

Stuart Wilde

Az élet nem küzdelem

Mottó:

Az élet nem küzdelem: inkább szelíd folyamat - haladás egyik ponttól a másikig; mintha egy napsütötte délutánon egy völgyben sétálna az ember.

Stuart Wilde

EGY

Különféle küzdők

Ugye emlékszel: gyerekkorodban azt mondták, ha vinni akarod valamire, keményen munkálkodnod kell. Hogy az élet tele fájdalommal és küzdelemmel; meg kell dolgozni azért, hogy elfogadjanak és szeressenek, és hihetetlen erőfeszítésbe kerül pusztán csak felszínen maradni. Én legalábbis határozottan emlékszem, hogy anyám azt mondta: - A küzdelem nemesíti a lelket.

De ki állítja, hogy ez igaz? Nézd meg a természetet. Fennmaradásához valóban felhasznál bizonyos mértékű erőfeszítést, de küzdelmet nem. Vajon a tigris úgy kel föl reggel, hogy ezt mondja magának: „Ma küzdeni fogok, mint az örült, és remélhetőleg vacsoraidőre sikerül valami ennivalóra szert tennem”? Szó sincs róla. Egyszerűen csak fölkel, kicsit megszimatozza a hónalját, vagy mit szoktak a tigrisek reggeli előtt csinálni, aztán elindul. Délre pedig ott van az ösvényen az ebédje, a Nagy Szellem jóvoltából. Jó, az utolsó harminc méteren a tigrisnek egy kicsit rá kell gyorsítania. De ezt aligha lehet küzdelemnek nevezni. Lehet, hogy te is keresztülutazol a városon, hogy beválts egy csekket. Csakhogy az erőfeszítés és a küzdelem között óriási a különbség. Nekünk, embereknek is erőfeszítésre van szükségünk a fennmaradáshoz, a küzdelem viszont olyan erőfeszítés, amelyet érzelem és elkeseredés színez.

Gondold meg: ha teljes felelősséget vállalsz az életedért, akkor azt is vállalod, hogy sorsodat magad alakítod, életed pedig alapvetően a legbelső gondolataidat és érzéseidet jelképezi - azt, hogy mit tartasz önmagadról.

Mármost, ha néhány éven keresztül néhány százezer alkalommal azt a gondolatot tápláltad a tudatalattidba: „Az élet küzdelem”, akkor természetesen ezt fogod a legbelső érzéseidből is kivetíteni. Még ha tudatosan nem vagy is tisztában bensődnek ezzel a vonásával, a gondolat mégis mélyen benned lakik, és életed során minduntalan a felszínre bukkan.

Ha valamely ügy túl simán megy, ha valami túl könnyűnek látszik, belső éned energiát bocsát ki, amely azt mondja: „Vigyázz! Vigyázz! Egy így gyanúsán egyszerű. Pusztítsuk el íziben ezt az ügyet, és közelítsük meg onnan, ahonnan nehezebb, hogy olyan körülmények álljanak elő, amelyek igazolják belső hitünket, mely szerint az élet küzdelem.”

Tehát a dolgok széthullanak, és te úgy érzed, mintha egy szem mogyorót görgetnél föl a Mount Everestre az orrod hegyével. Végül, miután ismét sikerült megpróbáltatnod a balsors minden nyűgét s nyilait, belső éned kissé felhígítva előállítja ugyanazokat a körülményeket, amelyek úgyis előálltak volna - hetekkel ezelőtt, minden erőfeszítés nélkül.

Ez a kis könyvecske segít felismerned a küzdelmet, földeríteni az okait, és MEGSZÜNTETNI. De előbb vegyünk szemügyre néhány jellegzetes figurát a Küzdők Panoptikumából. Biztos vagyok benne, hogy élvezettel figyeled majd meg őket barátaid, ismerőseid körében.

A férfiak szeretnek küzdeni, de a nők közül is sokan. A férfias változat valahogy így fest: Ha a tudóm kiköpöm, és hajtok, mint az állat, az emberek derék fickónak tekintenek majd, és tisztelettel bánnak velem. Hogy jutok-e eredményre vagy sem, az keveset számít; az a fő, hogy lássák nagyszabású erőfeszítéseimet. Annak érdekében, hogy hősiességemet mindenki elismerje, eszeveszett cselekvésből építék színházat magam köré: zsúfolt napirend, világrengető fontosságú értekezletek, hosszú túlórák, állandó nyomás. Ettől a cirkusztól persze bennem is nő a feszültség, de az része a műsornak: a feszültségből mindenki látni fogja, mennyire vállalom a felelősséget, és cserében szeretni, becsülni fognak. Vagy nem?

Ha az igazságra vagy kíváncsi: nem. Ami azt illeti, minden józan ítélőképességű ember komplett hülyének tartja ezt a férfitípust. Belső gyengesége - az, hogy képtelen elfogadni önmagát - kilométerekről meglátszik. Feláldozza az életét azért, hogy szeretetet vagy elismerést csikarjon ki. Cselekvési mániája csak még jobban aláhúzza, hogy nem ura az életének, és tulajdonképp fogalma sincs róla, mit csinál.

A másik közismert küzdő a „terrorista” típus. Ez az illető nincs kibékülve önmagával, ezért kitalálja, hogy képtelen megtalálni az utat a társadalomhoz - vagy azért, mert hátrányos helyzetűnek született, vagy azért, mert nem fogadták be, vagy valami más sérelmet dédelget magában. Emiatt a társadalom peremén kénytelen működni, de segítséget senkitől sem fogad el. Száz és száz ötlettel indul neki, de valahogy egyik sem jön be. Ha valamilyen kapcsolata vagy munkája mégis sikerül, azt talmi eredményként könyveli el, mert nem sikerre vágyik, hanem arra, hogy elfogadják. Sikereit tehát általában önmaga számolja fel, és megy tovább, hogy valami másért küzdhessen.

