretném, ha nem hinnél el nekem egy szót sem - mert nem lenne fontos számodra. Én el fogok számolni minden egyes szóért, amit leírtam, elmondtam - ugyanúgy, ahogy minden egyes gondolatomért is - de nem neked, hanem önmagamnak, csakúgy, amint te is tenni fogod annak idején. Tehát élj szabadsággal azt gondolni rólam, amit akarsz, és hagyd meg nekem azt a szabadságot, hogy ez rám mekkora hatással van.

Látod, még mindig félek attól, hogy mit fogsz szólni ehhez az egészhez - ez teszi annyira nehezzé nekem a befejezést. Ezért változnak most elég erősen bennem a dolgok, érzések, élmények formájában köszönnek vissza a leírt logikus fejtegetések. Nem merek még belemerülni azokba a technikákba, amelyekről érzem, életem egy részét fogják kitölteni (mint ahogy érzésem szerint életeim némelyikét szintén jellemezték), mert félek az önbecsapástól - de vannak igen erősen megjelenő képek. Tulajdonképpen igencsak kinyújtottam magam az utóbbi időben. Egyrészt még mindig programozó vagyok, terveim vannak, ötletek foglalkoztatnak, amelyekre elég kevés időm jut. Másrészt szerelmes vagyok, amit éppen olyan furcsa érzés leírni ide, mint amilyen furcsa lehet olvasni. Ez az oldal elég messze volt tőlem nagyon hosszú ideig, most is nehezen illeszttem be gondolataimba, életembe (szerencsére társam szeretete elég nagy ennek elviselésére). Harmadsorban tagja - mesterjelöltje (?) - vagyok egy alapítványnak, amely ilyen dolgokkal foglalkozik. Aztán írom ezt a könyvet, ami nem hagy igazán nyugtot nekem sosem. Tegnap pedig egy váróteremben nem tudtam elszakadni egy indián sámán képétől, aki bejelentette, hogy eljött értem a Madár - ami a röhej, hogy láttam is. Ne haragudj, ezt is muszáj volt leírnom valahova. Mára befejeztem.

Látod, mennyit vagyok képes nyavalyogni mindig ugyanazon a kérdésen? Pedig egye meg a fene, ezért vagyok itt ezen a világon. Lássunk inkább ismét munkához...

Jópár nappal később folytatom most, mialatt azon gondolkodtam, hogy érdemes-e mindezt itthagyni egyáltalán, vagy töröljem ki. Azután egy kicsit összeszedtem magam, és csak benthagyom, hogy lásd: én nem jászom, egész eddig egyetlen mondatot töröltem ki, ami nagyon idétlenre sikerült. Ennyi bizonytalanság után most úgy tűnik, talán ez a rész a legfontosabb a könyvben. Találkoztam már olyan emberrel, aki érdekesnek, szimpatikusnak találta a gondolataimat, és nem tudtam elmondani neki, hogy vigyázzon. Én ugyanúgy menekülök saját életem problémái elől, mint bárki más, csak éppen ezt a módját választottam. Éppen az a mindenben kételkedő hitetlen hozzáállás teszi számomra követhetővé saját utamat. Ha csak egyetlen ember olvassa is el ezeket a sorokat úgy, hogy tetszik neki, tudnia kell, hogy gyakran megkérdőjelezem őket én is - pedig újraolvasva látom, hogy a bennem lévő kerekességnek igen szűk töredékét sikerült leírnom...

---

## *A bolt*

Életünk zsibvásárhoz hasonló. Mindenki a saját kis boltja előtt áll, vagy a boltban ücsörög, várja a látogatókat. Mindenki a saját világát szeretné egy kicsit megosztani néhány emberrel, mások elől elrejteni. Sokan kiabálnak, mutogatják árujukat, mások csendes eszközökkel igyekeznek a betérőkre tukmálni azt. Mindenkit az hajt, hogy igazolja saját árujának értékét. Nem is igazán az a fontos, hogy te tudsz-e kezdeni valamit a portékával, hanem azzal, hogy elfogadod, igazolod az árusnak önmagába vetett hitét. Te is állhatsz így saját életed, látásod, értékeid és értéktelenséged előtt, bár lehet, hogy nem ez a lehető legjobb megoldás. Belefáradsz egy idő után, az zavar a legjobban, ha egy különösen erőszakos árusnál saját módszereidet ismered fel, azokat az eszközöket, amelyeket közvetlen környezeted elviselhetővé tételéhez használ, persze kényszerből. Sétálni kezdesz, sok árust, boltot végigjársz, sok portékát végigtapogatsz. Van, aki kidob, van, aki mindenképp el akarja adni neked, amit megfogytál. Kis bolt előtt állsz meg. Csend van, senki nem szól hozzád. Kis, tiszta szőnyeg van a lábad előtt, rajta gondosan tisztogatott tárgyak. Nem látsz senkit, így lehajolsz, kezvedbe fogod, megérinted a dolgokat. Elvihetsz bármit, szól a tulajdonos, ami csak megtetszik. Amikor az árát kérdezed, furcsán néz rád. Miért kérne bármit is tőled, amikor számára az volt az igazi ajándék, amikor rátalált erre abban a raktárban, amelyet boltja hátsó ajtaja rejt. Örülne, ha valamit kérnél tőle, amiért visszamehet oda, a hatalmas tömegű tudás között lámpásként használva kérdésedet, amely a válasz felé vonzza őt. De még két dolgot elmond neked. Az egyik az, hogy ezzel csak a saját idejét húzza, mert tudja, benne elrejtve élnek azok a kérdések, amelyek a saját válaszai előtt állnak. Saját útja is újra és újra visszaviszi abba a rejtett, hátsó helyiségbe, amelynek túlsó falát még soha nem látta és nem is fogja soha elérni. A másik az, hogy minden egyes boltosnak megvan ugyanez a raktára. Még neked is. Sajnos sokan a sajátjuknak tartják azt a néhány dolgot, amit kihoztak a napfényre. Másoknak szeretnék átadni azt, saját erejükben való hitük növekszik azáltal, hogy segíthetnek más emberen - vagy legalábbis azt hiszik, hogy tevékenységük jó, illetve nem rosszabb, mintha más csinálná. Saját értéküket abban lelik, hogy másokért, másoknak dolgoznak - közben saját sötétségtől, végtelenségtől való riadtságuk elől menekülnek. Fordulj inkább magadba, tanácsolja a furcsa boltos. Ne az érdekeljen, hogy mit szól árudhoz a betévedő. Véleményét fogadd el, mint ajándékot, amely újabb keresésre hív. Hagyd meg neki a szabadságát, hogy azt és annyit vegyen el árudból, amire és amennyire szüksége van. Ne gondold, hogy ha szerinted valamit meg kellene vennie, többet vagy kevesebbet használnia, akkor ez számára is igaz vagy nyilvánvaló. Nem ismered a szobáját, amelyikhez túl díszesnek - vagy éppen kopottnak találja legszebb szőnyegedet. Az ő számára egyetlen igazság, érték és törvény létezik, a sajátja. Ha áttöröd, védtelenebbé, bizonytalanabbá teszed, és ezt ő is érzi - éppen ezért fog védekezni minden erejével ellene. És ha elvett valamit, nos, számodra az a legjobb, ha nem is veszed észre... Így vagy a legjobban védve az ellen az érzés ellen, hogy tartozik neked valamivel. Az, hogy éppen nálad talált valamire, amit hasznosítani tud, nem a te, hanem főleg az ő érdeme. Mi a tiéd ebből az egészből? A csend, a nyugalom, ami a boltodban van, ami akkor is behívja a vándort, ha nem is keres semmit. A beszélgetés vagy együtt hallgatás, és az egyre hosszabb utak befelé. Egyre kevesebb félelem és aggodalom a zsibvásár forgatagában. Megtanulod élvezni a fényt és az emberek közelségét odakint - ami régen inkább terhes, mint kellemes volt - amely éppen ellentétben áll a belső utak mélységes, időtlen, örök bölcsességet sugó némaságával. Mindkettőre szükséged van amíg ebben a városban élsz, viszont az egyensúly szintjét te szabod meg. Önzés, amit mondok? Igen, felel meg saját kérdésére a boltos, csak

belső útjaim azok, amik érdekelnek, amikhez igazi ragaszkodás fűz. Kívánom neked, hogy legyen bátorságod elindulni a hátsó helyiség felé. Törött tárgyak, por és szemét fogad majd, amit hosszú évek során separtél el a kíváncsi szemek elől, nehogy megszóljanak. Vedd elő és törölgesd meg mindezeket, utakat, kérdéseket, első felfedezéseidet fogják majd vezetni. És tedd ki bátran a polcra őket. Nem kell mindenáron megmutatni őket valamiféle önkezelés másoknak is kellemetlen módszereként, de szégyellni sem, hiszen mindenkinek van hasonló. Hátha éppen a te példád lesz majd, aminek a hatására valaki szintén takarítani kezd portáján - esetleg éppen az, akinek már hosszú ideje magyarázod, hogy ezt kellene tennie...

És most, ha nincs fontos mondanivalód vagy kérdésed, ne haragudj, de megyek vissza a raktáramba. Ha megtetszett valami, vidd el, emlékeztessen arra a kis ajtóra, ami ott nyílik valahol hátul, a boltodban, ahol válaszaid, kérdéseid, erőd, szépséged és csened laknak. Lehet, hogy közös a raktárunk és egyszer nem csak kint, de odabent is találkozunk. Ég áldjon, vándor.

---

## *A varázslónövendék*

Ta-sen dühös volt. Éktelenül, mérhetetlenül dühös. Saját magára, Mesterére, a Mindenek Felett Állóra. Mindenkire. Nem is igazán tudta, mióta üldögélt ebben a kicsi szobában. Tisztán emlékezett a szavakra, amikor mesterével beszélt. Azt mondta, látni, gyakorolni akarja a fizikai erők feletti gondolati hatalmat. Igen, akkor nagyon világosan érezte, itt van az ideje, hogy valami újat tapasztaljon, annyi év kolostori tanulás, szent szövegek biflázása és fárasztó meditációs gyakorlat után. Érezte magában megmozdulni az Erőt, apró, szinte észrevétlen jeleit annak, hogy bizonyos dolgok szándékának megfelelően mozdultak - de persze akarattal soha sem sikerült, de még csak világos bizonyítékot sem kapott. Csak sejtelmek voltak. Nem hagyta nyugodni a gondolat, rosszul tudott koncentrálni, gyermekes hibákat vétett egyszerű gyakorlatok során. Tanítói megfeddték hirtelen visszaeséséért, fiatalabbak nevettek sikertelenségén. Amikor végül a Mester kérdezte, hogy mi a bánata, kiborult belőle minden. A Mester megértette, és azt mondta, fejlődése valóban új szintre lépett. Akkor kapta ezt a kicsi, ablaktalan szobácskát, és az egyébként gyönyörű, ujjnyi kristálydarabot.

A feladat egyszerű volt. Maradjon a szobában addig, amíg a kristályt úgy nem tudja elejteni, hogy ne essen le. Tanítsa meg lebegni. Akármilyen eszközt használhat, meditációs technikát, bármit, de amikor kijön, a kristály repüljön.

A napok ... hetek? ... hónapok? nagyon unalmasan teltek. A szellőző kivitte a lámpácska füstjét és friss levegővel látta el. Az egyik apró nyíláson át rendszeresen jött az élelem és a víz, a másikon rendszeresen ürítették a kis edényt. Mintha semmi más funkciója nem lett volna az apró szobának - és lakójának - minthogy adott mennyiségű tápanyagot és levegőt hulladékká alakítson.

Eleinte érdekes volt a gyakorlat, változás a hétköznaphoz képest. Nem volt rendezett időbeosztás, azt csinált, amit akart. Tudata néha messzire kalandozott, idegen tájakat járt be, máskor hihetetlen hosszú ideig tudott összpontosítani a kristályra. Szinte egygé vált vele, ismerte minden egyes atomját, beszélgetett vele. Volt, hogy az asztalka közepére tette és igyekezett rávenni, hogy felemelkedjen - aztán pedig felemelte és elejtette, remélve, hogy nem esik le. Néha égette a lámpát gyakorlás közben, máskor sötétben volt, s amikor úgy érezte, kiáradó összpontosított energiái már régóta lebegtetik a követ, meggyújtotta a mécsest.

A kristálydarab ezalatt nyugodtan hevert az asztalon, vagy amikor a módszer úgy kívánta, szabályos egyhangúsággal koppant a fán vagy a padlón, Ta-sen hangulatától függően (aki hol azt képzelte el, hogy az asztal felett keletkezik egy erős mező, amin fennmarad, hol pedig azt, hogy a padló felett képzelt markával elkapja).

Később már problémát jelentett visszaemlékezni tetteire. Néha mintha örökkévaló lett volna az idő, amit itt töltött, mintha ezerszer, tízezerszer emelte volna fel a követ és ejtette volna ugyanúgy a földre, kíméletlen, vízcsepegéshez hasonló idegörlő szabályossággal. Volt, hogy szegyenkezve takarította fel saját mocskát a földről, a másik végletbe csapó örült tisztálkodási rohammal öntve magára ivóvizét is.

És egyre erősebb lett benne a düh. Dühös volt mindenre, ami csak létezett, körülötte, a szobán kívül és mindenhol. Erőltetett nyugalma, amivel (kopp... kopp... kopp...) újra és újra felemelte és elejtette a követ, iszonyatos feszültséget ébresztett benne. Volt, hogy megrémült tőle (amikor Mestere és a nyugalmat árasztó gondolkodás, meditációk és minden egyéb előjött

tudata pereméről), és napokig nem gyakorolt, ez azonban - az értelmetlenül múltó idő - csak még nagyobb dühre gerjesztette.

Végül a sokadik-sokadik napon minden eltörött benne. Lehajolt a kristályért, hogy ismét felemelje és elejtse, de amikor a markában érezte, elborult az elméje, soha nem tapasztalt erővel vágta a falhoz, miközben üvöltve, káromkodva rogyott a földre. Nem tudta, meddig hevert így, mindegy volt a számára.

Talán a szokatlan zaj volt az, ami magához térítette. Először vaksin bámult a mécses lángjába, aztán körülnézett. A kristály volt az erősödő zúgás forrása. A sarokban volt, majdnem a fal mellett - és durván egy arasznyira a föld felett. Mintha minden feszültsége az apró szilánkba záródott volna, ami teljesen abnormális, véletlenszerű módon pörgött, egyre hangosabban zúgva.

Hogyan lehetne megállítani? Egyáltalán irányítani? A jelenség lassan kezdett félelmetes lenni. Ha ebben a kis vacakban tényleg ekkora feszültség van, megállítja egyáltalán valami, vagy szétrobban végül, apró szilánkok ezreivel szurkálva meg a tehetségtelen kísérletezőt? Tudatától teljesen különvált a kristály. Most jött rá, hogy ami benne élt, az a tehetetlen, asztalon fekvő kő volt, úgy érezte, semmi köze a sarokban dühöngő elemi csapáshoz. A tudati sikertelenség után fizikai eszközökkel próbálkozott, de a kísérletképpen odadobott ruha egy szempillantás alatt átváltozott levegőben kavargó szemétté. Nem is tudta mindenhol elválni az éles kristály, borzasztó sebessége hamarabb szaggatta rongyokká.

Aztán az egésznek egy szempillantás alatt vége lett. Az ajtó megnyikordult, a Mester lépett be rajta, a kristály pedig a megszokott módon pottyant a földre - igaz, Ta-sen ingének evilági maradványai puhították esését.

- Gondolkozd el ezeken a dolgokon. A megdöbbenésen, amit akkor éreztél, amikor megláttad lebegni. Nem hittél benne sohasem igazán. Utána abban nem hittél, hogy irányítani tudod, pedig elég volt egy pillanatra megszakítani a koncentrációdát, és leesett. Azt hitted, hogy ura vagy a tudatodnak, és kinőttél a lélekfegyelmezésből, de elég volt néhány napra egyedül hagyni egyetlen feladattal hogy teljesen elveszítsd a kontrollt. Utána azt hitted, hogy gondolkodásod kiegyensúlyozatlanságát, amit növekvő erőddel egy tárgyra kényszerítettél, egy rádobott ruhával el tudod takarni. Fiam, a nagy erőhöz egyszerre kell hit, mert nélküle eloszlik, mint a füst, és teljes összhang, mert különben oda az irányítás. Mellesleg azt hiszem, megtapasztaltad, hogy tudatod egyazon része felelős gondolkodásod egyensúlyáért, rendezettségéért, illetve időhöz, térhez, fizikai világunkhoz való kötöttségéért. A hatalom útja vagy behatárolt technikákra épül, ami az erő egy részét átvezeti a többé-kevésbé megtisztított lényen, vagy a teljes szabadságra, de ehhez valóban teljesen szabad, nyugodt, befogadó elme szükséges, amit már nem *köt*, csak *vonz* ez a világ.

Egyébként már az első napon bizonyítottad, amit szerettél volna. Tanulótársad nem tudta kinyitni az ajtót, amiről azt hitted, bezártuk, pedig retesz sincs rajta... Ügyes vagy, fiam. Menj vissza a szobádba, és pihenj, amíg jónak látod. Ha úgy érzed, jól vagy már, keress meg.

---

## *Egy csendes délután*

A mester és a tanítvány egy délután kimentek a mezőre. Ősz volt már, de még ott lebegett a forróság emléke a levegőben. Leültek egymás mellé és hallgattak. Amikor már teljesen megnyugodtak, lélegzésük eggyé vált a széllel, szívverésük lüktetése lassú hullámokban ingatta testüket, a mester megszólalt:

- Most engedd, hogy átjárjon a Fény, töltsd meg minden csontodat száraz tűzzel, minden csepp véredet élő szikrákkal.

