

# **MONDJ I GENT!**

**írta: Bernáth Zsolt**

**2013**

*Tanítóimnak...*

John Lennon 1966-ban besétált egy londoni galériába, hogy megtekintse Yoko Ono első tárlatát. A terem közepén állt egy létra. A létra fölött, a mennyezeten valami írást vett észre, de annyira apró volt a betű, hogy nem tudta elolvasni. Felmászott a létrára, és kezébe vette a nagyítót, amely segítségképpen szintén ott lógott. Így már olvashatóvá vált az írás. Egyetlen szó volt mindössze: IGEN.

1968-ban két angol fiatalember, Jon Anderson és Chris Squire új zenekart alapított. Ebben az időszakban a rockzene - sokadszorra és nem utoljára - újabb nagy korszakának hajnalát élte. A Beatles napjai leáldozóban voltak, új stílusok, új zenék, új zenei formációk jöttek létre az óceán mindkét oldalán. Valami új közeledett a jövő ismeretlen dimenzióiból, és a két fiatalember úgy döntött, hogy együttesüknek a kifejező YES nevet adják, ezzel rábólintva az új időkre.

„És látá Isten, hogy minden, amit teremtett vala, ímé igen jó.”

*(Mózes I. könyve: 1:31 - Károli Gáspár fordítása)*

- Miért írsz? - kérdezte a Mester. - Illetve érteni vélem, hogy miért. De miért akarsz könyvet kiadni, miért akarod mutogatni a művedet?

*A Tanítvány pár másodpercig tűnődött a válaszon.*

- Nem tudom - mondta aztán. - Talán elmúlás ellen... hogy maradjon utánam valami. Felejtés ellen. Talán önző dolog megtartani magamnak mindazt, amit kaptam.

- Nem félsz attól, hogy félreértenek, megbélyegeznek, beskatulyáznak? Az írás megmarad. Kőbe vésett mementója annak a pillanatnak, ahol most tartasz. Akkor is az lesz, ha már továbbléptél.

- Tartok valahol? Nem hiszem... inkább tartok valamerre. Ez jobban tetszik. De nem akarok barlangba rejtőzni.

*Elhallgatott. Majd elhatározásra jutott.*

- Így vagy úgy, de vállalom a felelősséget. Azért is, amit elmondok, és azért is, amit nem.

*A Mester csak nézte tanítványát.*

- Hát jó. Tedd, amit jónak látsz. Mondd el, amit akarsz.



Negyven évvel ezelőtt láttam meg a napvilágot, tizennégy évvel ezelőtt született meg kisleányom, és hat éve jártam be először Szent Jakab útját, a Camino néven ismert spanyolországi zarándokutat, amely nem messze az óceántól, Santiago de Compostela városában ér véget.

Három fontos év, három - számomra - jelentős esemény.

Ezeket a sorokat bemutatkozás gyanánt írom. Most következne a foglalkozásom, és ezen a ponton elakadok kissé. Melyik szerepemet vállalam fel? Hogyan határozzam meg magamat?

Tanárként?

Nem vagyok tanár, bár tíz évig tanítottam angolt magánúton és kétszer fél évet dolgozhattam egy középiskolában is óraadóként. Akkor a diákok *tanbának* szólítottak, számukra az voltam.

Mondjam azt, hogy író vagyok, vagy talán filmrendező?

Nem állítanék valótlan: gyerekkorom óta írok és számos novellám, cikkem jelent meg különböző magazinokban, egyéb lapokban, pár évvel ezelőtt pedig egy novelláskötetet is publikáltam. Játékfilmeket is készítek olykor, amikor van rá lehetőségem, és ha valaki kíváncsi, megtalálhat a Filmlexikonban is.

Mondjam azt, hogy mediátor (egyezségközvetítő) vagyok?

Tanultam, és szívesen csinálom ezt is, ha van rá igény a környezetemben.

Talán főiskolai végzettségemmel azonosítsam magam? De mit is jelent bárkinek az, hogy *művelődésszervező*?

Mind-mind csak szerepek, felvett jelmezek, levetett ruhák. Viselhetők, elhagyhatók, és valahogy szabadságot ad a tudat, hogy egyik sem én vagyok, és mégis mindegyik lehetek: csak rajtam múlik.

Pár éve találtam rá egy szóra, amely nagyon megfogott és szeretem: *zarándok*.