Ha a terrorista egyszer azon kapja magát, hogy kezd beilleszkedni - például állást kap egy vállalatnál -, nyomban kivetnivalót talál a helyzetében, és mindent elkövet, hogy megváltoztassa. Tevékenysége többnyire arra irányul, hogy fenyegetse vagy veszélyeztesse környezetét, míg végül előbb-utóbb kirúgják. A terrorista nem használja a rendszert, hanem kötelességszerűen harcol vele, ezért sohasem kapja meg azt, amit akar. Nem támogatja senki. Ha útjába akad valaki, aki szereti és elfogadja, erre a tényre nem fordít figyelmet, inkább arra koncentrálni, ami élete lényegét képezi: az elutasításra.

A küzdő harmadik típusa a hivatásos pipogya. Ez a figura annyira gyenge, annyira képtelen irányítani az életét, hogy mindenki az orránál fogva vezeti. Ez persze felbőszíti; az általa logikusnak és jogszerűnek ítélt alapállásból követelőzik, de küzdelmét energiaszegénység jellemzi, nem is jut vele semmire, és nem is hederít rá senki. Típusváltozata a „lelki” pipogya. E verziónak óriásira duzzadt az egoja; úgy érzi, őt az Isten ajándékképpen pottyantotta a földre, azzal a feladattal, hogy egy helyben trónoljon, és „különleges” legyen. Általában annyira „magasztosnak” érzi magát, hogy a kezét nem akarja beszennyezni az étellel. Elvárja az emberektől, hogy Istenként tiszteljék, és hódoljanak előtte. Általában örült mód szokott küzdeni, mert embertársai nehezen fogadják el az életstílusát, és kudarcba fulladt életét fenyegetőnek érzik.

A nőtípusok közül az egyik feltűnően hasonlít férfi megfelelőjére. Az ő játéknak ez a mottója: „Fogadjatok el, mert nagyszerű vagyok. Tekintsetek istennőnek, mert vagyok olyan erős - ha nem még erősebb -, mint bármelyik férfi.” A játékhoz férfias ruhákba öltözik, vad sportkocsival jár, rémületesen agresszív tud lenni (ezzel ellensúlyozva önbizalomhiányát), és akárcsak férfitársa, ő is a legmagasabb sebességre kapcsolva hajszoja magát.

Istennőnek lenni kemény munkát jelent, mert állandóan magasztos pózokban kell tetszelegni. A többi ember általában nem az istennőt látja benne, ezért komoly energiákat kell befektetnie abban a reményben, hogy meggyőzi őket. Azáltal, hogy a férfit utánozza, a nő voltaképpen

beismeri: „Tudom, én vagyok a gyengébb”. Ez persze nem igaz, hiszen a legtöbb nő lelkileg erősebb a férfiaknál, pláne, ha ezt felismeri.

Egy másik nőtípus a „hervadozó penészvirág”. Alapállása a következő: „Gyámoltalan, védtelen kis teremtes vagyok. Nincs erőm, és nem is értem az életet. Nem tudok két számot összeadni, nem tudom kicserélni a biztosítékot, érzelmeim parkolópályán állnak. Könyörgök, ments meg, könyörgök, gondoskodj rólam. Akkor legalább elüldögélhetek valahol, és talán nem is kell csinálnom semmit.”

Ez bizonyos mértékig működik is, mert előbb-utóbb megjelenik az „életmentő” típus, hogy a segítségére siessen. A probléma abban van, hogy az életmentő, legyen bár férfi vagy egy másik nő, csak egyszer-kétszer hajlandó megmenteni Penészvirágot, aztán továbbmegy, mert nem talál benne semmit.

Minél többször adja elő kisded műsorát a „hervadozó penészvirág”, annál nehezebb lesz önbecsülést éreznie. Az önbecsülés hiánya előbb-utóbb olyan emberek közé sodorja, akik abban lelik örömüket, hogy őt manipulálják. Küzdelme öngerjesztő módon halad előre egy spirális pálya mentén: ahhoz, hogy az áhított figyelmet megszerezze, egyre drámaibb és megrázóbb módon kell előadnia a védtelenséget. Végül belesodorja magát az áldozat szerepébe.

Ezt a típust mindenki ismeri. Ha találkozol vele, valóságos litániát ad elő, mennyi szerencsétlenség érte. Semmit sem tehetsz érte, mert nem kéri a segítségedet, csak azt akarja, hogy együtt keseregjetek. Vele beszélgetve gyakran érzi az ember: talán jól orrba kellene verni, hogy egy kis örömet szerezzünk neki.

Mi a közös ezekben a figurákban? Először is az, hogy mindannyian eléggé ostobák. Személyiségüknek olyan oldalára játszanak rá, amely nem valóságos. Pedig csak egy kicsit kellene igazítaniuk a beállítottságukon, és küzdelem helyett folyammá változna az életük. A küzdelmet csak kemény munka árán lehet előállítani, a folyam viszont természetes állapot, amely abból fakad, hogy az ember elfogadja önmagát, és észreveszi, hogy élete többnyire egyensúlyban van.

KETTŐ

Felismerni a küzdelmet

Mivel a küzdelem beprogramozott reakció, és sokak számára ez a természetes, aránylag gyakran kapjuk magunkat azon, hogy küzdünk, és nem is tudunk róla. Ahhoz, hogy csökkenteni tudd életed küzdelemtartalmát, először is föl kell ismerned a küzdelmet.

Ha olvastad *Megerősítések* című könyvemet, emlékezhetsz, hogy azt ajánlottam: minden szempontból vizsgálj meg életedet, és vedd szemügyre, mennyit tudsz kivenni belőle ahhoz képest, amennyit beletettél. Megkértel, hogy iktasd be a rendszerbe a „küzeloméert” - azt a képzeletbeli műszert, amelyet az általa kifejtett küzdelem mennyiségét méri.