A tanítvány kiegyenesedett, fejét hátrahajtotta, tenyereit térdén a Nap felé nyitotta. Kezében életre kelt a fény, megtöltötte testét, átjárta lelkét és megtisztította szellemét.

- Most ragadd meg ezt az erőt, őrizd meg magadban...

A tanítvány mélyet lélegzett, lassan ökölbe zárta kezeit. Testében forrt a tűz, érezte, amint izmai megtelnek energiával.

- Látod, most elveszítetted a lényedet. Apró sziget lettél, erőszakká vált benned az Erő. Megfogtad és elszalasztottad azt, amit kerestél. A fényt akartad megragadni, de most sötét van a tenyeredben.

A tanítvány sóhajtott, elengedte izmait, tenyere lassan ismét a Nap felé nyílt. Egyetlen borzongással távozott belőle az összegyűjtött szikra, hogy újra átadja helyét az Erő megállíthatatlan áramának.

- Látod, most újra veled, benned van, mert nem fogod, hanem elfogadod és nyitott tenyeredben kínálsz a világnak. Most add nekem a Fényt.

A tanítvány mélyet lélegzett, majd lassan a mester vállára helyezte a tenyerét, minden erejét, szeretetét, a pillanat boldogságát beleadva az érintésbe.

- Jó szándék vezet, fiam, de a kezedben ismét csak a sötétséget adtad nekem.

A tanítvány elmosolyodott. Kezét levette mestere válláról, majd megfogta a két öreg, eres kezét, felfelé fordította és a tenyerébe helyezte őket. Így húzta szelíden a saját térdére, majd felnézett mestere szemébe.

- Most már valóban a fényt adtad nekem, de áldozatot hozol értem. Saját fényedet takarod el kezemmel, nekem pedig kényelmetlen ez az ülés.

A tanítvány előrehajolt, mestere kezeit felfelé fordítva a mester térdére helyezte, végigsimította őket, majd visszaült és átadta magát a Nap fényének. Látta, hogy mestere is ugyanezt teszi. Együtt mosolyogtak a fákkal a lenyugvó Napba, és nem szóltak többet.

---

## *Messzi mese*

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Mester, és élt vele az ő Tanítványa. Életük több is volt, mint tökéletes. A Mestert sokan tisztelték hatalmas bölcsessége miatt, sokan látogatták őket, adományaikból mindig volt mit enniük a hegy lábánál álló kis kunyhóban. A Tanítvány méltó volt mesteréhez, állhatatosan figyelte szavait, elméjében kristályosodott az ősi tudás. Néha jókat kuncogott magában azon, hogy egy-egy betérő kereső őt hitte a mesternek, ha hallotta beszélni, azonban mindig felvilágosította őket, hogy a valódi forrásból ihassanak.

Történt egy napon, hogy a Mester elküldte tanítványát a közeli falucskába, hogy vigyen el oda három szobrocskát. Már úton volt, amikor megtapogatva, majd kibontva a zsákot, meglátta, hogy csak két szobrocška van benne. Visszafordult hát az úton, fel a kunyhóhoz. Már közel járt, amikor furcsa hangokat, részeg üvöltözést hallott. Az ösvény mellett a fák takarásában szaladni kezdett, ám amikor meglátta a kunyhót, döbbenetesen megállt. A hangok a Mestertől származtak, aki úgy be volt rúgva, mint a számár. Káromkodva, énekelve pucéran szaladgált a kunyhó előtt, a kis házioltár szobrait kidobálta a tisztásra, és (atyavilág!) a legszebb szobrocška előtt, akit nagy tisztelettel a Víz Anya néven emlegettek, megállt, és - mi tagadás - alaposan megöntözte. A Tanítvány a legteljesebb döbbenettel figyelte, amíg még vagy egy óráig randalírozott az, akit a tisztaság mintaképének tekintett, mielőtt leterítette volna a részegek zavaros, rossz szagú, mély-mély álma. Akkor előjött a bokrok mögül. Nem vigyázott arra, hogy ne csapjon zajt, a Mester (mester?) persze háborítatlanul hortyogott tovább, mialatt ő összeszedte kevés holmiját, megtisztogatta Víz Anyát, és őt is magával vitte. Régi, biztosan több évszázados szobrocška volt, nagy érték, de úgy érezte, egyáltalán nem lopás, hogy magával viszi.

Soha nem hitte volna, hogy egyszer így fogja elhagyni azt a helyet, amiért valamikor egész életét adta fel.

Nekivágott hát a világnak. Nagy híre kelt indulásának, sokan keresték társaságát, és ő is sokáig vándorolt, míg egy alkalmas, gyönyörű tisztáson felépítette kunyhóját. Évek múltak, híre és bölcsessége egyre növekedett. Voltak tanítványai is, közülük egy messze kitűnt állhatatosságával, tisztaságával. Megtiszteltetésnek érezte, hogy ez a csodálatos lény, akihez fogható még nem látott, őt választotta, hogy fejlődése kezdetén segítségére lehessen. Hosszú éveket töltöttek együtt, a Tanítvány mohón itta be szavait, ő pedig újabb és újabb tudásra talált magában az éhes szemek vezetésével. Aztán, lassan-lassan kezdte úgy érezni, nem segít tovább neki, kezdte érezni a fiatalban a Válasz erejét, amelyet nem adott meg önmagának, hanem tőle várta azt. Küzdött egy darabig tanítványa fölébe magasodó erejével, míg úgy nem érezte, most már nem segít, inkább hátráltatja fejlődését, öregnek és porosnak érezte magát mellette. Nem volt ez szomorúság, de látta, követője nagyobb dolgokra hivatott, és ragaszkodása csupán az, ami megköti szárnyait.

A házioltár előtt ült, amikor pillantása a Víz Anyára esett. Hirtelen teljes élességgel villant tudatába az oly régen, annyira alaposan elfelejtett - eltakart - történet, kicsit más színben látta a dolgot. Váratlan lendülettel kezdett kutatni a régi tarisznya után, abban is a kis csomagot kereste. Bölcs mestertől teljesen szokatlan röhögés borította fel, amikor meglátta a szobrocskákat. Kicsit elnagyolt vonásokkal őt és Mesterét ábrázolták. Nem tétovázott, keresett egy megfelelő méretű keményfa darabot, és elkezdte tanítványa szobrocskájának elkészítését. Nem tudta megállni, amikor a Víz Anyára nézett, újra meg újra felvihogott. Szegény évtizedekig a legnagyobb tiszteletet kapja, de nevéért újra és újra el kell viselnie, hogy

alaposan levizelik. Persze újfajta tisztelet is ébredt benne a szobrocska iránt. A Mesterek és tanítványok megszakítatlan sorát látta a nehéz sorsú fadarabban, a legnagyobb pillanat, a szárnybontás örök tanúját.

...

Amikor magához tért, néhány napot regenerálódással töltött. Tanítványa kevés holmija és a Víz Anya eltűnt. Kicsit zavaros emlékei és kemény macskajaja tájékoztatták arról, hogy igen élethűen alakított. Amikor felkészültnek érezte magát az útra, és eltakarította a romokat, újra megtalált fiatalos lelkesedéssel, a Mestert ábrázoló szobrocskát - amit ezek szerint a Mester saját mesterétől kapott - szorosán markába fogva elindult visszafelé, a régen elhagyott kis kunyhóhoz, hogy megmutassa neki életét, bejárta útját, bezárja Mestere Körét, a távoli idők homályába nyúló örök Mester-Tanítvány táncot.

Amikor a Régi Mestereket temetik, sírhelyüket soha nem jelzi más, mint egy kicsi, kézben is elférő szobrocska, amely fiatal korukban ábrázolja - többé-kevésbé felismerhetően - őket. Aztán a helyet a szobrocskával együtt elnyeli a gyorsan növekvő fű, és az emberi emlékezetből is lassan kihál az őket személyesen ismerők távoztával.

---

## Hó

Történt egy napon, hogy a Jég fáradtak, szomorúnak érezte magát. Ezer dolog volt körülötte, amik nyomták, karistolták, megtörték. Emlékezett a boldog napokra, amikor megformálódott, az alakatlan, formátlan Vízből magára ébredt. Akkor vékony volt, még könnyen formálható - nem is tudott ellenállni a nagyobb erőknek, melyek először lágyan, majd egyre nagyobb erővel formálták, ahogy ő is keményedett. Mára karcolásokkal, törésekkel teli furcsa, ismét alakatlan tömegnek érezte magát, a megmaradt egyenes darabokra nagyon büszke volt - és persze mindenki ezeket a darabokat próbálta megtörni rajta. Felsóhajtott, és a Hóra nézett. Annyira jó volt neki, amint lágyan, puhán fedte be a partot. Látható volt a könnyűség, amellyel éppen csak érintkezett a talajjal. A Fény mindenütt csillogott rajta, az egész vakító fehérén ragyogott a napon - míg amikor magára nézett, repedezett, karcolt felületet látott, amelyen elvétve csillant csak meg a Nap.

Meghallotta sóhaját egy apró Hó-porszem, és így szólt hozzá: Ne csodálj engem, Jég. Valamikor én is a vízből születtem, jég voltam. Nálam nagyobb erők, más jégtáblák törtek össze engem, apróra morzsoztak, aztán jött a szél, és ami megmaradt belőlem, fel és alá sodorta a jégmezőn. Nem csoda vagy számodra lehetetlen állapot az, amiben vagyok, egyszerűen kevesebb erőm volt ellenállni, saját formámhoz ragaszkodni, mint neked. Lágyságom annak köszönhető, hogy úgy érzem, nem kell mozdíthatatlan, formálhatatlan egységet alkotnom ahhoz, hogy ugyanaz az Én maradhassak. Azért ragyogok, mert nem tudom és nem is akarom megmondani, hogy merre tükrözsem a fényt. Nem kell feléd fordulnom ahhoz, hogy rád ragyogjon bennem a fény, mert minden apró darabkámnak van olyan oldala, amely éppen feléd fordul. Ha ezeket össze tudnád illeszteni és nem vakítana el a rólam feléd csillogó fény, akkor önmagadat látnád meg benne, tisztábban, mint bármilyen Jég-társad tükrében, hiszen ott az ő alakja is jelen van.

És Te ki vagy? - kérdezte a Jég. Halottnak kell lenned, mert mindig elsiratjuk azokat a Jegeket, akik többé már nem elég nagyok ahhoz, hogy erejükkel, tömegükkel bármit is megváltoztassanak, hogy Egyéenként részt vegyenek az életben. Mindnyájan félünk attól, hogy egyszer nem fogunk számítani többé a Jég világában...

Én VAGYOK. - válaszolt a Hó-porszem. Nem vagyok „egyén”, nem hatok a világra olyan módon, ahogyan ti tudtok - és mégis, amikor a Szél felkap minket, ti rettegtek, mert nem tudtok ellenállni nekem. Igen, a hóvihar is én vagyok, a partot most befedő hó is én vagyok, mert akik ott vannak, olyanok, mint én. Egyébként kicsiben rád hasonlítok, ugyanúgy a számomra és számodra egyaránt megfoghatatlan Víz kicsit kisebb darabkáját alakítom egységgé, amíg a rám sugárzó Fény fel nem emészti utolsó „saját” porcikámat. Akkor eltűnök a világból, nem leszek többé fehér, semmilyen sem.

Ne menj el... - mondta a Jég, mert hallotta a kis hang gyengülését. Hiányozni fogsz nekem...

Nem megyek sehová - mondta a Hó-porszem. Benne maradok a Fényben, ami egykor rajtam csillant meg, mindig magával ragadva egy-egy darabkámat, és eggyé válok Veled is. Valamikor, Jég-koromban én is beszélgettem egy Hó-porszemmél, aki rajtam pihent meg, mielőtt eltűnt volna. Azt mondta, ami a megszűnése után jön, az az „Olvasás”, amikor ő Vízzé válik, de utána megfagy majd rajtam, és az én részemé válik. Akkor nem értettem, csak amikor Hóvá válva együtt sodródtam a többiekkel, láttam meg, hogy ez tényleg így történik. Egyet szeretnék még mondani neked. Ne félj a fájdalomtól. Eltörnek kemény és rideg

darabjaid, mert ami erős, az megtöretik. Fájdalmat fogsz érezni léted minden pillanatában, de tudd, hogy ekkor szabadulnak ki darabjaid, amik szintén Te leszel, csak már Hó formájában - egészen addig, amíg utolsó darabod is kristállyá változva repül a világban és egyszer úgy olvad majd bele egy fiatal, fejlődő Jégbe, mint én most...

Semmi sem változik - mondta a Jég. Eszerint ezerszer jártuk már be ugyanezt az utat, fájdalommal szabadulva saját formánktól, majd eggyé válva a Világgal. Helyzetek, erők és idők múltak csak, a történet és a tanulság ugyanaz maradt. Igaz, Hó?

De a Hókristály már nem válaszolt. A Jég megértette, hogy eltávozott... de hiszen itt maradt velem, ezt a gondolatot akár ő is mondhatta volna. Lehet, hogy anyaga is bennem maradt, bár ezt tömegemnél fogva nem érezhetem...

Apró barátjára gondolva hiányzott neki a bizonyosság, hogy tényleg vele maradt, először érezte magát „túlzottan nagynak”...

*És akkor megérezte a hókristályok milliárdjait, amelyek a szellőtől hajtva állandóan záporoztak testére, felragyogtak, majd elolvadtak rajta.*

---

## *Kard*

A gondolkodás az elme munkája, amely a lelket csiszolja. Akkor van értelme, ha általa a lélek erősebb lesz, jobban megállja a helyét az élet feladatai között. A lélek kard, mellyel sorsunk gordiuszi csomóit vágjuk el. Feladatát akkor látja el a legjobban, amikor éles. De mit is jelent tulajdonképpen az, hogy éles? Ha erre a kérdésre jól válaszolunk, a helyes gondolkodás kulcsát találtuk meg. A kard legfontosabb része az él. Az a vonal, amely a „kardot” elválasztja a „nem kardtól”. Ha a kard anyaga eljut addig a pontig, ahol már nem kard, vagyis találkozik önnön megszűnésével, akkor a kard borotvaéles. Ha az anyag nem éri el ezt a pontot, akkor viszont tompa lesz a kard. A gondolkodás, problémaelemzés során éppen ezért el kell jutni addig a pontig, ahol a probléma itt és most végtelenen megjelenik - például ha a halálról gondolkodsz, ne rettenj meg az itt és most megjelenésétől, mert igazi arcát csak akkor mutatja meg. Juss el a legvégső fázisig, ahol megszűnik a racionális elemzés, ahol a következtetés logikai rendszere megsemmisíti önmagát. Ne ijedj meg ettől a ponttól, ne lépj vissza a következtetés menetébe. Ez a pillanat jelenti a gondolati folyamat végcélját, értelmét. Ez az, ami a kard élet adja - a megvilágosodás, amikor a felépített rendszer hirtelen eltűnik, a modell megsemmisül, mert átadja a helyét a valós, teljes képnek. Ez az él megsemmisíthetetlen, mert nem létezik sem az anyagban, sem pedig a „nem anyagban”, nincs sem kívül, sem benne a kardban. Ezt a felismerést sem a logika, sem a tapasztalat nem ingatja meg, mert a logika véget ér, a tapasztalatot (külső világot) pedig akadály nélkül, sehol sem ütközve metszi szét. Ha nem érted el ezt a pontot, a kard nem tökéletes, és ezt előbb-utóbb megtapasztalod, kívülről és belülről egyaránt sebezhető: a következtetés menetében kutatóként sok mindent másként is fogalmazhatsz, hiszen sok pontról nézheted ugyanazt, így megtarthatasz egy örök bizonytalanságot: a tompa él kerekdedségét. Ez az él pedig nem metszi át a létet, megakad benne, tovább tompul, gondolkodással újra és újra élezned kell. Megingatja mindaz, amit tapasztalsz - és az élet könyörtelen iskola, pótvizsga mindig van, de érdemtelen nem jut át rajta.

Ugyanakkor a befejezetlen gondolkodás is megmutatja igazi arcát ebben a képben: a csiszolókövel értelmetlenül ugyanott sokáig, sokáig csiszoljuk a kardot, anyagát feleslegesen pazaroljuk, s nem érjük el a valódi élességet, amit egyszer élesre fentünk, a következő pillanatban ismét eltompítjuk. Így őrlődünk félig feltett kérdések és félig megfogalmazott válaszok ördögi körében, amíg el nem hisszük, hogy megvan bennünk a válasz.

Hogy mindez mit jelent a valóságban? Vegyük példának a halál kérdését - három lehetséges gondolatrendszer tükrében.

Az élet a halál pillanatában véget ér. Nincs utána semmi, a test visszahull a porba, a lélek megsemmisül, hiszen nem más, mint elektromos ingerek körtánca egy bonyolult neuronhálózatban. Mi van, ha meghalok? Teljesen egyedül leszek, ide nem jöhet velem senki. Ki kell hát békülnöm magammal abban a pillanatban, elégedettnek kell lennem magammal, azzal, amit életem során tettem. Nem szabad, hogy lelkiismeretfurdalásom legyen, hiszen akkor már nem tudok változtatni semmit. Ugyanakkor nem garantálja nekem senki, hogy holnap is élek még - annyi a baleset, véletlen balszerencse. Tehát akár ma készen kell állnom a végre, nem tehetek el semmit holnapra, amit sajnálnék, hogy nem tettem meg ma. Nem érdemes gyűjtenem semmit azon az áron, hogy mástól veszem el, hiszen lehet, hogy nekem holnap már nem jelent semmit, neki viszont szüksége lenne rá. Vegyek el hát az élet kinyújtott tenyeréből annyit, amennyire nekem most valóban szükségem van, ám semmivel sem többet, mert lehet, hogy már nem

adhatom vissza annak, aki elől elvettem. Ne erőltessek senkire semmit, mert lehet, hogy boldog lesz távozásomkor - vagy esetleg fájdalmat okoz neki, hogy nem fogadott el tőlem mindent, amit én jó szívvvel adtam volna, de neki nem kellett. Viszont mindig tárjam elé mindazt, amim van, hogy bármikor, amikor szüksége van rá, elvehessen belőle, ne legyen túl késő az örökség. Ha képes vagyok ezek szerint élni, nem kell félnem a haláltól, ami bármikor eljöhet értem, mert sikerült itt és most szembenéznem vele, meglátni arcát és megtanulni tőle szépen és boldogan élni.