Spanyolhonban egy hónapig viseltem a zarándokok poros, szakadt ruháját, és amikor megérkeztem úticélmhoz, azt hittem, végre megszabadulhatok tőle. Akkor ezt írtam úti-naplómba:

*Nincs más dolgom, mint reggel felvennem terhemet, amit cipelnem kell. Nem számít, hogy szükséges teher-e, csak az út végén fog kiderülni, hogy mire volt szükségem, és mi az, amit akár el is dobhattam volna. Egy a fontos: engedelmesen vigyem, hiszen e csomagban van mindenem. Nem úszhatom meg fájdalom nélkül, a teher több, mint amit egy ember könnyedén el tud vinni, de megpihenhetek bármikor, ha akarok. Ilyenkor ledobhatom zsákomat, örülhetek a szabadságnak, a napfénynek vagy éppen az árnyéknak, a friss levegőnek. A menedéknek. A pataknak. De újra és újra fel kell vennem a csomagot. Meg is vizsgálhatom persze bármikor a tartalmát. Átpakolhatom. Eltűnődhetek rajta, hogy vajon szükségem van e minderre? És el is dobhatok bármit, vállalva, hogy később hiányozni fog.*

*Az úton találkozom más zarándokokkal is. Mindegyik terhet cipel, senki zsákját nem vihetem helyette, ahogyan nekem sem segít senki cipelni. De meg kell állnom, ha könnyes arcot látok, ha sebesült állattal vagy emberrel találkozom, mert egy úton haladunk. Ki lassabban, ki gyorsabban, ki a könnyebb, ki a nehezebb utat választva. Csupán örülhetek, ha egy hosszú magányos útszakasz után mellém szegődik valaki, de ezt nem várhatom el. Hálás lehetek, hogy bizonyos ideig van kivel megosztanom örömet, bánatomat, van kivel beszélgetni, vagy akár nagyokat hallgatni. Együtt ébredni reggel, jó éjszakát kívánni este. De mindvégig tudva azt, hogy egy nap elválunk egymástól. Mert neki más a tempója, máskor fárad el, más a motivációja és tanulnivalója az úton, még ha esetleg nem is tud róla. Más a terve. Ezért egy nap megelőz majd, vagy lemarad mögöttem. El kell engednem ilyenkor, megköszönve az együtt töltött időt, és remélve, hogy majd a végén találkozunk, hiszen egy biztos: mindketten ugyanoda tartunk.*

*És menni, csak menni tovább. Nem nézni hátra, mert a nyíl, az útjelző mindig előttem van, és ha szem elől tévesztem, jókora kerülőúttal kell megfizetnem érte, ami nem haszontalan, csak éppen fárasztóbb. Sehol nem rendezkedhetek be hosszú távra, mert tovább kell mennem. Ha felhalmozok, cipelnem kell az úton, mígnem odaadom valakinek, ezzel is megkönnyebbülve. Amire valóban szükségem van, elfér a zsákomban.*

*Minden nap egy új lehetőség arra, hogy szolgáljak és jobb ember legyek. És ha valóban előre haladok, biztos lehetek benne, hogy minden méter közelebb visz a célhoz, ahol majd végleg letehetem a terhemet és talán rég nem látott társaimmal is találkozhatom.*

*De ezt nem tudhatom, mert messze még az út vége. Mert hiába is hittem Santiagóban, hogy végre levethetem a rongyos zarándok-gúnyát, most már rajtam marad mindörökre. És persze szabadságomban áll nem venni róla tudomást, élhetek úgy tovább, mint korábban, csak éppen...*

*Nem lenne méltó.*

*Sem az Úthoz, sem hozzám, sem Ahhoz, Aki Idáig Elvezetett.*

*Holnap újra fel kell vennem terhemet és menni tovább.*

*Akkor is, ha nem ismerem a célt. De az biztos, hogy sokkal messzebb van, mint Santiago De Compostela.*

Ez a könyv nem útinapló, legalábbis nem abban az értelemben, ahogyan egy vándor elmeséli zarándokútjának viszontagságait. Nagyon sok hasonló kötet jelent meg már magyar zarándokok tollából, szívesen olvasom ezeket, de nekem csak az másfél évbe telt, mire egyáltalán nagyobb nyilvánosság előtt mertem mesélni élményeimről.

Magamnak akartam megtartani őket, félve, ha megosztom, elpazarolom?