A következő területeket kell szemügyre vened:

- 1) A tested
- 2) Ézelmi egyensúlyod
- 3) Kapcsolataid
- 4) Tárgyi életkörülményeid
- 5) Anyagi helyzeted
- 6) Világszemléleted
- 7) Konfliktuskezelő képességed
- 8) Stresszkezelő képességed
- 9) Pszichológiai állapotod
- 10) Lelki egyensúlyod

1) A tested

Ha a tested gyenge, az vagy genetikai probléma, vagy te magad okozta az egyensúly megomlását. Ha genetikai oka van, akkor is megváltoztathatod az alapállásodat: ne „szegény én”-ként gondold önmagadra, hanem ismerd fel, hogy gyengeséged ajándék. Ezáltal lehetővé válik, hogy állapotod ellenére erőt tanúsíts. Mintha a hajódban ülne ugyan egy-két evezős, de nem volna lapát a kezükben. Na és? A hajó így is célhoz tud érni. Lehet, hogy kicsit lassabban, de odaér, és amennyivel tovább tart, annál hosszabb ideig élvezheted az utazást.

Ha gyengeséged nem genetikai eredetű, hozd helyre. Vagy legalábbis fektess annyi energiát tested meggyógyításába, amennyit csak módodban áll, hogy ne ez uralkodjék az életeden. Ha valódi erőfeszítéseket teszel tested meggyógyítása érdekében, az ebből származó energia segít a továbbhaladásban. Boldogabb és kiegyensúlyozottabb leszel.

2) Érzelmi egyensúlyod

Az érzelmi felfordulás szintén beprogramozott reakció. Gyerekkorunkban megszokjuk, hogy kiabálni kell, ha akarunk valamit, és ezt a módszert olykor felnőttként is elő vesszük. „Ha elég nagy ribilliót csapok, szeretni fogtok?”

Hogy milyen választ adsz valamely érzelmi helyzetre, az csupán a te véleményedet tükrözi, nem szükségszerűen az igazságot. Bármely adott helyzetben reagálhatsz higgadtan is, más-képpen is. Gyakorold, hogy elnézőbb légy önmagad iránt, tarts távolságot, és életedet végtelen összefüggésben fogod érzékelni, nem véglegesnek. Mindennek meglátod a tanulságát: az élet leckék sorozatává válik, melyek mindegyike a te megerősödésedet szolgálja.

Szondázd meg agresszivitásod mértékét. Agresszió mindenkiben van. Ha elhatalmasodik rajtad a düh, azonnal vezesd le valamilyen pozitív cselekedettel. A kommunikáció többnyire működni szokott. Kerüld a konfliktusokat. Ne feledd: csak a bolond áll oda verekedni - a bölcs elsétál. Nincs értelme összerúgni a patkót, ha valaki nem úgy reagál, ahogy elvárod. A leghelyesebb, ha elkerülsz azokat az embereket, helyzeteket, amelyekről tudod, hogy felbőszítenek. Szavazz a lábaddal. Ha a helyzetet sem elviselni, sem megváltoztatni nem tudod, lépj ki belőle.

3) Kapcsolataid

A kapcsolatok által önmagunkat ismerjük meg, mert a környezetünkben élő emberek azt tükrözik vissza, hogy mi milyenek vagyunk. Ezért annyira nehéz oly sok kapcsolat. Ha kapcsolataid küzdelemmel járnak, tedd föl magadnak a kérdést: miért? Mi az a mozzanat a kapcsolatról vagy önmagadról alkotott véleményedben, amely miatt nem képes úgy működni, ahogy szeretnéd? Mi ellen próbálsz küzdeni? Milyen egyenleget alkot a tartozik és a követel oldal ebben a kapcsolatban? Félrevezeted-e önmagad, és ha igen, akarsz-e ezen változtatni?

4) Életkörülményeid

Úgy alakultak-e a körülményeid, hogy szolgáljanak téged, vagy te vagy kiszolgáltatva nekik? Ha az utóbbi, akkor mit akarsz tenni ebben az ügyben? Milyen fokú itt a küzdelem? Például: az otthonod fenntartása kíván-e akkora erőfeszítést, hogy kevesebbet tudsz profitálni belőle, mint amennyit ráfordítasz?

5) Anyagi helyzeted

Nem az a kérdés itt, hogy van-e elég pénzed. Inkább az: teljes és kiegyensúlyozott-e az életed annyi pénzzel, amennyi a rendelkezésedre áll? Ha nem, akkor általában az történik, hogy küzdelmet folytatsz az egód által igényelt életszínvonal fenntartása érdekében, holott jelenlegi energiakészleted nem elégséges ehhez.

6) Világszemléleted

Életed, fejlődésed a te dolgod. Hogy mások mit tesznek, az az ő dolguk. Ha engeded, hogy a világ befolyásolja érzéseidet, azzal kijelented: „Nem én hozom a saját döntéseimet. Csupán pavlovi módon, reflexszerűen reagálok mindenre, ami megpendíti érzelmi húrjaimat.” Küz-

desz azért, hogy megváltoztasd a világot? Ha igen - miért? Ha valaki azt képzei, hogy javítani tud a dolgokon, az többnyire önértékelési hibára vall. Ha képes vagy a világot örök fejlődési folyamatnak tekinteni - olyasformán, ahogy Isten tekinti -, akkor észre fogod venni, hogy a világ többé-kevésbé tökéletes, és nem szorul javításra. Csak az látja tökéletlennek, aki saját érzelmeinek véges összefüggéseiben szemléli.

Azonnal boldog és szabad lehetsz, ha elhatározod, hogy békén hagyod a világot, és inkább önmagadra koncentrálsz.

7) Konfliktuskezelő képességed

A konfliktus mindig nézeteltérés. Vajon azért küzdesz, hogy meggyőzz másokat az igazadról? Tegyük fel, hogy tényleg neked van igazad. Na és? Erkölcsi győzelmet aratni a saját lelki ép-séged árán - ez ostobaság.