A por visszatér a porhoz, a lélek pedig a Karma törvényét követve új testet ölt majd a köztes lét pihenője után, hogy a hozott és most szerzett terhek egy részét levethesse, megtisztíthassa. Ezen esetben nekem a legjobb, ha csak olyan cselekedeteket hajtok végre, amik nem rónak rám újabb karma-terheket, ugyanakkor mindazon körülményeket, amik nehezítik utam, úgy fogom fel, mint lehetőségeket arra, hogy megtisztítsam magam tőlük. Ezt nem érhetem el úgy, hogy fogcsikorgatva küzdök ellenük, vagy jó képet vágva, sziszegve elviselem őket. Ezzel nem oldottam fel a karma-kötést, csak erősítettem ragaszkodásomat ehhez a dologhoz. Csak akkor lépek túl rajta, ha le tudom tenni, könnyű szívvvel viselem tovább sorsomat. Ekkor szabadulok fel igazán, hiszen már mindegy, hogy fizikai mivoltomat akadályozza-e továbbra is az a külső valami, mert végleg kívül került rajtam, gondolataimat, énemet nem korlátozza többé. Így a Karma kötele sem kötél többé, tőle is megszabadulok. Nem törvényekre gondosan ügyelve építgetem magamnak halálom utáni életem tervét, hanem saját belső értékeim, szeretetem útmutatását követve könnyű szívvvel élek, és segítek másoknak, hiszen itteni sorsom, lehetőségeim, kényelmem úgysem fontos már számomra, viszont erőmet nem tékozlom el, hanem mások segítésére fordítom.

A lelke halhatatlan, egyetlen lehetőséget kapott Istentől, hogy megjárja ezt a világot majd Hozzá a szolgálat végeztével visszatérve számot adjon tetteiről. Nem érdemes kritizálnom Istent. Helyesen akkor cselekszem, ha elfogadom azt, amit rám kirótt. Elfogadom és szeretem ezt a mostani világot, mert látom, hogy megpróbálja az Úr azt, akit szeret. Ha felvállalom mások segítését, nehéz feladatot, sok ellentétet vállalok. Nem kell megterveznem azt, hogy hogyan fogom segíteni az Ő tervét a világ megjobbításában. Hiszek abban, hogy Ő szereti a világot, szereti az Embert. Van terve az ember megmentésére, kiemelésére ebből a helyzetből. Hiszek abban, hogy ennek a tervnek én is részese vagyok, melyet Ő magasan felettem álló bölcsességével megalkotott. Nem fontos tehát azzal törődnöm, hogy mik a tervei másokkal, hogyan kellene másoknak viselkedni ahhoz, hogy a világ ismét az Ő harmóniáját tükrözze. Én megkaptam a magam tervét, feladatát ebben a műben. Megkaptam az eszközöket is ahhoz, hogy akaratát teljesítsem, s megkapom a próbákat, melyek során ezekkel az eszközökkel élni megtanulok. Az a feladatom hát, hogy szellemem élesítsem, önmagam szeretettel tökéletesítsem, mert ha megteremttem belső harmóniámat, megbízható, jó, szeretett szerszám leszek az Ő kezében, mellyel a világot formálja. Életem során kiteljesítem magam, egyre tisztább és tudatosabb leszek, végül azzal az egyszerű számadással térhetek vissza Hozzá: *Uram, általam jelen voltál.*

Nem kellett ragaszkodnunk semmilyen valláshoz, gondolati rendszerhez tehát ahhoz, hogy ugyanazt lássuk a halál ábrázata mögött, ugyanazt az életet éljük; csak ki kellett élezni a gondolatot arra a pillanatra, amikor befejezzük itteni létünket - természetesen ez az első esetben volt igazán hangsúlyos, hiszen nem fogadtunk el semmilyen alapgondolatot az utána következőkre.

Sok sikert kívánok a csiszoláshoz, testvérek.

---

## *Levél egy barátomnak*

Aki remélem még sokáig lesz itt velünk.

Megriadtál, amikor a legutóbb beszélgettünk. Közelebb állsz a halálhoz, mint nagyon sokan közülünk, és én a halálról beszélgettem veled. Azt mondtam, hogy ne félj tőle, inkább nézzük meg együtt, milyen is valójában. Azt mondtad, olyan volt, mintha a halál angyala lennék, pedig te nem akarsz menni. Nézd, én elszomorodtam, amikor most végiggondoltam, miket mondtam neked, aztán megnyugodtam.

Ha csak egy kicsit is elfogadod azt, hogy véges fizikai létünknel, jelen gondolkodásunknál több rejlik bennünk, akkor természetes a következő: nyilvánvaló, hogy félünk a haláltól. Ez mozgat minden élőlényt itt a Földön. Ez akadályoz meg minket abban, hogy például a fogorvosi szék helyett a halál nyugalját válasszuk. Amikor azt mondd, nem akarsz meghalni, nem mondtál semmi újat. Nagy lényed, aki szintén te magad vagy, bólint: igen, így vagy megtervezve, hogy hosszú életű légy e földön. Viszont nem hiszem, hogy valós Erő sorakozna fel mögé. A kettős tagadás: nem akarok elmenni nem azonos azzal, hogy itt akarok maradni. Itt és most, pontosan ebben a helyzetben, pontosan ezek között az emberek között szeretnék maradni még, mert igenis hiszek önmagamban, jelenlegi és leendő tudásomban és segítőkészségemben, akaratomban. Nem akarom el magam elől a nehézségeket szűkebb és tágabb környezetemben, nem félek a feladatoktól, amelyek rám várnak, ha egészséges lennék. Jusson eszedbe, mennyire felkavart, amikor azt mondtam, nem egyszerű dolog téged szeretni. Tanuld meg rá ezt válaszolni: tudom! De van, aki bírja, és mindent megteszek azokért, akiknek ez nehezebben megy.

Csak akkor tudod végignézni indokaidat, érzéseidet, ha nem félsz a haláltól. Értsd meg, nem ígérem, hogy angyal lesz belőled, hogy egyáltalán lesz valami utána, viszont úgy vélem, a jelenlegi helyzetedet, annak okait sem tudod felmérni, ha minden gondolatod mellett ott van, hogy ezt nem gondolhatom, mert ha tényleg ennyire taszít ez a dolog, ez az ember, akkor még messzebb kerülök az élettől...

A döntést nem a jelenlegi gondolati szinteden hozod. Van egy bizonyos belső állapotod, ami visszahat energiarendszeredre, testedre. Ennek a folyton változó rendszernek belső törvényei vannak, amely szerint működik. Ha a feltételeket megváltoztatod - legyen ez orvosi kezelés, természetgyógyászat vagy pszichoterápia -, megváltozik a folyamat. Ezek viszont csak külső feltételek. Az, hogy ezek hogyan hatnak rád, már attól függ, mik a valódi szándékaid és okaid. Nagy lényed számára - legalábbis azok alapján, amiket elképzelek róla - nem létezik idő, így nincs „túl késő” sem. Gondolkodási állapot, felismerés létezik csupán, melyhez félelmeken (és lehet, hogy életeken) keresztül vezet út.

Nézz szembe mindazzal, amit gondolsz. Ne vedd figyelembe, hogy valóban halálos fenyegetést hordoznak, ez természetes, hiszen miattuk vagy most ebben az állapotban. Gondolkozz el rajta, mennyire képezik szerves részét annak, aki, ami most vagy. El tudod-e engedni őket (NEM a betegséget, a jelenlegi tünetet, hanem a gondolati háttérét)? Ha igen, megtisztítod magad, nem félsz a haláltól, nem ragaszkodsz az élethez, de kívánsz élni, itt és most, ezekkel az emberekkel, ebben a világban. Lehet, hogy meggyógyítod önmagad.

Én most így látom ezt, lehet, hogy változni fog még, de most ennyi, amit adhatok neked. Kívánok hozzá sok Erőt és hitet.

---

## Úton

Elég sokat szórakoztam azzal, hogy „kerestem az utamat”. Ez tulajdonképpen abból állt, hogy megpróbáltam előre tekinteni, állomásokat találni, amelyekkel az általam a horizontra felrajzolt „tökéletes állapot” felé közelíthetek. Voltak útjelzők, amelyeket mások tettek fel nekem, ennek alapján határozva meg értékemet a világban - bár ezzel az értékrenddel állandó harcban voltam. Nem tartottam igazán követendőnek ezeket az értékeket, mert olyan... műanyagizűek voltak. Valamit meg kellett tanulnom, vizsgát letennem, érdemjegyet megszerezni, de a miéltre csak az volt a válasz, hogy szükségem lesz rá az életben - nem magára a tudásra, hanem a jegyre, papírra. Soha nem volt igazán gondom a tanulással - ebben szerencsés voltam, de nem volt kedvem görcsölni olyan dolgok felett, amelyeknek nem láttam valós értékét, ilyen pedig nem volt sok. Persze jelenleg is ez a helyzet velem, furcsa kompromisszumos állapotban vagyok, mintha sok székéren akarnék ülni, amelyek más-más irányban haladnak.

Ezért annyira jellemző rám ez az „útkeresés”. Jellemzően olyan állapotban vagyok, amelyet ideiglenesnek tekintek, önmagában nem értékes, csak állomás az általam - vagy mások által - kijelölt útjelzők felé vezető úton. Ezért vándorlok állandóan kitűzött célok felé, hiszen az elért karó ismét értéktelenné válik.

Azt hiszem, nem vagyok egyedül ezzel a gondolattal.

Pedig ha jobban szemügyre veszem az életemet, egy köves síkságot látok magam előtt. Ezen a síkságon számos csapás vezet, mindegyik a „boldogságot” kínálja a rajta haladónak.

Egyedülálltam, értékrendem instabilitása arra ítélt, hogy az „utamat” keressem bennük, mindegyiken haladva egy darabig, aztán letérek róla, mert más utak is vonzóak, és nagyon távoli a „cél”. Azok az emberek, akik nekem segíteni szeretnének, tulajdonképpen kicsit mintha saját útjuk igazolását keresnék abban, hogy én is azt válasszam.

De hát a fene egye meg, ha igazán leszűkítem a keresést, arra nézek, ami valóban az enyém ezen a síkon, akkor az nem más, mint az a hely, amit éppen állok. Az utam nem más, mint azok a lábnyomok, amelyeket magam mögött hagytam a porban, kanyargó, szaggatott ösvény, amelynek a végén én állok azon töprengve, hogy merre lépjek. Ennyi, sőt még ennyi sem, hiszen az, hogy eddig ebbe az irányba haladtam, nem jelent semmit, lehet, hogy a következő lépéssel éppen visszafelé indulok.

Ami igazán értékes, az a szabadság, amellyel a következő lépésemet kiválasztom. Teljesen felesleges előre tervezni utakat, mérföldköveket. Hogy miért? A tervekkel és azok teljesítésével szerintem egyetlen dolgot garantálok: azt, hogy ... horizontálisan fejlődök, a vertikális lépést tagadom: ezen az úton bejárhatom a lehetőségeim által adott teret, okosan, irányított módon kiteljesíthetem önmagam. Az a fejlődés, amit én keresek, a lehetőségeimet tágítja, éppen az a lényege, hogy új értékrendet mutat nekem, új helyre tenné az útjelzőket, tehát maguk a tervek nehezítenék haladásomat.

Persze ami ebből most látszik bennem, az messze nem tökéletes. Részben feladtam már a tervezés álmát, de amikor konkrét döntéshelyzetbe kerülök, újra meg újra rádöbbenek, hogy semmi közöm nincs még ahhoz a szabadsághoz, amiről az előbb beszéltem.

A nem ártás szándékát összekeverem önmagam feladásával, így valós gondolataimmal ellentmondó helyzetekbe keveredem. Döntéseimben még mindig messze előre tervezek, a jelen pillanatot sekélyesen élem meg, így képtelen vagyok meglátni azokat a pillanokat, amikor

valóban döntéshelyzetben vagyok. Ezt a hatalmas hibát követem el a legtöbbször emberi kapcsolataimban.

Szóval ha utamat keresem, egyetlen választ érzek igaznak: én vagyok az utam.

Persze a kép még egy vidám gondolatot sugall: ha felemelem a lábam és megnézem, hol állok, akkor a lábnyomom már nem az a hely, ahol állok. Az majd az a hely lesz, ahova legközelebb leteszem a lábam. Kicsit kibontogatva ez annyit tesz, hogy hiába vizsgálom meg tudatosan, logikusan azt a helyzetet, amit elfoglalok a világban, azáltal, hogy eltávolodtam tőle, már semmi közöm nincs hozzá, inkább ahhoz lesz majd, amivé az elemzés által válok. Az utamat - önmagamat - egyetlen módon ismerhetem meg igazán: megélem a maga teljességében, érzelmeivel, viharáival, fájdalmaival, tévedéseivel. Ha minden fájdalmam elől menekülök - legyen az akár a logikus önelemzés ravasz csapdája - úgy szaladok végig az életemen, mint a macska a forró kályhalapon, nem tanulva igazán semmit. Legalábbis én úgy éreztem, hogy hiába elemeztem ki bármilyen hibámat a tőlem telhető alapossággal: bizony újra elkövettem. Lassan szokom meg azt, hogy a fájdalom elől nem érdemes menekülni, mert a maga mélységében megélve az egyetlen valódi tanítóm. Így előfordul, hogy keményen magam alá zuhanok, nem is ok nélkül, ilyenkor kiállhatatlan és vigasztalhatatlan vagyok. És mérhetetlen irigységemben ilyenkor rühellem azokat a kínvigyori pofákat a plakátokon, akik a lelki tökéletesség magas szintjéről bazsalyognak le a kínlódó pórnépre. Az én utam hibákkal, gyengeséggel van tele, és nekem így jó. Vagyis inkább így az enyém.

Ezért írok le ide is olyan sötét dolgokat, amiket még magamnak is nehezen vallok be. Így kerek.

---

## *Játék az evolúcióval*

Az alább következő fél- (avagy ál-) tudományos okoskodás egyik kedvenc gondolatjátékom, ugyanis szerintem nem az a lényeg, hogy volt-e evolúció vagy sem, hanem az, hogy mit lehet kihozni abból az ötletből, hogy kezdetben vala az őseles, és ebből alakult ki mindaz, amit magam körül látok.

Két igazán érdekes oldallal foglalkoztam, az egyik, hogy valamikor szerettem volna egy programot írni, ami - persze igen kezdetleges módon - modellezte volna az életet. Az élőlényeket generációk között bizonyos véletlenszerűséggel változó tulajdonságcsoportok jellemezték volna, amelyek más-más környezeti feltételek között eltérő módon befolyásolhatták volna a „faj” esélyeit. Tulajdonképpen azt hiszem, működött volna, ennek ellenére nem bizonyíthatná az evolúció jelenségét, hiszen a leglényegesebb kérdést ugorja át: hogyan alakul ki az a bizonyos fizikai változás (csontrendszer, izmok, stb.), ami az adott „absztrakt” tulajdonság megváltozásához vezet.

Az ezen való elmélkedés viszont arra vezetett, hogy egy-egy fajra mint homogén táplálékforrásra gondoljak, hiszen a természeti rendszer valójában arra épül, hogy az energiát (pl. napenergia) hogyan tudja egy soktálcás szökökúthoz hasonló módon a lények minél nagyobb tömegén keresztülcsorgatni. A rendszer folyamatos változását garantálja, hogy ha egy adott tálcá (faj) számára egy élőhelyen van még felvehető energia, akkor a faj szaporodik, egyedszáma növekedésével azonban egyre nagyobb „energiaforrássá” válik maga is, kitermelve azokat a fajokat, amelyek belőle táplálkoznak. Az emberi faj elég speciális módon viselkedik: pusztítja saját ragadozóit, a tőle telhető legnagyobb mértékben kivonja magát az előbb említett „szökökútból”. Intelligenciája révén az állatvilágban nincs igazi vetélytársa, szomorú tény, de a fajok életbenmaradásának egyetlen záloga, hogy érdekszférájuk ne zavarja túlzottan az emberét - lásd például a cápák helyzetét a tigrissel összehasonlítva (bár attól tartok, az előbbieket is érzik már az emberrel való egy bolygón élés veszélyeit). Valódi szaporodási korlátozást csak egy olyan faj jelenthetne, amelyik igen gyors „civilizációs evolúciót” hajtana végre, mert az intelligencia fejlődése sokkal többet lendít egy fajon, mint a fizikai tulajdonságok lassú változása. Egy, az emberre jelenlegi technikai szintjén is veszélyes ragadozó faj kialakulása és elterjedése hosszú evolúciós időt venne igénybe, még akkor is, ha a félkész terméket nem ölnénk meg jóval hamarabb. E sorok írása közben érzem csak, milyen paradicsomi állapotok között élünk valójában, hogy nincs igazi ragadozónk (persze ezért örök téma horror-szerzők körében a veszélyes faj, legyen ez idegen lény avagy mutáns patkány...)