8) Stresszkezelő képességed

Ebben a túlszűfolt világban, a ránk nehezedő rengeteg kötelezettség közepette természetes dolog a stressz. De vajon érzelmekkel reagálsz a stresszre, vagy érzelmektől mentesen? Tudod-e, hogy kezeld? Élvonalbeli küzdők előszeretettel kavarnak stresszt maguk körül, hogy egy kis izgalmat csempésszenek az életükbe. Ők az adrenalinból élnek. Nem kell ahhoz becsa-varodni, hogy az ember szórakozzék vagy élvezni tudja az életet.

9) Pszichológiai állapotod

Ha a lelki állapotod szenvedést vagy szorongást okoz, az vagy a testi állapotod következmé-nye - vagy pedig ismét csak vélemény. Rád melyik vonatkozik?

10) Lelki egyensúlyod

Az egyensúly természetes állapot. Ha ki akarod kényszeríteni valaminek a megtörténtét, akkor ki kell billentened magad az egyensúlyból. Vajon mennyire élsz benne a folyamban, és mennyire van szükséged nyomulásra?

A spirituális ember és a kevésbé fejlett ember között az a különbség, hogy a spirituális ember igazi. Ő a Belső Én igazságában él - a Belső Ént Felsőbbrendű Énnak is szokás nevezni. Ő nem pózol, nem játszik, nincs szüksége kifogásokra. Meggyőződéssel kijelentheti: „Az vagyok, aki vagyok”. Tudatában van annak, hogy nem mindentudó és nem tökéletes, és ezzel együtt boldog.

Az emberek általában gyengék, ennél fogva hajlanak az álságokra; olyan szerepet öltenek magukra, amely nem azonos velük. Küzdelmek árán kettős létformát alakítanak ki, mint Dr. Jekyll és Mr. Hyde - az egyik az, amit az ego kényszerít rájuk, a másik az, ami valóban azonos velük. Ez gyakran olyannyira berögződik, hogy a végén már fel sem ismerik, melyik származik a Felsőbbrendű Entől, így aztán a hamis képet mutatják fel a világ előtt, és persze küzdeniük kell, hogy ezt a képet fenntartsák. Minden erőfeszítésük, egész életük úgy szétfor-gácsolódik, hogy akármibe fognak, kín és keserv az eredménye.

HÁROM

A küzdők slágerlistája

Az alábbiakban felsorolom a küzdelem tizenegy leggyakoribb okát - a Küzdők Slágerlistáját. Vonatkozik rád bármelyik ezek közül? Ha igen, járjunk a végére. A következő szakaszban hatékony akciótervet ismertetek annak érdekében, hogy sikeresen túllépj rajta.

A küzdő arra vágyik, hogy elfogadják

A legtöbb küzdő önértékelésben szenved. Emiatt állandóan másoktól várják az elfogadást, a megerősítést. Pedig az az elismerés, amelyre vágnak, ritkán érkezik meg, és ha netán mégis megkapják, ritkán elégíti ki őket. Ebből persze frusztráció származik. Az identitás - annak tudata vagy érzete, hogy ki is vagyok valójában - hiányzik belőlük, ezért figyelmüket nem arra fordítják, ami valódi (ami belül van), hanem arra, ami nem valódi (ami kívül van). A környezetükben lévő *dolgokon* mérnek le, hogy minden rendben van-e velük, ahelyett, hogy önmagukon belül mérnék le.

Ilyesformán az életük küzdelem, hogy fenntartsanak egy hamis állapotot. Márpedig a küzdőnek ezt a típusát az sem teszi boldoggá, ha megkapja a toronyórát láncostul; a szerzemények csak rövid ideig befolyásolják érzelmeit. Ha a küzdő vásárol például egy új jachtot, elmondhatja: „Kérlek benneteket, fogadjatok el engem, mert van ez a jachtom.” Egy darabig izgalmas számára, hogy eljátszhatja a jachttulajdonos szerepét. De a jachtból meríthető öröm előbb vagy utóbb elszivárog, és ő kénytelen valami mást keresni, hogy kielégítse elfogadás iránti vágyakozását.

Ha az élet történetesen nem úgy kanyarodik, ahogy ez a küzdő szeretné, akkor ingerült és frusztrált lesz, mert úgy érzi, megfosztották az elfogadottság jelképeitől. Nemcsak hogy értéktelennek érzi magát, ráadásul nélkülöznie kell az elfogadásnak azt a fajtáját, amelyre vágyik.

A küzdő egotúltengésben szenved

A küzdőknek többnyire azért óriási az egójuk, mert értékesebbnek állítják be önmagukat, mint amennyit képesek elviselni. Azért esnek ebbe a túlzásba, mert valódi énjuket kevésnek, értéktelennek érzik. Ezért természetesen kompenzálniuk kell, túlzásokba kell esniük, abban a reményben, hátha legalább valami megvalósul belőle.

Te is testben élő isteni lélek vagy, és a te egód is véges. Az isteni lélek - a Felsőbbrendű Én - jól tudja, merre tart, és az erő legnagyobb része, a belső erő az övé. Az ego a külső erőt birtokolja. Amikor az egód ugyanabba az irányba halad, amerre a Felsőbbrendű Én, az életed folyom. Ha viszont az ego másfelé tart, abból küzdelem származik. Ne feledd: a spiritualitás

azt jelenti: igaznak lenni, igazságban élni. Az ego az igazságnak a vélemény által módosított változatában él.

A küzdők azt hiszik, a küzdelem nemes dolog

Mentséget keresvén arra, hogy életüket nem képesek irányítani, a küzdők szeretik úgy érezni, hogy a küzdelem valami nemes dolog - hogy Isten örömét leli az ő küzdelmükben. Ha te volnál Isten, ennek hallatán az oldalad fognád a nevetéstől.