Vagyis inkább kialakulás alatt áll. Ugyanis az evolúciós változás kifizetési ideje a szervezet méretével arányosan változik. Egy nagytestű állatnak emberre veszélyessé válásához igen sok idő kell, egy gomba, baktérium vagy vírus sokkal drasztikusabb mutációra képes: egyetlen generáció jelentős különbségeket teremthet a fajon belül, ráadásul az osztódásos szaporodás miatt minden életképes változás új fejlődési ág is egyben. Ha még azt is hozzáteszem, hogy a rossz környezeti feltételekre a szaporodási folyamat hibákkal reagál - nagyobb az esélye a mutációnak - és az egy sejtből (vagy még abból sem) álló „szervezet” mutáns változatának nagyobb az esélye az életképességre, mint mondjuk egy mutáns birkának, akkor készen áll a képlet. Jelenlegi orvostudományunk arra alapul, hogy a beteg emberben megmérgezzük a megtelepedett lényeket, legyenek ezek állatok, gombák, baktériumok (vagy vírusok, hiszen a láz tulajdonképpen „mérge” a vírus számára): azaz rossz környezeti feltételeket teremtünk. Ez az egyén számára gyógyulással járhat, ha túléli a mérgezést (lásd: mellékhatások), a tényen

nem változtat: az ember a legnagyobb homogén energiaforrás bolygónkon, amelyre a mutációt jobban tűrő (apró) lények jelentenek igazi veszélyt, és milliárdnyi laboratóriumban (beteg emberi testekben) zajlik a kísérlet: hogyan sikerül egyre életképebb, veszélyesebb mutánsokat létrehozni a jelenleg ismert kórokozók közül. Öröki kör ez, amelyben ellenségeink mérgekkel szembeni ellenállóképessége egyre nő (az egykor verhetetlen penicillint egyre durvább sejtmérgek váltják fel, mert szegénykén majdnem minden baci csak röhögni tud), az emberi szervezet viszont túl bonyolult ahhoz, hogy ellenállása mutációs úton néhány generáció alatt számottevő módon változzon (az emberi generációváltás 20-30 éves hosszának a baktériumokéhoz való viszonyáról nem is beszélve). Persze elképzelhető, hogy amit mostanában génszűrés útján a haszonnövényekkel csinálnak (ellenállóképesség genetikai növelése adott méreggel szemben, amivel aztán nyakon öntve őket, lerohad róluk minden kártevő) előbb-utóbb emberen is menni fog. Lehet, csak a tény nem változik: homogén energiaforrás, generációváltás hossza, a fajok mutációval szembeni tűrőképessége. Az ember génszűrés útján történő változtatása (szerintem) lehetővé teheti egyes kórokozók ily módon történő kiirtását (meg velük együtt a genetikailag nem módosított - azaz öreg - emberek végleges karanténba zárását vagy megsemmisítését), mégis csak a szélmalomharc igen durva formájának tűnik. Szomorú lenne az az érzés, hogy az emberi faj kipusztulás előtt megalkotja az új mutánst, aki már túléli azt a járványt, ami elviszi az összes embert, létrehoz egy rakás lombikbébit és gépek gondjára bízva (meg persze hermetikus óvóhelyen néhányan túlélnek a dolgot)... Hé, nem kellene ebből egy jó kis sci-fi novellát sikeríteni, mondjuk egy gyerek és az oktatóprogram elkészítője között változtatva a nézőpontot?

Érdekes érzés borotvaélen táncolni...

És akkor még szó sem esett az emberre oly nagyon jellemző belső ellentmondásról: biológiai fegyverek fejlesztése. Ha esetleg nem lenne elég az előbb leírt evolúciós - tehát véletlenszerű - kísérletezés, sajnos biztos vagyok benne, hogy a legjobb elmék foglalkoznak célzottan emberre gyilkos, a lehető leghatékonyabban fertőző és pusztító lények előállításával. Persze bizonyára igen okosak, tehát gondoskodnak valami ellenanyagáról is (bár szótárukból szerintem nem törölték a „végső csapás” fogalmát, amikor a vesztes „hősiesen”, saját pusztulása árán is sírba viszi ellenfelét. Hogy ez itt mit jelent: szabad a fantázia...), de mi van, ha a fegyver bevetés után, „odakint” mutál? (Ezt az ötletet, bár kissé más fogalmazásban megírta már Ray Bradbury).

Bár ez szép hosszúra sikerült, azért megírom a másik történetet is, ami az idegrendszer, agy kialakulásáról szól - persze még az előzőnél is légbőlkapottabb. Bár lehet, hogy már régen kitalálták, de kisdobos becsületszavamat adom, hogy nem emlékszem semmilyen könyvre, ahol olvastam volna...

Csak türelmes embereknek ajánlom, mert meglepően hosszú lett...

A történet valamikor az élet kialakulásának hajnalán kezdődik. Az egysejtű, önálló életet élő lények telepeket alkottak, együtt, egymáshoz rögzítve élték le életüket. Elkezdődött a differenciálódás, a „kívül” levő sejtek más feltételekhez alkalmazkodtak, mint a „belső”. A soksejtű lényre más törvények vonatkoztak, mint az egyetlen sejtől állóra, mert a teljes szervezetet ért környezeti hatásokhoz kellett igazítani a rendszer - azaz a sejtek összességének - viselkedését. Az információ és annak minél gyorsabb továbbítása rendkívül fontos tényezővé vált. Milyen érdekes, a ma élő emberiség éppen ezt az átalakulást tapasztalja meg. Nem bírom kihagyni ezt a kis kitérőt, szóval sejtcsoportok alakulnak ki a kialakuló „szervezet” sejteiben, létrejönnek a szervek, amelyek környezete már nem (csak) a külvilág, hanem az őket befoglaló

test. A szerveken belül létezik az egyedi, csak arra jellemző belső kommunikáció ingerek, fizikai kölcsönhatások formájában (mondjuk a vese működését alapvetően a rajta átáramló vér anyagai és kapillárisainak fizikai, kémiai állapota, szerkezete tartja egyensúlyban), létezik egy ősi, kémiai anyagokon alapuló kommunikációs rendszer (elemek, enzimek, hormonok, amelyek bizonyos folyamatokat közvetlenül, másokat receptorokon kiváltott ingerek segítségével befolyásolnak) - tisztára, mint a posta. És van egy újabb, tisztán informatikai rendszer, amelynek egyedüli feladata információszállítás a szervek állapotáról, illetve folyamatok „távvezérlése”. Most van kialakulóban az emberiség idegrendszere, ennek azonban van egy nagyon kellemetlen mellékíze: az információs rendszer kizárólag globális érdekeket szolgálhat, ami jelen berendezkedésünkben - attól tartok - lehetetlen. Alapelveink versenyhelyezeten nyugszanak, olyan ez, mintha májunk versenyezne tudónkkal, hogy melyikük érdemel több vért (lefordítva: két ország közül ki kapjon gazdasági támogatást). Különálló részek között elfogadható ez a szemlélet, de mostani fejlettségi szintünkön, amikor a specializált részek lassan kezdenek globális egységet alkotni, gátja a további fejlődésnek - persze rendkívül utópisztikusnak hangzik az egyedi gazdasági érdekek helyett a közös jólét. Pedig ez - szerintem - valahogy így van, hiszen egy éhes afrikai ember soha nem lesz képes „gazdasági tényezőként” érvényesíteni amúgy jogos igényét a táplálékra, a vezető államok számára pedig kifejezetten ellenjavallt az, hogy gazdasági téren versenytárssá - egyáltalán tárgyalópartnerré - segítse fejlődni őket, inkább segélyeket, kölcsönöket ad - ezzel bizonyítva, hogy „emberi szempontokat” is figyelembe vesz, pedig ez csak szemellenző.

Ajaj, de elmentem az evolúciótól... De hát éppen ez a lényeg, az analógiák, nem pedig a fekete - fehér - igen - nem játék.

Szóval kialakul egy információtovábbításra specializálódott rendszer, „állam az államban”, hiszen funkciója szerint behálózza a teljes szervezetet. Ekkor még nincsenek mozgásszervek és összehangolt mozdulatsorok, a feladat, hogy egy ponton keletkezett környezeti változásról az egész test értesüljön, hogy annak megfelelően mozdulhasson. Az idegháló működési problémákkal szemben rendkívül strapabíró szerkezet, mert egyenrangú részek építik fel - ha jól tudom, a szív dobbanásait is ilyen rendszer vezérli. Ugyanakkor a közvetlen kapcsolat inger és reakció között hátrányos, ha több inger éri a rendszert: nem tud döntést hozni. Ha például képzelt lényem két oldalról kap „táplálék a közelben” jelzést, mindkét irányban elindulna, a két inger erőviszonya dönti el, hogy hol oltják ki egymást az ideghálóban - ennek megfelelően mozdul el lassan (bár növekvő sebességgel, ahogy távolodik a másik ingerforrástól) az erősebb irányába. A gyors, lényem erejét optimálisan kihasználó reakcióhoz tehát az idegrendszernek döntést kell hoznia, végletes modellben a hálózat által gyűjtött adatoknak egyetlen pontba kell összefutnia, s ebből a pontból kell kiindulnia a távvezérlő idegeknek. Ez a megoldás viszont azért nem gazdaságos, mert nem szükséges minden döntést a teljes rendszer állapotának ismeretében meghozni (ami valószínűleg lassabb), léteznek „regionális problémák”. Így alakul ki a központi idegcsatorna, amelyen „regionális idegközpontok” vannak sorba kötve, a végén egy „csúciszervvel”, amely a meg nem válaszolt kérdésekre reagál. Most már kialakulhatnak speciális, csak információ felvételére alkalmas szervek, amelyek szintén ez az egyszerű agyat látják el további adatokkal.

Az egyre fejlettebb szervek javuló belső vezérlésével egyre magasabb szintre kerülnek az „agy” feladatai. Egyedi, majd egyre nagyobb mértékben a társas viselkedés irányítása a feladat. A döntéshozó szerv egyre bonyolultabb, lényem egyre több környezeti ingert vesz fel kifinomuló érzékelőivel, ezek adatait már nem lehet közvetlen inger-reakció párokkal feldolgozni, a döntést nem egyetlen idegsejt hozza, hanem összekapcsolódó idegsejtek hálózata: olyan sejtháló tehát, amelynek „bemenő adata” szintén idegek állapota. Ennek a hálózatnak a felépítése határozza meg a lény döntését az adott helyzetben, piramisszerűen gyűjtve és fel-

dolgozva az információkat, majd a döntés után egy vezérlő piramisnak átadva, amelynek alsó szintjén a mozgatóidegek vezérlik le a kívánt mozgás folyamatát.

Ez a vezérlőrendszer statikus, fajra jellemző viselkedésformákat ír le adott ingerekre. Az igazi szelekciós tényező az ingerkombinációkra adott egyedi válasz, amely viszonylag gyors evolúciós válaszokat tesz lehetővé a környezeti feltételek változására. Az idegháló szerkezetéből adódó kötött válaszok a mutáció miatt kicsit mások minden egyedben. Az összhatás alapján vannak „félősebbek”, akik több energiát pazarolnak menekülésre, és „bátrabbak”, akik nehezebben döntenek úgy, hogy menekülni kell. A faj „sikeres” egyedei azok, akiknek a környezethez megfelelő a „bátorságszintje”.

A sok bemenő adat azonban egy idő után lehetetlenné teszi az összes válasz genetikai rögzítését, egyszerűen túl bonyolult az idegháló, a mutációs változatok életképessége csökken - a „jó” változás számos mellékhatással jár, amelyek „lerontják”. A faj által evolúciós úton megszerzett tudás mellett szelekciós tényezőként megjelenik az egyedi tudás.

Lényecském idegrendszerében tehát olyan helyek alakulnak ki, amelynek kapcsolatait, belső szerkezetét ő maga fogja létrehozni kulcsingerek hatására - ezek persze jellemzően a táplálék-felvételhez és a veszélyekhez fűződnek. Óriási előnye, hogy egy adott egyed tud alkalmazkodni a környezeti feltételekhez, nem csak szelekciós úton, több generáción keresztül. Ez rendkívüli mértékben megnöveli a faj egyedeinek alkalmazkodóképességét - ugyanakkor „lemond” arról, hogy az adott sikeres viselkedés a faj minden egyedében rögzített legyen: csak a rendelkezésre álló „tárolókapacitás” és a kiváltó inger öröklődik. Elméletileg tehát minden egyes egyednek „saját bőrén” kellene megtanulnia mindent - ez igencsak rossz használata a tudásnak. Sokkal célszerűbb, ha képessé teszem állatkámat arra, hogy fajtársainak tudását megszerezze - ha úgy tetszik, ez hatalmas erejű szelekciós tényező a fajra nézve, pláne amikor nem versengő módon, „megfigyelem - elveszem tőle” elven, hanem kölcsönös aktív kommunikáció útján „közkinccsé” teszem a tudást. Ez a nyomás alakíthatta ki például a méhek bonyolult táncát.

Programozóként nézve most válik önállóvá a lény, mert ettől a ponttól az evolúció csak feltételeket változtat, a faj minden egyede „egyéniség”, s a faj csoportja is több, mint adott típusú egyedek összessége.

Néhány lépés van már csak hátra. A tanulás-tanítás magatartásformája eleinte rögzített kulcsingerekre épül (mint a kiskacsa, akinek a „mama” az a mozgó nagy lény, akit először meglát), a szülő, nevelő egyre több energiáját fordítja az utódok tanítására, és ebben is egyre több a tanult elem: az információátadás módja is elszakad az evolúciótól. Szép csendesen a legfontosabb szelekciós tényezővé válik a „szabad hely” mérete, a kulcsingerek hatása is mérséklődik, a legegyszerűbb kommunikációs formákat is tanulja az egyed. A faj tulajdonságai csak keretet nyújtanak, amit a csoport tölt meg tartalommal minden egyes egyedében, az evolúció társadalmi jelenséggé válik.

Ami a nyomás hatására fizikai világunkban kifejlődik, az egy egészen furcsa rendszer: az agy, amelynek legnagyobb részét többé-kevésbé szabadon változó, állandóan energiával táplált rendszer alkotja. Egyetlen dolog biztos: a számára szolgáltatott energiát elhasználja, folyamatosan változik, mozgásban van, kaotikus rendszerként viselkedik: összetettsége folytán viselkedése nem jelezhető előre, bár törvényszerű, ugyanúgy, ahogyan a csapból folyó vízé.

A „kaotikus” szó kicsit megtévesztő lehet. Az ilyen rendszerek ismérve az, hogy vannak jellemző végállapotai, amelyek a környezeti feltételek változatlansága esetén stabilak, és amelyek között a rendszer nem meghatározható ideig tartózkodik. Egy kőhalom például addig roskad, amíg a természetes dőlésszöge ki nem alakul. Azt viszont, hogy melyik kavics hova fog

kerülni, nem lehet megmondani. Az egészet persze megbolondíthatjuk még változó külső feltételekkel...

És itt aztán szabad a pálya. Mondhatom azt, hogy az emberi lélek, gondolkodás nem más, mint az agynak, mint fizikai rendszernek felépítése, a létrejötte során szerepet játszó evolúciós tényezők szabályai szerint kialakuló kaotikus alapzaja. Belső törvényei minden emberben azonos elemeket diktálnak (természetes dőlésszög), ám az egyedi környezet mindenkiben „egyéniséget” alakít ki. A lélek tehát fizikai működés, az egész teljesen materiális alagra épül. A lelki fejlődés nem más, mint megszabadulás az egyéni „gondolat-zaj” hatása alól, így közelebb kerülve a belső törvényekhez, amik magasabb szintű „uralmat” jelentene a test fölött is. Paranormális jelenségek úgy férhetnek bele a képbe, hogy a keletkező elektromágneses mezők hatnak más emberekére, illetve fizikai jelenségeket idézhetnek elő. (Lentől fel...)

Vagy azt is mondhatom, hogy létezik egy isteni lélek, amely energia, rezgés formájában állandóan jelen van ebben a világban, és az emberi agy, mint fizikai rendszer elég instabil lett ahhoz, hogy hatása érezhető legyen rajta. Agyunk, mint vevőrendszer állandóan „feszültség alatt álló” folyamatosan szabadon átszerveződő rendszer, melyben a felsőbb rezgés részt vehet a kialakuló formák alakításában, ha az agy felszabadul a „hétköznapi feladatok” alól. Ebben az állapotban megjelenhet gondolatai között a „felsőbb szándék”, és minél inkább közeledik hozzá tetteiben, hétköznapijaiban, az Erő által a világban megjelenő változások egyre nagyobb összhangban vannak személyes sorsával: mintha segítenék a haladásban. Persze ebben a képben az irány „fentről lefelé”.

Na ennyi, már így is túl hosszú...

---

## *Az Ember bukása (keletkezésmítosz)*

Tulajdonképpen a cím egy kicsit ellentmond a tervezett tartalommal, hiszen a történet - tulajdonképpen minden történet - lényege az, hogy *szükségszerű* eseménysort beszél el, mint ahogy az egyes ember életének minden pillanata is mély tartalmat hordoz, nem köthető hozzá a bukás szó hétköznapi ítélete.

A hatalmas, Istennel egylényegű lény történetét mondom el most, ahogy egyre mélyebbre süllyedt az anyag kötéseibe, elvesztve mindenét, hogy a legmélyebb pontról újraformálhassa önmaga legtisztább essenciáját.

A történet nem szó szerint értendő. Minél mélyebb tartalmakat hordoz egy kép, annál inkább szimbolikus a megfogalmazása - ahogy közeledünk a megfoghatatlanhoz, egyre inkább elveszti a jelentőségét az eszköz, amivel megközelítjük, így egyre könnyebb és értelmetlenebb a szavakon vitázni.

A mesélés során lassan közeledünk a hétköznapi gondolkodáshoz, az első lépések igen távoliak lesznek, ködös messzeségbe nyúlunk.

1.

A kezdeti kép: Isten megvalósulatlan gondolatai. A lények kezdeményei egylényegűek, magukban hordozzák őt, megvalósulásai és megvalósítói a Szándéknak, Gondolatnak. Önálló szellemisséggel rendelkeznek, Isten adott körülményekhez illeszkedő megtestesítői. Az alkotó Szeretet az egész közepén, körülötte, és minden egyes lényben ott ég.

Tulajdonképpen a Teremtő elementáljaiként léteznek, létrehozójuk hatalmánál fogva önálló világ teremtésére képesek - illetve annak kezdeményét hordozzák magukban. Kétféleképpen viselkedhetnek: megtarthatják helyüket és belső tüzükből felismerve az Egyetemes Szeretetet tökéletesíthetik önmagukat a kijelölt szerepben - avagy különbséget tehetnek saját és más lények pozíciói között, szabad akaratuknál fogva más helyre törekedhetnek. Mivel a Teremtő fogalma magában foglalja a teljességet, mindkét iránynak teret kell kapnia, továbbá mindkettőnek sok lény kell alkotója legyen azonos világban, hogy egymás működése által tapasztalják meg megvalósuló ideáik minden oldalát.

A változó helyzet újabb lehetőségeket teremt: lehetséges a süllyedés felismerése utáni felemelkedés illetve a távozó után „felmentőként” hozzájuk merülés - ezek a előbbiek alapján ismét törvényszerűen meg is valósulnak. A „segítők” és „felemelkedők” minden szinten megjelennek majd - a szintnek megfelelő formában, hiszen minden helyzetben más-más tanulni, tapasztalni való van.

2.

Az elszakadó lények tehát világot teremtenek, amelyben van különbség helyzetek között, nem a teljességben számára kijelölt rész a legfontosabb az egyednek, hanem szabad akaratával törekszik arra, hogy minél jobban szolgálja a Szeretet általa választott oldalának működését. Megjelenik tehát egy olyan világ, amelyben a lények maguk választják mozgásuk, tevékenységük irányát. Létrejön az, ami felfogásukból következik: a mennyiségileg meghatározható világ. A lények saját tervekkel rendelkeznek, nem az egész mozgását követik. Szükségszerű konfliktusok szülője a helyzet (ezért lényeges, hogy a „más lények” azonos világban kapnak teret újfajta létezésükhöz): az azonos cél felé törekvő lények közül van „nyertes” és „vesztes”, „jobb” és „rosszabb”... A cél természetesen a Szeretet Erejének minél jobb, teljesebb használata, azonban a lény *akar* nagyobb szerepet kapni, elfelejtve az Erő felsőbbrendűségét, azt, hogy helye egyedül rá szabott, ahol most van, ott tud a legjobban hatni, és nem ott, ahol elképzeli.

Megjelenik a kétpólusú világ ideája. A lények egy része felismeri a megkülönböztetés végzetes, kirekesztő hatását, mint az egyedüli saját úttól való elszakadás törvényszerű következményét, a rádöbbenés tüzeiben megtisztulva ismét visszatér saját pozíciójába, amely azonban már nem az eredeti, hiszen most már tapasztalatai révén „büntársai” felemelkedésének szolgálja lesz - hiszen a legalkalmasabb hordozója a Teremtő egyesülési szándékának - magában hordva az EGY-től való elszakadás és visszatérés formuláját.

A másik csoport (bár ez a kifejezés is meglehetősen visszatetsző, de kifejezi, hogy az adott módon gondolkozó LÉNY önmaga kivételéseiben „saját bőrén” tapasztalja meg önnön szándékainak megvalósulását) elfogadja a világ polaritását. Ezzel ismét szétszakítja az eddigi környezet szerkezetét, mert körülötte nem volt polaritás, csak mennyiségi különbségek. Ennek ő adott minőségi színezetet „jobbnak” illetve „rosszabbnak” tartva a dolgokat.

3.

A polaritás önnön részévé válik. Az új világ, mint tanulóműhely a lehető legegyszerűbb módon mutatja meg ennek a gondolkodásnak következményeit: az egy lény kettéhasad. Különbséget tett a világban és önmagában - tehát a különbség megjelenik benne. Innen érvényes szimbóluma a világnak a jól ismert kínai jin-yang. A teljes világ ezentúl két ellentétes, fizikailag homályos, de érzés, intuíció segítségével élesen elkülöníthető részre szakad, ezek dinamikus egymásba alakulása építi, mozgatja. Minden folyamatosan átalakul az ellentétébe, ugyanakkor legerősebb, legjellemzőbb pontján is magában hordozza az ellentétet (jellemző példa a női-férfi jellem: a nő passzív, befogadó, lágy lényének legmélyén iszonyú, férfiakat messze megszégyenítő erő, kitartás pihen, míg az aktív, átalakító, kemény férfi-lény rejtve gyenge, lágy, hajlékony magot hordoz). Látható itt is, mint a történet minden pontján, hogy a „bukás” újabb rejtett vonások, szomorú-szép kapcsolatok lehetőségét nyújtják a nagy lénynek, amely ebben az izzásban ismeri fel teljességének valódi értékét. A lények egy része erre valóban képes is lesz, ráébredve törésének jelentésére, megtalálja kapcsolatát önnön lényének másik felével, hiszen ebben a világban ez az egyetlen feladata: felismerni és pontosan kirajzolni a „másik felet”, aztán ráismerni egy másik lényben, majd eggyé olvadni vele. Az eszköz itt is - mint minden szinten - az önszeretet, hiszen rész-voltának felismerése után meg kell tartania hitét és bizalmát magában, és ezzel felvértezve kell másik felének keresésére indulnia, bízván abban, hogy az is keresi már őt valahol. Saját belső szeretetét kell tehát magában felerősítenie, hogy aztán a világra kiáraszthassa - ami egyelőre hozzá hasonlatos lényekből és az általuk teremtett formákból áll

Hordoz azonban ez a világ egy másik lehetőséget is: azt, hogy a lény önnön teljességének illúziójába ringatja magát. Saját vágyakozását a kiegészülésre kivetíti a világra. Ami befelé összeolvadás lenne, az kifelé törvényszerűen szétaprózódás: formák és jelenségek, törvények miriádjainak teremtésével véli kielégíteni társtalanságának érzését. Az új formák számára legfontosabb tulajdonsága az, hogy tőle függetlenek - hiszen érzi valahol, hogy amire vágyik, az valóban hiányzik belőle. Erre azt az eszközt használja, hogy szándékosan elfelejti saját teremtő szerepét - ha elfelejtem, hogy nem én teremtettem, akkor ez valahonnan kívülről jött, és megtalálhatom benne azt a „másságot”, amit annyira keresek. A kulcs ezen az úton is a szeretet, a lény a szépségre, teljességre való törekvésében hozza létre a formák kavalkádját.

4.

Ez azonban már egy új világ, hiszen Teremtő Erőt birtokol az a lény, aki most olyan világot teremt, amelyben teremtményei saját törvényeiknek engedelmessé válnak, és ő csak szemlélője - néha már szenvedője - az eseményeknek. Közben önmaga is egyre inkább hasonul a megteremtett világhoz - hiszen saját kiegészülését a létrehozott formákban kereste, így önmaga is egyre szilárdabb formát kap, egyre inkább egyenrangú része önnön Univerzumának. Az *egy* és a *kettő* után megjelenik a *sok*.

A felemelkedés lehetőségét ismét az hordozza, hogy felismerheti önnön alkotását világa minden jelenségében. Ez számára nehéznek tűnik, hiszen éppen azzal a szándékkal hozta létre ezt a világot, hogy magától különböző dolgokat tapasztaljon. A tapasztalás szokatlanul kellemetlen, mert saját formája erősen kötődik ugyanahhoz a világhoz, annak jelenségei befolyásolják felvett formájának működését: kívülről kellemetlen hatások érik! Mint teremtőnek milyen ismeretlen helyzet. Formájának optimális működéséhez saját teremtett környezetéből kell (vissza) szereznie energiát. Ennek ellenére meg kell tanulnia szeretni a környezetét, a negatív hatásokban rejlő tanítás feszültségét felhasználva arra, hogy egy szinttel feljebb emelkedjék gondolkodásában. Ha képes erre, elnyeri egységét a világgal, visszanyeri teremtő erejét, szerepét és szeretetét.

Ugyanakkor lehetséges az is, hogy elfordul a tanulási lehetőségtől - valójában saját mivoltától. Nem szereti a környezetet, melyből táplálkozik, hanem megszerzi belőle a szükséges energiát. Értsük pontosan: saját egészségének egy részét arra használta, hogy belőle világot teremtett, majd szándékosan elfelejtette azt, hogy a dolgok az ő részei. Nagy lényének működéséhez elengedhetetlen, hogy a teljes rendszer energia-körforgása jól működjék, ezért környezetéből energiát - a Szeretet enyhén materializált formáját - kell felvennie, s cserébe saját teljes Szeretetét adnia ahhoz, hogy a szándékosan leválasztott részek ismét egységet alkossanak vele. Ha az energia-felvételt „erőszakkal” teszi, nem ismerve fel annak mély jelentését, azt, hogy szeretnie a környezetet egyet jelent a Nagy Lényé gyógyulásával, akkor tovább mélyíti belső hasadását: szokás szerint újabb világ megteremtésével.

5.

Ez az új világ még ridegebb egy Teremtő Lény számára: kivetülési formája is elveszíti általa formálható jellegét: a külső törvények egy az egyben hatnak rá. Az energia felvételi lehetősége korlátozott: környezetének sokféle anyagát kell elfogyasztania (milyen bizarr...), azaz saját fizikai formájának feldolgozó mechanizmusaival önmagát alakítja. Látható, hogy iszonyú messzire került önmagától: nem a lény kap erőt a környezettől, hanem egy zárt fizikai forma épít be alapanyagokat önmagába, hogy jelen kivetülését fenntartsa. A legdermesztőbb tulajdonsága ennek a helyzetnek a fizikai forma törekenysége. A fizikai világ állandó változásai, a

dolgok egymásba alakulása eddig a művészi alkotóerő mozgásterét adta a Lénynek, most hirtelen ellenkezőjére vált. Megjelenik a Lény halála. Ennek jelentőségét sem szabad elfelejteni: a körforgás belülről történő átélésére kap lehetőséget, számtalan mély élmény, tapasztalás lehetősége nyílik meg előtte. Fizikai megtestesülése tűnik számára önmaga teljességének - hiszen ő akart részévé lenni a világnak - így a forma elfogadja az idő, változás alaptörvényét: ami létrejött, itt el is múlik. Gondolatának alkotó ereje is igen erősen korlátozott már: fizikai erő szintjén jelentkezik, a Szellem Ereje által létrehozott változások, megfigyelések csupán a láthatatlan kar, élesebb szem lehetőségeivel rendelkeznek. Ugyanakkor ezek a képességek jelentik a kivezető utat is számára. „Természetfeletti képességeit” mélyebben megismerve, önmagára alkalmazva, Szeretetét befelé koncentrálni ráébredhet tulajdon anyagfelettségére, így kiszakad a fizikai körforgásból, visszaemelkedik tiszta gondolatformájába. Ez nem egyszerű folyamat, hiszen meg kell szereznie teste számára a szükséges tápanyagokat, s ezalatt konfliktusba kerül fajtársaival - önmagával. Elképzelhető - s ezért létre is jön az a helyzet, amikor két lény közül csak az egyik maradhat fenn, a másik teste táplálék hiányában elpusztul. Sőt, a test jobb, több táplálék felvétele után jobban működik - tehát előnyös a lény számára, ha neki több van, még akkor is, ha más lény ezáltal kevesebbhez jut. A lény teste vágyai miatt kirekeszt más lényeket. Ez a viselkedésmód már a mi történelmünkben ismert alapkonfliktusokat hordoz, az ismert eredményekkel: háborúk, pusztulás, eszmék felvillanása és porba hullása, tetézzve a gondolati erők brutális fizikai hatásaival. A lény tulajdonképpen még mindig jót akar, kísérletezik azzal, hogy ne kelljen egyenrangú lényeket szolgáskorba vetnie, létrehoz olyan fajtát, amely szellemi erővel nem rendelkezik, csak fizikai törvények szerint él. Nem tudja, hogy új fizikai alakját formálja ki ezáltal. Még mindig teljes lény, az általa létrehozott formákban törvényszerűen megtestesül, hogy alkotása másik oldalát is megtapasztalja. Anyagfeletti erejét nem arra használta, hogy mint belőle induló létrán visszaemelkedjen a teremtő erő birtokosává, hanem fizikai test alakjának szolgálatába állította, ezzel megtagadva magától birtoklásának jogát.

6.

Végső állapotába süllyedt tehát a Szellemi Lény. Létezése a fizikai világ törvényeinek törékeny áldozata, végzete kikerülhetetlen. Gondolkodása és érzelmei tökéletesen alárendeltek fizikai létezésének. Önnön megsemmisülésének tudata mindig ott lappang tudatában, ettől való félelme mozgatja, minél hosszabb ideig létezni, s a világ arcán valami nyomot hagyni: ez a legfőbb vágya. Szellemi ereje a fizikai világban való törtéteése alatt előle mélyen elzárva lappang. Az előző szintről a *szolgálat* kulcsszót örökölte, ennek szeretettel való megtöltése, kiteljesítése a létra előtte álló legelső foka. Meg kell tanulnia saját érdekeit elfelejtve szolgálni másokat ahhoz, hogy szellemi erejének ismét birtokosa lehessen, s elindulhasson vissza, felfelé.

További süllyedés az anyagba már nem lehetséges, hiszen a Nagy Lényből már csak szabad akarata maradt meg, amit jól *kell* használnia, hiszen elvesztésével megszűnik a képessége arra, hogy másokra hasson - önmaga más kivetüléseire - tehát rá sem hatna már semmi, ami fejlődésre készítené. A vízszintes haladás is el van zárva előle. Alkotó, felfedező vágya minden téren fizikai határokig vitték már - kivéve a befelé haladást. Erejével saját életterét is képes megsemmisíteni, meggondolatlan átalakító tevékenységével akaratlanul is elpusztítja környezetét. Kutatásai az információk végtelen tárházát tárják elé, az analógiák belülről fakadó, intuitív egyszerűsítései nélkül áttekinthetetlen halmot alkotnak. Fizikai életterének fenyegető szűkülése és tudásának magasabb síkra emelkedése egyaránt siettetik szellemi érését, amit új korszak, új faj születésének is tarthatunk.

7.

Új ember születése. Ő feloldja magában az anyaghoz kötő erőt, befelé figyelve felismeri az oldás törvényét, belső hangját követve elindul önmaga felfedezésének útján. Végigéli bukásainak sorozatát, elsajátítva belőlük azokat a gondolati kulcslépéseket, amelyek eddig juttatták. Felismeri és megerősíti magában az őt minden társához kötő mély szeretetet, szolgájává lesz a többiek fejlődésének - fizikai létében már segítő lesz. Ez az egyik legszebb motívum a történetben: a lény az alábukás legmélyebb pontján, megterhelve mindennel, ami széthullott egységéből következik, önmaga leghalványabb szikrája képében hirtelen magára ébred, és újra megvalósítja önmagát.

Ez a történet nem vallási alaptétel, nem a tökéletes, egyetlen igaz valóság. Megjelent, és sokat tanultam belőle, nekem valahol az igazat jelenti - hiszen a teljes igazság jelen formánkban, gondolkodásunkban képek, hasonlatok formájában jelenik meg. Nem az a lényeges, hogy bebizonyítsuk, vagy valamit igazoljunk általa, esetleg valakit rákényszerítsünk, hogy ő is így gondolja. Értékét az adja, amit gondolkodásunkon, hétköznapi szemléletünkön változtatni képes. Te sem tanuló vagy egy elsajátítandó anyaggal szemben, hanem önmagát fejlesztő tudatos lény, aki előtt egy érdekes szerszámot csillantottak meg - csak akkor hasznos, ha használod, de nem kell feltétlenül ezzel fejlesztened magad.

Használj hát annak, aminek megírtam: modellnek. Éld át, tanulj és tapasztalj általa, s ha úgy érzed, más kép vezetne tovább utadon, aggályok nélkül dobd el.

---

## *A mesék világa*

Ha azon gondolkodom, mivel is lehet igazán lemérni egy kultúra értékét (jaj, ne haragudj, kicsit álmos vagyok és nem jutott eszembe semmi normális bevezetés ehhez a szöveghez), elsősorban a mesék jutnak az eszembe. Nagy szerencsém volt, mert kiskoromban szüleim sokszor meséltek nekem. Nem kedvelték - és akkor még nem is volt ekkora divat - a bugyuta, de színes rajzokkal díszített mesekönyveket, ezért inkább magyar népmeséket olvastak fel nekem, majd apu előásta a görög, római mondákat. Mindig megmarad a fülemben a tóparti nádas suttogása: „Mídász királynak szamárfüle van...”, az arannyá változtató érintés, és sok más történet.

Amiről ezek a mondák - igaz hihetetlen keretek között - szóltak, az maga volt az élet. Minden mese mögött sok-sok tanulság, az élet szeretete, egy nép, egy kor megtisztított bölcsessége - vagy problémái, értékszemlélete volt. A tanulságok nem voltak szájbarágóságok, a könyvben egy-két kép volt csak. Nem gyermeklelkű felnőttek valóban szép - vagy legalábbis technikailag tökéletes alkotásait láttam magam előtt, hanem saját fantáziavilágomat.