A küzdők irreális célokat tűznek önmaguk elé

Az ego eldönti, mi kell a boldogsághoz, és eldönti azt is, milyen hamar kell ezeknek a körülményeknek előállniuk. A küzdő gyakorta tűz irreális célt önmaga elé. Megeshet, hogy kijelöl egy célt, és elhatározza: „Hat hónap alatt odaérek”. Csakhogy még nincs meg a kellő metafizikai energiája, ezért különbség van aközött, amit lehetségesnek vél és ami valóban lehetséges. A küzdő többnyire türelmetlen, és hajt, mint a bolond, hogy teljesítse a határidőt, amelyet megszabott magának. A küzdő ebben az elvakult hajszában metafizikai hullámokat kelt önmaga körül, ahogy a hajó nyomában jár a hullámverés. Ezekkel a hullámokkal nehéz elbánni, mert az élete nem folyékony halmazállapotú. A hullámok olyan energiát keltenek, amelyen a Felsőbbrendű Én nem képes áthatolni.

Keményen tartja, mondjuk, az északi irányt, miközben a Felsőbbrendű Én egyfolytában azt suttogja: „Délre, délre”, csakhogy a küzdő nem hallja meg. Ő csak a célt látja, az utat nem. Csapdába ejtette saját véleménye arról, hogy miként lehet a kitűzött célt elérni. Számára nem létezik más lehetőség. Az élet végül is elhúzódik, kitér az útjából, és ő pusztán földön működhet tovább. A küzdő arra kényszerül, hogy abba az irányba haladjon, amelyet kijelölt magának. Eszeveszett erőfeszítései közben gyakran elvéti a kanyart, pedig ha befordulna, könnyebb vagy rövidebb utat találhatna. Ez a típus vakon halad előre, fittyet hány a fájdalomra, a szenvedésre, még azt sem nézi, hogy helyesen vagy hatékonyan cselekszik-e.

A küzdőkből hiányzik az értelem

A küzdőkből hiányzik az értelem. Néha csak arról van szó, hogy kevés ismeretet szereztek a fizikai síkon, például a piac törvényeiről. A küzdő általában valamikor, jó régen lemaradt, és most csak sodródik, mert nem készült fel igazán, hogy az életre koncentráljon, hogy megtanulja a világ működését. Általában nem is lehet rávenni, hogy elsajátítsa a tudnivalókat: küzdeni egyszerűbb. Erre a típusra jellemző, hogy azt tartja: a világ tartozik neki a megélhetéssel, és felháborodik, ha kiderül, hogy a körülmények nem vágnak szükségszerűen egybe ezzel a vélekedéssel.

Hiányzik belőle a metafizikai tudás is. Nem érti, miként érvényesülnek életében a világmindenség egyetemes törvényei, ezért ahelyett, hogy energiát gerjesztene, és engedné, hogy a dolgok a maguk idejében bekövetkezzenek, inkább az élet nyomába veti magát, és a szükségletei, érzelmei utáni hajszában félrelökődési.

A küzdőket befolyásolja mások véleménye

A küzdő többnyire igencsak társas lény. Hisz a társadalmi valóságban, és a mások véleményét igazságnak fogadja el. Ez arra készíti, hogy igyekezzék megfelelni a mások igen gyakran irreális elvárásainak. Azért foglalkoztatja, hogy mit gondolnak róla mások, mert a saját véleményében nem bíz.

Ahhoz, hogy ezt a csapdát elkerüld, csak annyit kell tenned, hogy belátod: életed, fejlődésed szent dolog. Te vagy az egyetlen, aki eldöntheti, mi jó neked, csak nálad van az összes válasz. Hogy a társadalom mit tart felőled, az teljesen közömbös, hiszen az összes tényt senki sem ismeri. Sose felejtsd el: az emberek mindig úgy igyekeznek manipulálni, hogy rád kényszerítsék az ő gondolkodásmódjukat. Azt akarják elérni, hogy cselekedeteiddel őket támogasd. Ha nem érzed többé szükségét, hogy elnyerd az egyetértésüket (elsősorban azért, mert te egyetértesz önmagaddal), akkor manipulációs törekvéseik értelmetlenné válnak.

Olyanok lesznek, mint a kisgyermek, akiket lehet szeretni a kedves kis játékaik miatt, de nem kell részt venni a játékban. El lehet sétálni mellettük. Végül soron a függetlenség az egyetlen igazi út. Az pedig csak szokás kérdése, meg azé, hogy miként tanultál meg reagálni. Ha leválasztod magad, felszabadulsz.

A küzdőkből hiányzik a stabilitás

A stabilitás a szorongásmentes élet kulcsa. Ehhez arra van szükség, hogy életed minden területén egyensúly uralkodjék. Ezzel a témával kimerítően foglalkozom *Az erő* című könyvemben, de itt is összefoglalom a lényegét. Éspedig:

Az egyensúly és a stabilitás eléréséhez életed minden területét ellenőrzésed alatt kell tartanod. Lehet, hogy egyelőre nem vagy képes erre, de apránként eljuthatsz a teljes önfelismerésig. Ez azt jelenti, hogy az élet nem rángathat többé kénye-kedve szerint. Kifejleszted magadban az erőt, hogy nemet mondj olyan helyzetekre, amelyek nem illenek a szándékaidhoz. Te vagy a sereged tábornoka, és döntéseid révén folyamatosan közelítesz a magasabb energiaszint felé, amelyet megcéloztál.

Ez azt is jelenti, hogy jogod van megelégedni azzal, amid éppen van, aki éppen vagy. Különben sohasem érhetnéd el a megelégedést. Jogod van hozzá, hogy akár rögtön boldog légy a sorsoddal. Lehet, hogy az egód egy másik programot fogadtatott el veled, de ez nem jelenti azt, hogy ne állapodhatnál meg ott, ahol éppen tartasz. Itt-ott adódnak még megtanulni való leckék. Ha ezeket nem tanulod meg, ha nem fogadod el azt, amit megteremtettél önmagad számára, akkor az energiaszinted nem mozdul előre. Ha ellenállsz, ha nem alkalmazkodsz a változáshoz, megrekedsz. Egyes hivatásos küzdők azért szeretik a falba verni fejüket, mert olyan jólesik abbahagyni.