Hogy miért fontosak a mesék? A gyermek nevelésének legfontosabb eszközét látom bennük, nem csoda, hogy akkora becsben tartották az énekmondókat, mesélőket. Egy gyermek szerintem nem csökkent szellemi képességű egy felnőtthöz képest, csupán az eszközöket nem sajátította még el, amelyekkel a világban fenn tudja tartani magát. Ezt az új lelket helyezte el a mesélő egy olyan világban, amely szerette őt, nem volt idealizáltan szép, néha kegyetlen dolgok történtek benne, de a főhős, aki jellemzően nem erejével, hanem értékrendjének tisztaságával tűnt ki, a végén csak boldog lett. Becsapás? Nem erősebb, mint a mai (elnézést) baromságok, amivel tele van a kirakat, a TV, a mozi. Viszont a szándéka, hatása egyértelműen pozitív. A „felvilágosult felnőtt” sem úgy tekintett vissza rájuk, mint valami szellemi rágógumira, amivel a gyerek száját a bömbölés helyett be lehet tömni, hanem olyan történetre, amit szívesen hallgatott, és szívesen adott tovább saját gyermekeinek. Vajon mit mesélne a mai gyerekből lett apuka a Tom és Jerry vagy a Transformers rajzfilmekből?

Ez egy iszonyú erős hatás, ami eltávolítja a gyermeket a felnőttől: nincs közös téma! Főként fiú lévén a gügyögéstől, dalocskáktól kissé idegenkedem, a fent említett „mesék” meg... A mai „mítoszok” (TV sorozatok) - na jó, beszélni ugyan lehet róluk, de hogy erkölcsi tartalom...

Egy magyar népmesét azonban ma is szívesen elolvasok, el is mesélném, mert... mert bizony van mit tanulnom belőle ma is. Kissé más szemmel olvasva ezeket a meséket (hozzátéve ezt a kissé elvadult gondolkozást is, ami a fejemben kialakult) komoly tisztelet ébredt bennem ezek kiagyalóival kapcsolatban. Ha valakiknek volt köze az ember „természetfeletti” képességeihez, akkor egy jó mesélőnek biztosan.

Szűrök ezek a mesék, amelyekkel ki lehet választani a gyermekek közül azokat, akik a természet és az emberek szeretetére, megismerésére hivatottak, akik meg fogják tanulni az állatok beszédét (jaj, nem az emberi hangon bölcselkedő „aranyossá tervezett” rajzfilmfigurákét, hanem a valódiak mozgás-, tekintet-, hang-nyelvét), a füvek, fák életét, tulajdonságait. Akikben van hajlam az önmegismerésre, belső értékeken alapuló valóban önzetlen cselekvésre. Kevesen vannak ma a felnőttek között is, akiket egy mesélő kiválasztana...

Igazán vájtfülűek számára pedig valódi szimbólumrendszer, teljes szellemi felkészítő iskola tananyaga is kihámozható belőlük. Persze nem értek ehhez a dologhoz annyira, mint a „szaktekintélyek”, akik hajlamosak órákig elemezni egy népmese vagy szokás „szimbolikáját” -

de így nem is szeretnék soha. Elég nekem az öröm, amikor mintha egész máshonnan ismerős ritmusok, rajzok köszönnének vissza belőlük.

És ha valóban van erő az emberben, akkor az csak a régi mesék tanítása szerint, elfogadó, önmagunkat átengedő hozzáállással szabadítható fel, nem azzal az aktív, beavatkozó, irányító, uraló világgéppel, amelyet mai meséink a kezdettől fogva sugallnak nekünk.

Ami még nagyon hiányzik - nekem - a mesék, mítoszok elmúltával, az a bölcsen megfogalmazott közös ellenségkép. Amikor a mesék az élet részét jelentették, ott mindig voltak azért rosszakarató, vagy legalábbis nehezen kezelhető lények, emberek, akik felett a jó főhős győzelmet arathatott. Ezek a szereplők a felnőtt emberek tudatában is megmaradtak, valahol a sötét sarkokban, erdei zugokban, mocsarakban mindig ott tanyáztak. Hogy mire volt ez jó? A gyermeknevelésben elég hangsúlyos az, hogy a „nem szabad” mögött valami komoly dolog álljon, amihez a felnőtt fordulhat. A gyermeket nem lehet megtéveszteni, csak az igazán hiteles, amikor érzi az ijesztés mögött a felnőtt izgalmát. A régi szülő, ha nem is félt a boszorkánytól, mert otthon megvédi magát mondókákkal, vagy akár a vasvillával, de tisztos távolságot tartott tőle, a békesség kedvéért. Ezzel a boszorkánnyal tényleg meg lehetett riasztani a gyermeket. A mai „elvisz a rendőrbácsi” nem túl sikeres pótlék, ráadásul egy kicsit megnehezíti a rendőrök társadalmi feladatának megfelelő hozzáállás későbbi kialakítását. Ma a pozícióharc, ravaszság, kollégák, főnökök, vezetők elleni tehetetlen harag az, ami igazán hitelesen hangzik a szülők szájából, ugyanezt ontja magából a TV, a könyvek. Életbenmaradási eszközként a nagy hangerő, testi erő, ravaszság a nyerő, ezek után szerintem legalábbis elég logikus a „mai fiatalság” viselkedése.

De legalább ne lennének ennyire sablonos, visszataszító tömegcikkék ezek a rajzfilmek! Amikor az ötlet: rossz bántja jót, jó dühös lesz és megveri rosszat - ezer részen keresztül, fantázia, változatosság, egyebek sehol. Persze a játékfilmek ugyanebben a kórságban szenvednek. Pedig lehet ezeket jól is csinálni, mert van rá példa: Vuk, Szaffi, ...

---

## *Az utolsó szó jogán*

Ezt a történetet nem szeretem különösebben, de nagyon muszáj leírnom...

Az ablaknál állt, a város felé nézett. Este volt már, az autók végeláthatatlan sora hömpölygött az utakon. A csattanásra hátrafordult, meglátta a belépő alakot, majd visszafordult és beszélni kezdett.

- Látja ezt a kavalkádot? Tudja, amikor elkezdtem azon gondolkodni, hogy mindez megérthető, még nem tudtam, hogy ez lesz belőle. Olyan szörnyű elfogadni, hogy amit gondolok, csak nagyon kevesen fogják igazán érteni. Azok pedig, akik megsejtik, hogy mi van mögötte, könnyen meg tudják mutatni nekem, hogy mennyire olcsó az emberi élet. Iszonyú az, amikor a „szörnyen fontos” dolgok, emberek mögött hirtelen úgy érzed, megláttad a kicsinyességet, az emberi problémákat. Amikor érzed, hogy a másik ember értékítéletét, önmagáról kialakított képét veszed célba, mert szerinted sokkal értékesebb önmagában, mint szerepei sokszínű rongyaiban, de tudod, hogy úgy fogja őket védeni, mint a saját életét... Félsz, hogy ellenségeiddé teszed őket, de még jobban félsz azoktól, akik úgy érzik, megértettek, de te látod a törést, ami miatt nem juthatnak előbbre általad. Nem bújhatsz el mások mögé, nem rejtőzhetsz el a tekintetek elől, amelyek csalásaidat keresik, a szavak elől, amiket a meg nem értés szándéka vezet. Tudod, hogy nem a megfelelő ember vagy a megfelelő helyen, hogy a rendszer törvényszerűen fogja önmagát reklámozni szavaiddal, ha ezt nyereségesnek találja, ugyanakkor gond nélkül hallgattat el, ha veszélyesnek ítél - és te veszélyes szeretnél lenni, változtatni szeretnél. Vagy nem is, csak érzed, hogy vagy megtagadod önmagad, vagy kizárod magad az elfogadhatóan gondolkodók sorából.

Egyedül leszel, mert a rendszer nagyszerűen gondoskodik hibái elrejtéséről.

Teljesen hétköznapi módon használsz el iszonyú mennyiségű energiát, de igazi problémád persze a számla kifizetése. Lélekbúvázkodhatsz másokban, saját problémáidat egyre rafináltabb elemzések rejtik el előled.

Szerencsések vagyunk itt Magyarországon, hogy a lejtő középső részén vagyunk, alulnézetben láthatjuk azokat, akiknek a fejlődés, karrier természetes társadalmi szolgáltatás, mégsem vagyunk olyan távol tőle, mint az éhezők. Szétszakadunk csendesen, egy részünk élvezzi azt a zavarost, amit kis országunkban keltenek azok, akik minél többet szeretnének kinyerni belőle - a maradék szívja a fogát. Nem akarom bántani a „fejlett országokat” sem, hiszen ők a saját természetük, helyzetük diktálta tevékenységet végzik, ha X-nek erkölcsi problémái lennének azzal kapcsolatban, amit egy másik ország embereivel tesz, hát megteszi azt Y helyette (legyen a betűk helyén multinacionális üdítő, mosópor, stb. cég avagy politikai erő). Ez a rendszer tökéletesen fel van készítve az ellene folytatott harcra, legyen az nacionalista, környezetvédő vagy bármilyen indíttatású - csak egyre nem: arra, amit Gandhi csinált annak idején Indiában. Ma talán azt mondaná nekünk: oldja meg Amerika a faji, kulturális, környezetvédelmi problémáit, Anglia a polgárháborúját, stb. - minket hagyjon békén. Ne segítsen már Európához tartozni, mert amikor a legutóbb egy térképre néztem, bizony oda volt írva Magyarország is. Felszabadultunk egy tömb nyomása alól - s most fizetünk, mint a katonatiszt, mert *annyira szeretnénk* egy másik alá tartozni... Meg tudtuk termelni azt, amire szükségünk volt - nagyon is sokáig. Jó lenne egyszer egy kicsi beszélgetés arról, mivé formálódik mostanában gazdaságunk, iparunk, politikai és társadalmi stabilitásunk, hétköznapi gondolkodásunk a nagy segítség

hatására - mondjuk mennyire fáj az egy francia tőkércsoportnak, ha itt hirtelen sok lakásban nem lesz áram, mert nem kifizetődő a szolgáltatás? Jaj, biztos untatlak ezzel a sok hülyeséggel.

Nem hagytál nekem túl sok esélyt, gondolom, baleset fog érni általad. Sarokba szorított patkány vagyok, de te tudod, hogy vigyáznod kell velem, mert nincs esélyem. Bár az is lehet, hogy nem okozok neked problémát, kicsit elegendő is lett az egészből. Á, egye meg a fene! Rád bízom az egészséget. Ha tényleg, te személyesen úgy véled, teljesíteni akarod azok óhaját, akik ideküldtek, tedd meg. Volt egy szép álmom egyszer az emberek és vezetők viszonyáról. Az, aki vezető pozícióba kerül, egyetlen dolgot vállal. Rendszeres időközönként kiül egy térre, és számot ad arról, amit tett. Nincsenek testőrei, sem emberek, sem ruha, sem protokoll nem védi meg, cselekedeteiért akár életével is felel. De aki a helyére lép - vagy akit helyére választanak, ugyanezt köteles megtenni. Persze ez hülyeség, hiszen vannak fanatikusok, dühös emberek, meg lehet bundázni ezt a rendszert is. Csak a „vezetői hozzáállás” az, ami tetszik ebben a képben.

A Gandhiról szóló filmben volt egy szép részlet ezzel kapcsolatban. A Mahatma már sokadik alkalommal böjtölt, mert a hinduk és a mohamedánok ismét harcolni kezdtek. Háza előtt hatalmas tömeg gyűlt össze, vegyes hangulatban. Éppen a miniszterelnök (azt hiszem) ment be a házba, amikor meghallott egy kiáltást: „Halál Gandhira!”. Megfordult és berohant a tömegbe a hang irányába, és azt kiáltotta: „Ki mondta ezt? Engem öljön meg először! Fegyvertelen vagyok.” Érted, mire gondolok? Hol vannak most ezek az emberek?

A hűvös tekintetű férfi közelebb lépett: - Sajnálom. Nem értem magyar...

---

## *Apa leszek*

Nos, erre végképp nem számítottam. Nem sokkal a szerelemről szóló eszmefuttatásom után találkoztam az érzéssel a valóságban is. Illetve a lánnyal már korábban, szimpatikus is volt nekem, de nem gondoltam komolyabb kapcsolatra. Tulajdonképpen egyáltalán nem tudtam elképzelni. Akármerre jártam is mester-példaképek után, valahogy egyiknél sem találtam meg azt, hogy családot alapított volna. Pedig a fene egye meg, ez akkor is egy nagy kunsztnak tűnik! Buddha ugye valami bilincset emleget, amikor megszületik a fia, Jézusról ilyesmit fel sem lehet tételezni. Lehet persze, hogy csak hiányos ismereteim bizonytalanítottak el ennyire - na meg azért Richard Bach bácsi írt erről egy megnyugtató könyvet, de élőben továbbra is tanácstalan voltam.

Így aztán valahogy nem akaródzott nekem semmiféle komoly társkeresés, amíg - véletlenek? érzések? - össze nem futottam Renátával. Teljesen másmilyen volt, mint amire számítottam. Felkavarodásra, viharokra számítottam. Tulajdonképpen meg is kaptam, csak máshol: mostanában igen gyenge a koncentrációképességem. Ez a könyv is eléggé megszenvedti, igen lassan haladok vele, és a mostani írásaimmal szemben komoly fenntartásaim is vannak, a géppel is gyakran veszekszem - pedig olyankor csak magamat hülyézhetem le... Renátával egyfajta belső csendet élek meg. Néha. Legnagyobb küzdelmemet saját gyengédségemmel szemben vívom. Szeretném, ha jól érezné magát velem, de nem akarom túlzottan körülvenni önmagammal, ezért tetszik nekem az önállósága, szabadságvágya.

Nehéz erről igazán írni. Talán az a legfontosabb, hogy olyan jó mellette az éjszaka közepén pár másodpercre felébredni, és úgy érezni, hogy jó helyen vagyok.

És most apa leszek. Furcsa változást jelent ez bennem. Hajlandó voltam életemet, benne szerelmemet is ideiglenes jelenségnek tekinteni. Abban éltem, hogy ha nincs kedvem hozzá, bármikor feladhatom azt, amit jelenleg csinálok, akárhogy is, de el tudom tartani magam. Túl nagy szabadságot adott nekem ez a gondolat, a lehetőségek nyitottsága miatt nem akartam választani, nem is csináltam semmit.

Először nagyon megijesztett a lehetőség, hogy gyermekem lesz. Nem rajongok annyira ezért a világeért, inkább félek tőle, dédelgettem magamban saját kiskorúságomat: szerintem teljesen hétköznapi módon kerültem - kerülöm a felelősséget. Most hirtelen mindent végig kell gondolnom, mit gondolok komolyan, hogyan tervezem az életem. Vagy mégsem? Ettől a tervezéstől feláll a hátamon a szőr, ideges leszek, mert nem szeretem ezt a felelősségvállalósdit. Aztán vettem egy nagy levegőt, és lazítottam.

Egye meg a fene, hát mikor legyen nekem gyerekem, ha nem most? Huszonöt éves vagyok, többé-kevésbé egészséges, általában jókedvű. Pénzt tudok keresni, ha nagyon muszáj. És annyi minden van, amit meg szeretnék mutatni egy kis embernek, aki tőlem származik. És úgy gondolom, hogy ez mégiscsak nagy buli. Az az ember, akinek önmagam álmodtam, aki magányosan kóborol a világban és bölcs dolgokat mond, valahogy úgy él nagy magányosságában, mint valami nagy mester - szép volt, csak hamis. Félelmeimet rejtettem emögé az álca mögé - félttem, hogy nem leszek jó apa. Ezt most sem garantálhatom, de abban biztos vagyok, hogy mindent meg fogok tenni ennek érdekében, amit helyesnek tartok - és ennél többet nem is akarok ígérni sem magamnak, sem másnak.

És most megint sokkal jobban érzem magam, és ez jó. Akárhogy is van, már most sokat köszönhetek ennek a kölöknek, remélem ő sem fogja nagyon megbánni, hogy engem választott...

---

## Sírvers

Sok mindent leírtam már neked, lehet, hogy úgy gondolod, érdekes mindez számodra, kíváncsi vagy rám. Azok, akiknek nem tetszett mindez, talán felesleges is elolvasni a következő részt, de aki úgy gondolja, hogy jó és követni való az, amit összeszedett belőle, jobb, ha mindent megtud rólam.

Ma lettem huszonöt éves, és az én Uramtól nagy ajándékot kaptam ismét: újra elvesztettem a hitemet önmagamban, az elveimben - mindenben. Így hát lehetek őszinte veled, mert végre képes vagyok úgy gondolni erre a könyvre, mint egy sírkőre. Talán újjászületek majd... á ez nem igaz. Egy részem nem hal meg, csak az belőlem, ami... halandó.

Elvesztettem a hitem abban, hogy apa leszek, hogy családot alapítok. Itt ülök most ismerőseimnél, és azon gondolkodom, hogy elmegyek a lányhoz, akit azt hittem, szeretek, és megkérem, hogy miattam ne tartsa meg a gyermekemet. Elveszítettem a hitem abban, hogy érdemes küzdeni egy békés családjáért, nyugalomért. Nem akarok küzdeni, nem akarok megvigasztalni senkit, mert úgy érzem, hazudok.

A történetem mese volt, bár egy jelentéktelen részét átéltem. A gondolatok csak vigaszként szolgáltak nekem, kísérlet arra, hogy fenntartsam „normális” állapotomat.

Talán tanulságnak jó lesz neked ez az egész marhaság.

Vágytam arra, hogy közel lehessen egy lányhoz, mert nem tudtam mit kezdeni érzelmi rohamaimmal, magányosságommal, azzal a tudattal, hogy valóban öregszen és egyszer talán egyedül halok meg. Pedig milyen szépeket írtam erről... Amikor leírtam, igaznak is éreztem, csak nem mindig vagyok olyan állapotban. És nem tudtam kezelni a nemi vágyaimat. Félttem, hogy valami végleges belső törés miatt soha nem leszek képes kapcsolatba lépni egy lánnyal. Neki pedig szüksége volt arra, hogy végre valaki őszinte szeretetet mutasson felé, elfogadja őt - ebben profi vagyok. Ő is elfogadott engem, átsegített a gátlásaimon, félelmeimen, elzárkózásomon. Nagyon akartam, hogy valaki erősebb legyen a falaimnál.

És most mégis eltört bennem valami. Mindketten félünk attól a helyzettől, amibe kerültünk azzal, hogy gyermekünk lesz, pedig körülöttünk mindenki örült neki. Eddig úgy éreztem, hogy tudok felelősséget vállalni ezért a helyzetért (nem döntésért), de most azt érzem, ámítom magam és őt is. Nem érzem őszintének a hozzá szóló mondataimat, tetteimet.

Vállalom a felelősséget azért, hogy megölöm a gyermekemet. Nem tartom megbocsáthatónak, elfelejthetőnek ezt a tettet. Alábecsültem a Biblia bölcsességét, amely nem engedi a házasság előtti testi kapcsolatot, amelyben félni kell a következményektől. Most úgy gondolom, jó törvény ez, mert lehetetlenné teszi azt a tettet, amit elkövetni készülök.

Talán nem volt elég őszinte a mondat, amellyel Júdásnak vallottam magam, Uram? Tényleg ez kell ahhoz, hogy megérthessem, szerethessem azt az embert, aki leköp?

Értsd meg, nem akarlak becsapni, fájna, ha nem tudnád, milyen ember vagyok. Talán most már tényleg nincs mit vesztenem. Büszke voltam és gőgös, gyakran járt a fejemben, hogy majd interjúkat készítenek velem, előadásokat tartok, tisztelet vesz körül. Igenis, álmodoztam róla! Arról, hogy emellett családom is lesz és „normális életet élek”. Hogy bebizonyíthassam bárkinek: nem kell semmi különös adottság, guru, szellemek és a többi ahhoz, hogy az ember végre emberi módon élhessen, önmagához méltóan gondolkodhasson - ebben továbbra is hiszek. De így legalább nem kell félnem attól, hogy bárki többnek tartana annál, aki vagyok.

Cserbenhagyom barátaimat ugyanúgy, ahogy annak idején édesanyámat magára hagytam, bár biztos segítenek majd nekem átélni ezt az időt. Ha elhinnék nekem, hogy mennyivel jobbak nálam összes „rossz” tulajdonságaikkal együtt!

Érdekes, olyan jelentéktelennek tűnik minden, amit tettem, mondtam vagy gondoltam huszonöt év alatt. Ha valakinek jól esett a jelenlétem, csak önmagának köszönheti, nem nekem. Jó lenne ilyen egyszerűen megszabadulni minden fájdalomtól, amit okoztam... tulajdonképpen miért is ne?

Érdekes, mennyire menekülök a halál, a betegség gondolata felé, csak ne kelljen viselni a felelősséget. Lehet, hogy ettől lesz halandó az ember? Mindenesetre nem bántana nagyon, ha csak halálom után jelenne meg ez a könyv, viszont úgy érzem, nincs idő várni. Egyik szép álmom, hogy jólnevelt célgépként amikor elkészül a mű, én szépen kinyiffanok. Mintha nem tudnám, hogy a „mű” az élet maga, minden percben egyedi, összehasonlíthatatlan érték, a Lehetőség rejlik. Ha úgy helyes, természetesen vállalom mindent, ami a könyv után következik.

---

## *Helyzetjelentés*

Az előző két szöveg után (aminek megírása között egyetlen nap - történetesen a születésnapom - telt el) tartozom annyival, hogy elmondom a döntésemet, mely szerint megyek tovább azon az úton, amelyet a körülöttem történő dolgok lehetővé tesznek nekem. Sokat beszélgettem azóta Renátával és mesteremmel arról, hogy mit nyújthatok, mivel tartozom nekik, és úgy érzem, meg fogom találni az összhangot e világok között.

Volt egy álmom, ami után a következőt írtam:

Törd össze az élet-álmom logikáját, emelkedj szereped fölé, hogy a keletkező zavarosban úr lehess életed felett. De vigyázz: a romok csak belőled származhatnak, aki mást alakít át, nem lépett ki szerepéből!

Úgy éreztem az elmúlt napokban, hogy döntéshelyzetben vagyok, most találom meg életem fő irányát. Elég rossz állapotba is kerültem miatta, és gyorsan - napokon belül - csaptam egyik végtelből a másikba. Ezt a belső bizonytalanságot is meg akartam mutatni neked, egy megszerzett könyvben természetesen csak az a fejezet szerepelt volna, amelyik a döntésemnek megfelel, a másikat elfelejtettem volna, erős volt a kísértés. Ráadásul egy napon ezek után vállalom kell majd gyermekem előtt azt a bizonytalanságot, amely születését megelőzte. Bár azt hiszem, nem tehetem meg nem törtéنتé az egészet, hiszen jelen volt akkor, amikor én így gondolkodtam, erről beszéltem - remélem, átvészeli.

Pedig nem tettem mást, mint elfelejtettem mindazt, amit gondolok - és ebben a könyvben leírni igyekszem: életem történései lehetőségeket adnak nekem arra, hogy gondolkodásom eszközeivel és feszültségeim erejével önmagamot formáljam. Igenis jó, ha teljes mélységükben megélem a dolgokat, lehetséges döntéseim következményeit elvek és szemellenzők nélkül a maguk teljességében vizsgálom - még akkor is, ha a végletek közötti átcsapás nagyon kellemetlen lehet. Most örülök, hogy ez így zajlott le bennem, hogy mindezt meg tudtam osztani Renátával is, tudom, hogy fájdalmat okoztam neki is, de olyan arcomat ismerte meg, amit enélkül nem hiszem, hogy megmutattam volna, erős és kitartó volt ebben a helyzetben, amiből később is erőt meríthet; én pedig gyenge, amelyhez én nyúlhatok vissza, ha érzékenységre lesz szükségem.

Persze szokás szerint sanyargattam is magam egy kicsit (nem ettem), aztán úgy gondoltam, hogy erre semmi szükség nincs, most nem vagyok abban a testi-szellemi állapotban, hogy igazán jól tegyen nekem, a döntést pedig nem könnyíti meg, mert az azon az igen egyszerű dolgon múlik, hogy hajlandó vagyok-e meghallgatni belső hangomat, amely összes gondolatom alatt folyamatosan zsolozsmázza válaszomat.

Hát így döntöttem, bárhog is lesz ezután, a mostani döntésem a jelen állapotomnak megfelelő legjobb.

Persze kicsit vidám, hogy itt most hirtelen nyavalygások sorozatává válik ez a könyvecske. Ismét lelassultam, kezdem megközelíteni azt a pontot, amikor befejeztnek nevezem. Persze megint furcsa az idő-játék, hiszen már olvastad azokat a részeket, amiket még meg fogok írni, ugyanakkor „apróságot” már régen nem írtam. A félelem hajtott most ide a gép elé, hirtelen nagyon üresnek éreztem magam, hitetlenség fogott el, hogy itt vagyok és azt csinálom, amit csinállok - éppen Renátát várom. Mégis írok, talán - valószínűleg - szabadulást várok attól,

hogyan befejezem. Félek a haláltól, azért is foglalkozom vele annyit, főleg azért, mert félek a befejezetlenség érzésétől, attól, hogy valamit nem tettem meg, amiért érdemes volt megszületni. Persze az is igaz, hogy halálom pillanatáig nem fog elmúlni ez az érzés, hiszen szerintem mindenkit ez köt ehhez a világhoz - csak sokféleképpen lehet megélni, erőt adhat vagy kétségbe ejthet egyaránt (meg is teszi velem mindkettőt). Hiszen mi mászt ígérne, mint azt, hogy folyamatosan átalakulva, minden nappal erősebbé válva annyi terhelést kapok, amennyit már nem tudok elviselni, így fejlődésre ösztönöz (bár tegnap még ugyanettől összeroppantam volna) - addig a pillanatig, amikor kilépek a ringből. De megfogalmazhatom úgy is, hogy folyamatosan lehetőséget kapok a fejlődésre, és abban a pillanatban, amikor egy kicsit is előreléptem megkapom a lehetőséget arra, hogy használjam is, amit elértem - innen nézve hótt pozitív.

Szóval le van ejtve a bénázás. (Ha tudnád, mennyi erőmbe kerül reménykedni abban, hogy a gyermekem nem fogja sajnálni, hogy én vagyok az apja... néha meg persze biztos vagyok benne, hogy jó buli lesz.) Jobb lesz, ha folytatom, legalább túl leszek az egészen...

(Fenébe, de rosszul mutat ez itt a végén... de talán így a legjobb. Bocs.)

---

## *Apróságok*

- amik teljesen összefüggéstelen gondolatok, és mivel erőszaknak éreztem volna valamilyen gondolati sorba rakni őket, időrendben állnak itt. Szerintem méltó koronája a könyvnek ez a káosz a végén.

Az lehet Isten rendelése, hogy hol, milyenek születik az ember, az viszont már rajtunk múlik, hogy ez mekkora különbséget jelent köztünk.

Attól, hogy egy színházban vagyunk és ugyanazt az előadást nézzük, még nem kell ugyanazt látnunk, gondolnunk. Ötmilliárd ember nem ülhet ugyanazon a széken...

Mit tehetsz a vallás, filozófia, tudati és testi technikák kardjával? Kihúzd a testedből, lehajtod a fejed és előrenyújtod. Tartanod kell a fájdalom-okozástól.

Mindig ideges leszek, ha azt hallom, hogy *mentsük meg a ...-ot!* (bocs, zöldek...) **NEM SZORUL A VILÁG ARRA, HOGY MEGMENTSÜK!** Éppen az benne a dühítő, hogy marha jól meglenne - nélkülünk. Csak könyörgöm, tanuljuk meg *életben hagyni*...

Önmegtartóztatás a fogyasztásban? Nem hiszek benne. Egyetlen utat látok: ha valaki kiteljesedésként éli meg napjait, és ennek során kevesebb szüksége lesz a csodasamponokra.

Reklámok: ügyes fogás, és jó eszköz önmagad felmérésére. Ha úgy érzed, reménytelenül keresed a boldogságot, hatni fognak rád, mert úgy vannak megcsinálva, hogy elhidd: ez a sör, fogkrém, biztosító, dezodor, farmer,... közelebb visz hozzá. Ugyanakkor innen nézve kicsit gusztustalan: „Tudom, hogy halálos félelmed van, de kend ezt a hajadra, látod, ő is mosolyog tőle” - azért fizetem.

Ha valamit reklámozni kell, az annak bizonyítéka, hogy arra a bizonyos dologra igényt kell támasztani, mert magától nem vennék meg annyian.

Aranygyűrű hullik alá pengve a szakadékba - ember születik...

Aki vállára veszi Nagy Énjét, nehéz feladatot vállal. Ezért én inkább a talpamtól felfelé számítom Őt.

Ne foglalkozz velem, hogy mit miért mondok. Cserébe én nem vállalom felelősséget azért, amit kihozol belőle.

Kedvesemnek: leültem asztalodhoz, és megmondtam, mit, miből, hogyan főzz nekem. Amikor a tányérra néztem, nem azt láttam rajta - hanem a lelkedet. És rettenetesen elszégyelltem magam, amikor bocsánatkérő pillantásoddal találkozott a tekintetem...

Kiléptünk a „sötét középkorból”. De vajon olyan nagy kunszt ez, ha milliónyi ember számára helyette a „sötét újkor” köszöntött be?

Azt mondják, nincsenek problémák, csak kihívások. De vajon mi a kihívás egy meztelen koldusban, aki egy délután egy virágbolt háta mögött könnyít magán?

Rettegek a lelkesedéstől. Hiába beszél nekem hite csodájáról a frissen megtért, bennem a szellemi vagy faji felsőbbrendűség tudatával elkövetett dolgok (finom fogalmazás, hiába...) villannak fel. A Szeretet félnélkül csillog a szemben.

Elég erősek lettünk ahhoz, hogy arcunkat, az ember jelenlegi arcát a világba faragjuk. Miért van az, hogy mégsem tetszik az eredmény? És vajon tényleg folytatnunk kell?

Az igazi adomány az, amit nem feleslegedből áldozol, hanem amit ínséged feledve a megosztás örömeért adsz. És legyen elég alázat benned, hogy elfogadd, amit cserébe ajánlanak.

Végre eljött az idő, amikor a reklámot is reklámozzák. Emlékeztet a helyzet a „hóhért akasztják” mondásra.

Tanítóknak: ha már kénytelen érzéstelenítés nélkül operálni, legalább ne legyen süket a sebész.

Erőnkkel, kutatásunkkal olyanok vagyunk, mint a kisgyermek, amikor végre feléri az asztalterítőt, és húzni kezdi maga felé. A világ hűvös laboratóriumokban törik cserepekre, elveszítve teljességét, tisztaságát - ugyanúgy, mint személyes életünk, sorsunk a gazdasági-politikai játszótéren. Talán jobb, ha észrevesszük és megállunk, mielőtt a levesestál koppan a fejünkön.

A világ számára sohasem reménytelen a helyzet. Csupán a mi személyes esélyünk csökken arra, hogy azon kiválasztottak közé tartozzunk, akik képesek élni benne.

A legutóbb egy cipőboltban kaptam (persze csak belül) dührohamot. Divatos csizma: lakk, 8 cm magas talp, 15 cm sarok, tükörsima műanyag talp (télire). Az ég adta világon semmire, SEMMIRE sem jó! És ez a rohadt baromság tapossa szét a Szigetköz gyönyörű természeti szépségét, és épít bele betonfalakat a Dunának. Hát pusztuljunk ki, ha képesek vagyunk erre!

Az ember a világ gépén futó, abba bezárt programmal azonosítja magát, pedig ő a szellem, az Alkotó. Ezért sebezhető.

Világot akkor teremtünk, amikor megnevezzük benne önmagunkat. Nekem itt nincs nevem, gondolkodásom kulcsa az, hogy mióta tudatosan jelen vagyok, azóta nem akarok nyomot hagyni a világ arcán.

Önmagunkban zártuk börtönbe magunkat. Sokféle „mester” van, akik átmennek a „hétköznapi emberi” cellából egy másikba, és onnan nagyon bölcs dolgokat mondanak. Viszont bizonyíthatatlan és hihetetlen, ha valaki egyszerűen „ki” megy - mert ez valami más.

A „megtapasztalás” általában csak egy másik cellából származik. Ha megszűnik az igény a „megtapasztalásra”, azt jelzi, hogy „kifelé” haladsz. Vagy egyszerűen unod az egészet. Vagy a kettő ugyanaz?

Egyszer volt egy kisgyermek, aki találkozott egy angyallal. Ígéretet kapott arra, hogy az angyal pontosan ezerszer a segítségére fog sietni amikor hívja, megsimogatja a fejét, amitől elmúlik minden bánata. A kisgyermek eleinte sokszor hívta az angyalt, mert nagyon egyedül volt - de így aztán gyorsan fogytak az alkalmak. Takarékoskodni kezdett hát, egyre hosszabb időt tartott ki két simogatás között, büszke is volt erre, bár az angyal szomorúnak látszott, amint végigsimított a megkeményedő vonásokon. Amikor már csak néhány alkalom maradt, olyan ritkán szólította az angyalt, hogy nem is igazán hitt benne, pedig amikor tiszta szívvel fordult felé, mindig segített. Öreg volt már, és végsőkéig elkeseredett, amikor elhatározta, hogy elhasználja az utolsó lehetőségét is. Az ezredik hívásra az angyal ugyanúgy megjelent, megérintette homlokát - és nem repült el többé, hanem ott maradt mellette élete végéig.

Lehet, hogy álmodók és álomképek egyaránt vagyunk, de rajtunk múlik, hogy melyik szinten ébredünk magunkra...

Isten ajándékai (sorsod történései): szerszámok. Használd őket kivétel nélkül önmagadon, majd szórd szét őket, és takarítsd ki a műhelyt - csak így kaphatsz újakat.

Az ember: Isten tamagocsi-ja vagy a tamagocsi istene? Ha egy lény nem tud önmagára ismerni önmagában és már meguntta teremtőjét szólongatni helyette - akkor teremt egy olyan lényt, akinek ő az istene?

A vallások nem istenekről, hanem hívőkről szólnak. És csakis azért maradhatnak fenn, mert erre mindig rájön néhány ember, aki elég jó példát tud mutatni a többieknek.

Már megint eldobtam az agyamat. NATO-reklám a'la BIT: hatalmas kőfal, rajta félig nyitott ajtó NATO emblémával, háttérben a végtelenbe futó kockás kőpadló, kék ég és az Egyesült

Európa csillagai. „IGEN, a jövőnkért” - vagy valami hasonló. Még jó, hogy a mennyországot vagy istenkét nem sikerítette oda a rajzoló. Logika, tiszta ész, érvek diadala! Hová tettétek a kismackómat? Nem azzal van bajom, hogy reklámozták - bár speciel nekem az ellenzők érvei világosabbnak tűntek - hanem az, hogy ritkán okádták még a szemembe ennyire: hülyének nézlek, fiam! Beveszed?

Szerencsére amikor a legközelebb arra jártam, már egy halom koncertplakát fedte eme elmeremetek.

Egyébként semmi bajom a belépéssel. Másként hogyan lehetnék az első állam, amelyik kilép belőle...?

Ne zavarjanak meg a szerepek ebben a könyvben! A Számadás és a Gondolatok csak arra kellenek, hogy az Ébredésen és a Meséken átvezessenek.

Rendszerváltásunk tökéletesen sikerült: ideológiai alapú kasztrendszerünket felváltotta a vagyonra épülő. Vagy volt valaki, aki másra számított?