A mai nap is része életed folyamának. Tanuld ezt meg, és a holnap majd gondoskodik önmagáról. Gondold csak meg: ha jelenlegi tudásoddal idáig eljutottál az életben, akkor a hátralévő részét nagyobb tudással és objektivitással nyilvánvalóan meg tudod oldani. Ez az igazság.

A küzdők gyakran nem képesek koncentrálni

A koncentráció kulcsfontosságú az egyéni gyarapodás, fejlődés szempontjából. Minden más jelentéktelen. Erőd ott van, ahol a tudatod. Ha arra összpontosítasz, amit éppen csinálsz, nemcsak, hogy több eredménye lesz mindennek, amit teszel: minden külső és belső erőd erősíti cselekedeteidet.

Az elme utál koncentrálni; a legtöbb ember nem is képes egy percnél tovább egyetlen gondolat mellett kitartani. Mármost, ha figyelmed lézersugarát egy meghatározott irányba fordítod, energiád abba az irányba koncentrálódik. Ha tizenöt másodperc múlva eltereli figyelmedet egy gondolat - „Kikapcsoltam vajon a vasalót?” -, akkor befektetett energiád elvész.

Ha kitűzöl egy célt, néhány másodpercig koncentrálsz rá, aztán elterelődik a figyelmed, ha változó intenzitással összpontosítasz, akkor a világmindenség egyetemes törvényei tétova, szaggatott adást vesznek felőled, és fogalmuk sem lesz, mi a fenét akarsz tulajdonképpen.

A sikeres emberek értelmes cselekvési tervet állítanak fel, és arra koncentrálnak, míg meg nem valósul. Akkor felállítanak egy újabbat. Míg egy ötlettel foglalkoznak, arra fordítják teljes figyelmüket, tudatuk minden erejét abba fektetik bele, míg végül valósággá válik.

Figyeld meg, milyen játékot játszik veled az elméd. Gyakran fordul elő, hogy elkezdünk dolgozni valamin, aztán tizenöt perc múlva az elme megszólal: - Hű, de utálok ezzel foglalkozni. Igyunk inkább egy kávét -, azzal az ügy már félre is van téve. Vagy megszólal a telefon. A hívónak fogalma sincs arról, mivel foglalkozunk éppen. Ő abból kiindulva cselekszik, hogy szükségét érzi a velünk való beszélgetésnek. Mi pedig a telefonhívást ürügyként használjuk fel arra, hogy elterelje a figyelmünket, ahelyett, hogy azt mondanánk: - Kösz, hogy hívtál, de most nem tudok beszélgetni. Hívj vissza karácsonykor.

A koncentráció által megnövekszik az erőd. Szoktasd rá elmédet, hogy koncentráljon, és máris megnyertél egy csatát a küzdelem ellen.

A küzdők gyatrán eltervezett életet élnek

Te vagy a tábornok. Készíts haditervet, és koncentrálj rá, de engedd meg azt is, hogy az élet áramlatai, fuvallatai más területekre is átsodorjanak. Életedet megtervezni - ez fegyelem kérdése. Szükséged van bizonyos dolgokra, és ezeket meg is érdeled. De hogyan tehetsz szert rájuk a lehető legkisebb erőfeszítéssel? Úgy, hogy elhagyod a fölösleget. Hajítsd ki a túlsúlyt, és egyszerű életmódhoz ragaszkodj. Állandóan mérlegeld a körülményeket, hogy mindig meg tudd állapítani, mi mennyi erőfeszítést ér meg. Gyakran fogod azt tapasztalni, hogy semennyit.

A küzdők nem tartanak rendet

Hogy túllépj a küzdelmen, rendet kell teremtened. Különben elfolyik az energiád, a zűrzavar fölemészti az idődet.

A küzdők a piacon nem tanúsítanak célirányos viselkedést

Tudat vagy, lélek vagy, de egyszersmind testtel rendelkező, fizikai lény is. Eljön az az idő, amikor alkotóerődöt el kell vinned az emberek közé, hogy eladd nekik. Ehhez célirányos viselkedést kell tanúsítanod a piacon. A küzdők nem szeretik a célirányos viselkedést. Pedig azáltal szerezheted meg, amit akarsz.

NÉGY

Felhagyni a küzdelemmel

Nem adhatsz értékesebb ajándékot önmagadnak és környezetednek, mint ha elhatározod, hogy felhagysz a küzdelemmel, a küzdelem ugyanis áldatlan háború, amelyet önmagad ellen vívsz. Nem természetes. Felsorolok nyolc szempontot: ezeket kellene megháynod-vetned magadban, miközben a küzdelem felől a teljes szabadság felé tartasz.

Vélemény

Ami az egyik ember számára küzdelem, az a másiknak csupán hangyányi erőfeszítés. A küzdelem mindig abból fakad, hogy miként érzel valamivel kapcsolatban - azaz a véleményedtől. Át- meg átszövik a negatív érzelmek. Ahhoz, hogy felhagyj a küzdelemmel, rá kell szoknod, hogy minden egyes alkalommal fölteszed magadnak a kérdést: milyen mögöttes érzelmek húzódnak meg bennem? Mi a véleményem?

Előfordulhat, hogy nincs is szó küzdelemről, és nem is kell mást tenned, mint egy picit módosítani azon, ahogy a dolgot szemléled. Az efféle módosítást többnyire könnyen és egyszerűen végre lehet hajtani.

Időzítés

Ha a dolgok nem folyamként mennek előre, tedd fel magadnak a kérdést: „Túl gyorsan haladok? Vagy túl lassan? Most jött el ennek az ideje?” Nagyszerű ötletek is megbukhatnak, ha nem a megfelelő időpontban kerülnek elő. Az ötletek megvalósítása általában tovább tart, mint várnánk. Ennek az az oka, hogy gondolkodni gyorsabban tudunk, mint cselekedni. Az ötleteknek tehát idő kell, hogy kikeljenek a tojásból, különösen akkor, ha álmaid valóra váltásához mások segítségére is szükséged van. Idő kell, hogy hozzászokjanak az ötletedhez, és a magukévá tegyék, hogy túljussanak a saját megfontolásaikon, kialakítsák saját véleményüket.

Olykor túl lassan haladsz előre. Lehet, hogy az eltökéltség hiánya miatt, de az is lehet, hogy közönséges lustaságból. Ahhoz, hogy az életed működjék, teljesen szembe kell fordulnod vele, működőképes tervvel kell elindulnod, és bíznod kell a Nagy Szellemben, hogy megteszi a magáét. De indulj el célod felé, még akkor is, ha nagyon távolinak látod. Senki nem fog a vállára venni. Az utat magadnak kell megtenned.

Fokozatosan közelítve a cél felé, élvezd az utazást, és szüntelenül figyeld: cselekedeteid összhangban állnak-e azzal, ami elősegíti vágyad megvalósulását.

Szereposztás

A világon ez idő szerint körülbelül ötmilliárd ember él. Ők a játszó személyek; őket toborozhatod segítőid hadába. Sokan közülük alkalmatlanok, sokan pedig nagyon el vannak foglalva saját hadjáratuk sikerre vitelével.

Néhányan azonban nagyon is megfelelőek. Ahhoz, hogy felhagyj a küzdelemmel, először is képessé kell válnod arra, hogy elfogadd mások segítségét, másodszor pedig gondosan meg kell válogatnod a szereplőket. Ha olyan hadjáratban találod magad, ahol a résztvevők köre eleve meg van szabva, nagyon ravasz tábornokká kell válnod, hogy embereidből az adott körülmények között, az adott cél érdekében, az adott költségvetésen belül a lehető legtöbbet ki tudd hozni.

Matematikai bizonyosság, hogy az életedben felbukkanó emberek többségét végül el fogod engedni. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy CSAK azok az emberek a játszó személyek, akik máris a környezetünkhöz tartoznak. Szó sincs róla.

Annak idején úgy gondoltam: ha nem tudok összelelegedni a környékbeli srácokkal, nem lesznek barátaim. Ezért iparkodtam alkalmazkodni az elvárásaikhoz, vagy amit annak véltem. Pedig az az igazság, hogy a világon milliószám nyüzsögnek a srácok, csak hogy ezt én kisfiúként, a magam véges látószögéből nem ismertem fel.

Ne félj elengedni azokat, akik nem felelnek meg: gyakran csak így teremtheted meg a helyet a megfelelő ember számára. Ráadásul nekik is szolgálatot teszel. Ha ugyanis nincsenek a maguk helyén, ha kilógnak a sorból, akkor a te segítségedre van szükségük ahhoz, hogy kényelmesebb helyzetbe kerüljenek.

Nem mezítláb menetel a seregem?

A haditerv sikeres véghezvitele érdekében az apró-cseprő részletekkel is foglalkoznod kell. Rendelkezésre állnak a kellő anyagi feltételek, a kellékek, amelyekre szükséged van? Vagy éppen egy nagyszabású katasztrófát készítesz elő? Ne feledd: az, hogy van egy jó ötleted, korántsem elégséges ok arra, hogy nekiláss a megvalósításának. Ha beleszerettél valakibe, még nem muszáj okvetlenül összeházasodnod vele.

Tegyük fel, hogy boltot akarsz nyitni. Megvan hozzá a tőkéd? Mennyit tudsz a boltvezetésről? Van piac arra az árura, amit el akarsz adni? Elképesztően sok ember fog bele valamilyen vállalkozásba anélkül, hogy előtte kipróbálná, van-e igény arra, amit csinálni akar. Azt hiszik, ha nekik tetszik az apró pöttyös rózsaszín selyeming, akkor a városban mindenkinek tetszeni fog. Hát ez nem így van.

A jó tábornok addig nem indítja el a seregét, amíg meg nem bizonyosodott arról, mi vár rájuk az út végén. Manapság például az Egyesült Államokban egy újság beindításához körülbelül félmillió dollárra van szükség, és öt év is eltelik, mire valami gazdasági sikert fel lehet mutatni. Nagyon sok friss lap azért megy csődbe, mert a létrehozói nem ismerik ezt az egyszerű tényt.

Mielőtt elköteleznéd magad valami mellett, tedd fel ezt a kérdést: „Megvannak-e az eszközeim, és tisztában vagyok-e azzal, mibe vágok bele?”

Kell nekem az a vár, amelyet ostromlok?

Mi az okod arra, hogy nekivágyj? Mennyire vagy elkötelezettje az ügynek? Valóban szükség van a végeredményre, vagy inkább valami más lebeg a szemed előtt? Nem arról van-e szó, hogy szerelmes vagy a fiúba, és elkezded az öccsével járni, csak hogy a közelében lehess? Megéri-e az erőfeszítést, vagy van egyszerűbb út is?

Az új-mexikói Taosban ötnapos intenzív kurzusokat szoktam tartani „A harcos bölcsessége” címmel. Van ebben egy szekció, amelyet így neveztem el: Gyorsítás. Itt megtanulod felgyorsítani éteri energiáidat, és minden lépésedet aszerint értékelni, hogy milyen eredményt hozott, és milyen gyorsan materializálódnak a dolgok az életedben.

Az energia elpocsékolása a szegénység és a küzdelem útját kövezi ki. Az ember beleragad saját alkalmatlanságának hitébe, és végül egész élete igazolni fogja a tehetetlenséget.