A sors olyan, mint egy jól tanított paripa. Amíg mellette fekszem, hiába nógatom haladásra, néha meglódul és elránt, hogy rádöbbenjek, nem jó helyen vagyok ahhoz, hogy irányítsam - viszont ha felszállok a hátára, magával ragad és repülhetek - mindvégig. (Legalábbis ezt ígérem magamnak...)

Milyen humoros! Szerintem amikor „azt kapom, amit érdelek”, nem azt kapom, amit elvárok. És milyen nagy művészet ennek örülni, belőle hálásan tanulni...

Vajon mennyire igaz az a mese, hogy demokráciában élünk? Hallottam egy rádiókabarét, amelyik csak arról szólt, hogy legalább röhögni lehessen. Nesze neked szabadság...

Társadalmi, politikai, egzisztenciális harcaink olyanok, mintha kukacok versenyeznének, hogy egy tehervonat melyik kocsjába kerüljenek. Csakhogy a vonatot csakis együttes erővel irányíthatják, most pedig nem igazán jó irányba megy...

Mindig elbizonytalanodom, hogy túl sötétnek látom a helyzetet, amikor újságot olvasok vagy TV-t nézek, ahol nagyon okos emberek bizonyítják be nekem, hogy a dolgok lassan javulnak, pedig logikám az ellenkezőjét mondja. Persze valószínűleg akkor leszünk igazán sz... rossz helyzetben, amikor már nem tudják a zsebünkből megfizetni a szakértők optimizmusát...

Az örökkévalóság pillanata: ez ma nekem a legszebb kifejezése annak, hogy: ember.

Bocsássunk meg ellenségeinknek, amiért *ellöknek* boldogságunktól. És bocsássunk meg szeretteinknek azért, mert *elhúznak* onnan. Csak így remélhetjük, hogy nekünk is hasonlóképpen megbocsátanak...

És a végén rájövünk, hogy mindez csak bennünk történt meg.

Az élet az egyetlen dolog, amiért a halált vállalni érdemes - és a halál az egyetlen dolog, amiért élni érdemes. Csak nem mindegy, milyen *az* az élet, és milyen *az* a halál.

A haladás vágyának az az illúzió adja a legnagyobb erőt, hogy a „fejlődés” során keletkezett szeméthegy egyszer csak elmarad mögöttünk...

Bár valószínűleg furcsán hangzik, de engem nagyon megnyugtat, hogy ennyire nem szeretjük egymást, képesek vagyunk ölni, pusztítani, háborúkat viselni.

Ez a bolygó igencsak nehéz helyzetbe került azáltal, hogy a homo sapiens sapiens (bölcös bölcös ember) fajnak otthont ad, mert ez a lény egyre okosabb lett, egyre nagyobbak a lehetőségei, és nézd csak: mégis pazarol, szennyezget és gátakat épít.

Ha van egy motorom, amelyik jól működik, halkán duruzsol és láthatóan egészséges, közben pedig az általa hajtott repülő alig poroszkál a kifutópályán, akkor attól tartok, hogy valami nagyon el van... méretezve, és a gép soha nem fog repülni. Ha viszont azt látom, hogy a gép poroszkál ugyan, de két hatalmas durranás és füstfelleg között hihetetlen erővel gyorsul (persze utána újra lelassul), a motor csörög-csattog, részei egymást verik, az egész rezeg és majd szétesik, akkor megnyugszom. Nem rossz ez a konstrukció és lehet, hogy tényleg képes lesz a levegőbe emelkedni - és ahhoz nem kell más, csak hogy alkatrészei megtalálják saját helyüket benne (tudniillik azt, amit éppen elfoglálnak) és ne egymáson rúgjanak nagyokat, hanem egységet alkossanak.

Azért, hogy kis országok helyett Amerikához mérhető gazdasági hatalom legyünk, legyen „európai dollár”: azaz valaki *ellen* integrálódni nem biztos hogy érdemes. Másrészt ha van tíz macskám, attól, hogy összekötöm őket jó szorosán, még nem lesz „tíz macskaerejű” fogatom - a csapat leginkább tíz ellenkező irányba fog igyekezni. Akkor viszont, ha a tíz szabad macskát közös érdek vezeti, erőfeszítés nélkül kialakul ez a helyzet.

Az, ha önmagában instabil, rezgő elemeket egymáshoz kötök, még nem oldja meg a belső problémákat, a rendszer vagy állandó erőfeszítéssel tartható egyben, szétszakadás esetén nagyot durran (lásd: ex-Jugoszlávia), vagy a részek eltalálják az egész saját frekvenciáját és együtt, de sokkal agresszívakabban rezonálnak (lásd: hitleri Németország) - persze sokkal divatosabb ezzel foglalkozni, mint hosszú idő óta megoldatlan belügyekkel.

Teljesen logikusnak tűnik: az ember nem került összhangba saját múlandóságával, fél a haláltól. Így életében „menekülve” sok „rosszat” tesz, ezáltal tényleg félelmetes halált készít magának, amely nem szabadulás, hanem börtön.

Isten bújócskát játszik velünk - bennünk. És csak az pillanthatja meg az arcát önmagában, aki meg tudja látni őt mindenben. Mintha egy tükör-gömb közepén ülő ember szeretné megismerni önmagát. Ha kimegy a falhoz, csak az arcát láthatja meg benne, önmagát keresve a magáról kialakított képpel szembesül, míg ha középen marad, mindenfelé egyformán tekint és megtanulja érteni a látványt, meglátja teljes valóját.

Az is egy formája a vereségnek, ha azért kerekedsz felül, mert ellenfelednek nem volt lelke olyan eszközhöz nyúlni, amit te használtál...

A kisleány sokáig tartotta befolyása alatt egy nagyobb, akit nagyfiúk csoportja végül elkergetett. A kisleány meghívta a győztes nagyokat, hogy játsszanak nála, a nagyok pedig megígérték neki, hogy beveszik a csapatukba. Most pedig ott ül a sarokban és nézi, hogy a nagyok feltúrják a polcait és úgy játszanak a játékaival, ahogyan ő maga nem tenné, sőt, saját játékaikkal biztos ők sem játszanának ilyen durván. Persze közben igyekszik legalább büszke lenni arra, hogy nála játszanak...

Miért érdekelné például egy francia bortermelő vállalatot az, hogy a korszerű művelés keretében Tokaj évszázados termékeny talaját évek alatt lemossa az eső?

A döntéshelyzet olyan, mintha két mag lenne eltemetve a föld alatt: kétféle sors kezdete. Közöttük állunk, el kell döntenünk, melyiket locsoljuk perceinkkel. Megtapogatjuk, megvizsgáljuk a földet, öntünk ide is, oda is egy kevés időt, majd az ígéretesebb felé fordulunk. Bármikor fordulhatunk a másik felé is, de ha valamelyiket éppen kiválasztottuk, nem érdemes egyszerre a másikat is öntözni.

Az egyszerű emberek „növényevő” hozzáállásával szemben a civilizált ember megtanult „embernek farkasa” lenni, amivel hihetetlen sebességű fejlődésre kényszerítette fajtát. Ez tényleg jó buli: nincs még egy olyan faj, amely vetélytárs nélkül önmagának csúcsragadozója, így jóformán ugyanazokkal a fizikai feltételekkel rendelkező egyedek akarnak egymás fölé kerülni: az ész, egyéni tudás szelekciójának útja ez. Lehetséges viszont, hogy ugyanez a hozzáállás most már a pusztulást rejti, így érdekesebb lesz újra felvenni az ártás képessége mellé a nem ártás szándékát.

Gyakran hasonlítjuk össze magunkat más országokkal úgy, hogy negatív a végeredmény. Erről az a dal jut eszembe, hogy: „Még azt mondják, nem illik / a tánc a magyarnak! / Nem, ha néki cipellőt ...” stb. Miért nem játszunk a saját játékunkat?

# Könyvajánlat

Ezek olyan könyvek, amelyek sokat segítettek nekem, amikor éppen szükségem volt rá. Nem mondom, hogy igaz, amit írnak, sőt, lesz közöttük egy-két kakukktojás is. Ez utóbbiak olyan könyvek, amiket elolvastam, és éppen azokra a dolgokra volt szükségem, amik nem tetszettek bennük. Lehet, hogy nem ugyanazokat tartanánk ilyenek, de éppen ez a buli az egészben. Szóval íme (a teljesség igényének abszolút mellőzésével):

Ezoterikusok (ez olyan jól hangzik!):

- Richard Bach sorozat (Sirály, Illúziók, Híd az örökkévalóságon át, Egy, Búcsú a bizonyosságtól)
- Carlos Castañeda Don Juan sorozata (egyre jobbak...)
- Szepes Mária könyvek
- Wictor Charon írások
- Elizabeth Haich: Beavatás
- Paul Brunton könyvek
- L. Ron Hubbard: Dianetika
- José da Silva agykontroll könyvei

Keresztény irodalom:

- Biblia
- Anthony de Mello: A csend hangja, Szárnyalás, ...
- Richard Wurmbrand: Beszéd a magánzárkában
- Franz Werfel: A meg nem születettek csillaga
- Thomas Merton: A hétlépcsős hegy

Keletiek:

- Lao Ce: Tao Te King, Csuang Ce írásai (kedvencem: Tőkei Ferenc filozófiai lexikonjából, nyersfordításban)
- ha már ott jársz, Kung Fu Ce, Mo Ti is érdekes...
- Szun Cu: A hadviselés művészete
- Havasi András: A nagy Tai Chi Chuan könyv
- Keleti Harcművészetek Baráti Köre - Sei Shin - A vívás lelke
- Mijamoto Muszasi: Az öt kör könyve
- Taiszen Deshimaru: A Zen és a harci művészetek, Az út gyakorlása

- Osho könyvei
- Kahlil Gibran
- Buddha beszédei;
- Depak Chopra: Az élet hét törvénye (az ajánlást el ne olvasd!)
- A tökéletesség útja (Krishnás könyv);
- Weininger Antal jóga könyvei;

Egyebek:

- magyar népmesék, mindenféle római, görög mítoszok;
- Milne: Micimackó;
- Michael Ende meséi;
- Stanislaw Lem könyvei (Csillagnapló, Kiberiáda, stb.)
- Isaac Asimov
- Mordecai Roshwald: A hetedik szint
- Douglas Adams: Galaxis Útikalauz sorozat (kicsit zizzenteknek...)
- Marcus Aurelius
- László Ervin: Döntés előtt;
- Dawking: Az önző gén (egy kis gondolatjáték);
- Popper Péter írások (Peloni!)
- Dan Millman: A békés harcos útja;
- M. K. Gandhi: Önéletrajz;
- Albert Einstein: Így látom a világot (és milyen keveset változott azóta!)
- Xaver Varnus (szerintem jó fej)
- Dennis Rodman: A féreg (tükörbenézés gyakorlat)

... és még sokan mások...

Ja, mielőtt elfelejtem! A könyvek semmit sem jelentenek - egyebek mellett ez sem kivétel. Ha inkább napoznál, mászkálnál, fagyaltot ennél, beszélgetnél vagy bármi jobb elfoglaltságod van - ne habozz. Saját életedből tanulsz a legtöbbet, mert az valóban számodra testreszabott... (Nem és nem bírom kihagyni ezeket az iszonyú bölcs mondásokat!)

És persze elnézést kérek minden írótól, aki ezen a listán szerepel és esetleg nem szeretne rajta lenni. Vagy túl nagyképű vagyok hogy azt gondolom, e kis iromány bárkit is zavarhat? Mindegy, én azért bocsánatot kérek. Mit lehet tudni.

## Zárszó

Még távol vagyok a befejezéstől, amikor ezeket a sorokat írom, még sok minden fog a bevezetés és közük kerülni, de az érzés most éles bennem. Most lépek le a kis hordóról. Zavarban vagyok, meztelennek és magányosnak érzem magam, de elküldenék mindenkit, aki közelebb akarna jönni. Ott álltam és üvöltöttem. Lehet, hogy hazudtam, vagy igazat mondtam, de elmebeteg vagyok, én ezt nem tudom megítélni - egyébként is hülye ötlet. Talán felelőtlen dolog így kiabálni, zavart okozni, de nem vállalhatok érte felelősséget. Nem gondolhatok arra, hogy mi lesz a véleményed rólam és mit változtat meg mindez bennem. A fenébe, azért keress meg, ha ... kedved van hozzá - bár lehet, hogy elfutok. Amit leírtam, vállalom, de abban, hogy szép kerek véleménybe csomagold, nem fogok segíteni. Ezek a dolgok jelentik számomra a szikét, amivel önmagamot néha felfedezem, néha élvezboncolom. Hogy ez örömet okoz nekem, nem mindig mondhatom. Talán olyanná válok lassan, hogy boldoggá tegyen az a lény, akivé alakulok, de talán csak az ebbe vetett hitem tart meg engem ezen a vékony ösvényen.

Viszonylag sok időt töltöttem el ezzel az írással, néha heteken át nem foglalkoztam vele - éltem mindennapjaimat, mint bárki más. Írtam, de gyakran úgy érzem, nem volt sok értelme. Szószátyár vagyok, néha olyan szájbarágósnak éreztem stílusomat. Van úgy, hogy mint gyermek olvasom a sorokat: szó... szó... szó... szó... - és nem is jelentenek többet, hiszen már oly sokan leírták mindezt. Tulajdonképpen el lehetett volna mondani egyetlen mozdulattal, egyetlen mosollyal. Az, hogy mégsem így történt, énmiattam van. Ez is egy lépés számomra saját csendem felé, ami nem azonos a hallgatással, hanem az őszinte, teljes kimondás után jön. Magammal vitatkoztam, tanultam, visszakényszeríttem magam a gép elé, hogy mindig váratlan fordulatot vegyen az egyébként is igen vázlatosan kitalált cselekmény.

Néhány pillanatot megosztottunk egymással. Köszönöm neked, mert hitem szerint te tettél engem képessé az írásra, érted kaptam a szavakat, amelyeket elolvastál, az időt, melyet a leírásukkal töltöttem.

Hiszem, hogy van erőd saját utadhoz, kérlek, bízz magadban, én most búcsúzom. Nincs szükséged rám.

Az Erő kísérjen utadon, Testvér.

Aha! Szóval levetted a könyvemet a polcról és megfordítottad. Ne haragudj, ezt a helyzet képtelen voltam másnak adni, elvégre az első (és talán utolsó) pillanata ismeretségünknek. Ide az írótól független, „elfogulatlan” dicsérő vélemény szokott kerülni. Vedd úgy, hogy átrágtad magad a hangzatos szavakon, hiszen mi mást írna ide a kiadó, hogy segítsen neked az ő kasszájának megfelelő döntés meghozatalában. (Bocs a stílusért, a papír-exhibicionizmus teszi. Egyébként szerintem ez az a fajta, ami „segít, ha fáj a torkod, és az órodat is tisztícsa...”)

Még az a szerencse, hogy nem tartom magam írónak, így aztán van némi szabadságom velük szemben.

Hehe. Most, hogy eloroztam ezt a lehetőséget, hirtelen nem tudok vele mit kezdeni.

Szóval ezt a könyvet kénytelen voltam megírni, annyira erősen motoszkált bennem létrehozásának vágya, mint például azé, hogy egy szénakazal tetejéről egy éjszaka nagyot kiáltsak. A helyzet is hasonló.

Nem tökéletes, amit leírtam, még azt sem mondom, hogy igaz. Lehet, hogy egyszerűen meguntam az életkörülményeimet és fel akarom pezsdíteni egy rakás hazugsággal. Vagy csak szeretnék kevés munkával sok pénzt keresni. Lehet, hogy csak hibáim, lelki töréseim (vagy a gonosz Krampusz sugallatai) vezetnek, hogy mindezt leírjam. Ne felejtse el ezeket a szavakat, amikor olvasod (ha mégsem teszed vissza... még meggondolhatod!)

Az, hogy mit tartasz erről a papírhalomról, egyedül rajtad áll. Kitalált történetek és néhány (szigorúan magánjellegű) vélemény van benne. Használhatod vagy eldobhatod tetszés szerint. Egyvalamit kérek csak: add meg te is ezt a szabadságot azoknak, akik olvashatják...

Ja, gondolom, megelőzők egy *iggen fontos kérdést*, a válaszom NEM. Egyetlen szavát sem fogom bizonyítani ennek a könyvnek, a benne levő elképzeléseknek. Ha ilyesmit szeretnél kapni, okosabban teszed, ha másik könyvet választasz...

Még valami (annak, aki tényleg el fogja olvasni). Nem olvastam át az egészet egyszer sem, nem töröltem vagy javítottam benne semmit, mialatt megírtam. Így aztán lehet, hogy néhol rendezetlen, valamit ismételtek. Maga a könyv szerkezete is változott (illetve éppen most fogom beszúrni az újabb fejezetet), a hátról négyrészessé alakult, de nem volt kedvem átírni a bevezetést. Bocs.

Sajnos most mosolyognom kell. Itt a lap alján (vagy a bal felső sarokban) egy szám áll, szinte látom aggodalmas tekinteted, amint emészted a leírtakat és küzdesz sikoltozó józan belátásoddal. Ja, remélem, egy Internetes cím is fog ide kerülni, ahol ugyanezt elolvashatod (ha azok az emberek, akik kénytelenek lesznek elolvasni mindezt a befejezés után, érdemesnek tartják erre. Bár annyi szemét mellett akár ez is elfér a Neten). A másik dolog, hogy azért érdemes szép folyamatosan olvasni, mert attól tartok, hogy még így is elég kavargó lesz... (némi szándékossággal!)

Na jó, itt a döntés pillanata, ilyenkor legjobb szokásom szerint magadra hagylak. Minden jót...