Ne felejtsd el: rengeteg mellékösvény kínálkozik út közben, de ezek többsége számodra teljesen hasznavethetetlen. Minden elágazásnál találj ki öt jó okot arra, hogy nemet mondhass. Amikor pedig belépsz egy kapcsolatba, vagy belefogsz egy munkába, előbb mindig nézz utána, merre van a kijárat!

Ellenállok?

A küzdelem elhagyásához túl kell lépni a merev nézeteken. Ez azt jelenti, hogy megnyitod önmagad a változás számára. Nézz utána, hány jól észrevehető út áll előtted, és vajon hány lehetőséget hagytál ki. A közelmúltban fölkeresett egy fiatal üzletasszony. Együtt ebédeltünk, és közben elmesélt egy üzleti lehetőséget, amelyet épp akkor fontolgatott. A sót és a borsot tologatta az abroszon, és közben elmagyarázta, hogy ez az üzlet nettó százezer dollárt jövedelmezhetne neki.

Itt tartott a magyarázatban, amikor megjelent a pincér, vizeskancsóval a kezében, és találomra letette az asztalra, történetesen éppen a bors és a só közé. Hirtelen eszembe jutott: ha a szóban forgó üzletet két részre osztanánk, radikálisan megváltozna a helyzet. Megkérdeztem, hogy lehetséges-e ez a megoldás. Asztaltársam igennel válaszolt. Sebtében megvizsgáltuk az így előálló helyzetet, és kiderült, hogy a lehetőség ebben a megosztott formában nettó 480 ezer dollárt hozhat a konyhára. A hölgy kész haditervvvel állt fel az asztaltól. Ez az eset is arra figyelmeztetett, hogy a nyulat többféleképpen is meg lehet nyúzni. Vedd szemügyre a lehetőségeket, aztán az ördög ügyvédjének szerepét magadra öltve derítsd fel a lehetőségeket, amelyeket esetleg figyelmen kívül hagytál.

Ha nehézséggel találod szemben magad, tedd fel a kérdést: „Vajon mi az, aminek ellenállok? Mit nem mértem fel a helyzetben, ami most a nehézséget okozza?”

Elégedett vagyok a körülményekkel?

Nem győzők eleget csodálkozni azon, hogy az emberek milyen lehetetlen körülményekkel képesek beérni, sőt kedvüket lelteni benne. Ha a körülmények nem felelnek meg, ne légy rest változtatni rajtuk.

Én irányítok?

Vajon milyen mértékben van kezeden az irányítás? Futkosol, mint a pók a falon? Átengedted az irányítást másnak? Ha igen: miért? Talán azért, mert elfogyott az erőd, vagy kényelmesebbnek érezted, ha más vezeti a buszt? Miért?

Ha a te kezeden van az irányítás, tiéd a felelősség is, viszont módodban áll változtatásokat vezetni be a saját igényeid szerint, és nem vagy kiszolgáltatva mások szeszélyeinek.

Ne feledd: semmi rossz nincs abban, ha elveszed az élettől mindazt, amire szükséged van.

ÖT

Összefoglalás

Földi létünk lényegéhez tartozik, hogy kénytelenek vagyunk bizonyos korlátozásokat elviselni. Egyike ez azoknak a leckéknek, amelyek megtanulása végett idejöttél. Ha ezt a leckét megtanultad, a korlátozás helyét a tökéletes szabadság veszi át, hiszen végre-valahára függetlenné és szabaddá válik a spirituális örökség.

Testben élő lények lévén, életfeltétel számunkra az erőfeszítés, hiszen gondolatainkat, érzéseinket fizikai cselekvéssé kell lefordítanunk. A küzdelem azonban nem természetes állapot: áldatlan háború, amelyet önmagunk ellen vívunk. Mivel azonban a küzdelem saját belső bizonytalanságunk mellékterméke, könnyűszerrel meghaladható.

Ha megvan a bátorságod felismerni életedben a küzdelmet, és szembenézni az okaival, felruházod magad a továbblépéshez kellő erővel. Ha belátod, hogy a küzdelem oka te magad vagy, akkor bizton kijelentheted, hogy életedből előbb-utóbb minden küzdelem kirekeszthető.

Továbbá: mivel a küzdelem előre beprogramozott reakció - vagyis mindenkit kicsi korától kezdve küzdelemre tanítottak -, a gondtalan létre való átprogramozás bizony időbe kerül. Viszont mennyei élvezet figyelni magadat, ahogy a szorongás legkülönbözőbb formái felől fokozatosan haladsz önmagad és a világ teljes elfogadása felé.

Szabadnak lenni nagy ajándék. Felismerni, hogy nincs szükséged tengernyi pénzre, óriási befolyásra vagy hatalomra. Szükséged csupán arra a képességre van, hogy felszámold a belső ellenállást. Előbb önmagaddal, majd a körülvevő világgal szemben. Aztán, ahogy belső egyensúlyod és pozitivitásod fényében a küzdelem lassanként olvadozni kezd, az új energiák hozta frissesség révén képes leszel átélni a belső békét. A belső béke pedig mind több és több lehetőséget vonz, mert az energia is a maga fajtáját keresi. Az egyensúly és a jó szerencse csak azokat látogatja meg, akik kiegyensúlyozottnak és szerencsésnek érzik magukat.

Mától kezdve minden áldott nap vess el ki életedből egy olyan szempontot, amely nehézséget okozott, és vezess följegyzéseket előrehaladásodról. Lásd meg magad, amint kérlelhetetlenül törsz előre végső célod felé: hogy elérd a teljes szabadságot, a maradéktalan boldogságot, a tökéletes nyugalmat.

Ha egyszer eléred ezt az állapotot, és egy darabig képes vagy fenntartani, akkor tanítsd meg másoknak is. Tanítsd meg, hogy az élet nem küzdelem. Nem arra van kitalálva.

Hálások lesznek, ha felszabadítod őket.

Révbíró Tamás fordítása