A meg nem értéstől tartottam vajon?

Azonban teltek múltak a hónapok és egyre inkább úgy éreztem, hogy el kell mondanom tapasztalataimat. És csodák csodája: többen ihletet, indíttatást kaptak élménybeszámolóimtól és egy szép napon maguk is útra keltek. Jó volt tudni, hogy a nyomomban járnak. És jó volt látni, hogy ők is inspirálnak később másokat.

Aztán eljött a nap, hogy más témákról is mesélni kezdtem. Hiszen annyi minden történt velem, amióta hazaérkeztem! Mondhatni: az Út csak akkor kezdődött el igazán, amikor újra bekapcsolódtam életem folyamatába, reggel felvettem a zsákomat és mentem tovább. Semmi sem változott.

Látszólag...

Most egy hosszabb út viszontagságait szeretném veled megosztani.

Egy tavaszi napon kezdődött, immáron negyven éve tart, és ki tudja, merre vezet és hol a vége.

Nem önéletrajz ez, azt már megírtam korábban többféle formában is, legalábbis részleteiben.

Ez: tűnődés. Halkan, olykor csapongva. Ahogyan gondolataink kergetik egymást, mint pajkos rádióhullámok. Igyekszem utolérni, szelíden befogni, szavakká, mondatokká, egy vékony kötet lapjaivá simítani őket...

Egy mesével kezdeném.



Valamikor az idők kezdetén, vagy talán idő sem volt még abban az értelemben, ahogyan ma használjuk ezt a fogalmat, szóval nagyon-nagyon régen együtt élt, hullámozott, lélegzett többmilliárd apró felhőcske valahol az anyagi világon túl. „Felülről” valami biztonságot adó meleg sugárzás simogatta őket, amely életet, erőt és törődést adott nekik.

Ezek a felhőcskék olyanok voltak, mint a testvérek, különbözőek, de mégis hasonlóak: ha egyikőjükkel történt valami, a többiek azonnal együttéreztek vele és tovább is adták, amit kaptak. Tették mindezt abban az állapotban, amikor még nem is volt szavuk, sőt gondolatuk sem ilyesfajta fogalmakra, mint „érzés” vagy „gondolkodás”.

Elképzelhetetlen harmónia volt ez ott a téren túl, mai földi fogalomrendszerünkkel talán csak a végtelen óceán állapotához tudnánk hasonlítani, ahol úgy képes milliárdnyi vízcsepp együtt létezni, hogy közben mindvégig megőrzi saját lényegét és egyben tökéletesen képviseli a többi állapotát, jellemzőjét és tulajdonságait.

Nem tudni ma már, hogy ez a valaha volt harmónia hogyan és miért bomlott fel. Mintha az édes álomban úszó felhőcskék egy nyugtalanabb csapata felébredt volna, körül nézett és azt mondta: - Én vagyok.

Persze ez nem lett volna baj, ha közben készséggel végrehajtják feladatukat, amiért megteremtettek, vagyis tovább adják a felülről, illetve a mellettük szuszogó társuktól kapott meleget, de ők úgy gondolták, ennek a rezgésnek egy kicsiny morzsáját megtartják maguknak. Elég volt egy pillanatnyi késlekedés, morfondírozás, és ez a megtartott szeretet-csepp máris jelentősen megnövelte súlyukat. Mire észbe kaptak volna, máris elsodródtak a

többiekől, lefelé húzta őket a többlet, és már hiába osztották volna meg boldogan a kapott ajándékot, nem volt kinek: a raj messze hullámozott már.

Kétségbeesve néztek körbe ezek az árván maradt felhőcskék. Még látták tovatűnő társaikat, akik lassan belevesztek a fenti ragyogásba, és most első ízben döbrentek rá arra, hogy ők lejjebb kerültek egy kozmikus hierarchiában. Megjelent a félelem. Mi lesz most? - kérdezték egymástól. - Van esély a visszaútra? És mihez kezdünk?

Merthogy valami ismeretlen okból fájni kezdtek és azt is észrevették, hogy sokkal sötétebb lett, mint korábban volt. Amíg egyek voltak társaikkal, nem is gondoltak ilyesmire, hogy fénynek és hőnek lehetnek fokozatai, de most döbrenten vették tudomásul, hogy új állapotukban mindenből kevesebb van. És megrémítette őket a lehetőség, hogy mindez az idő előrehaladtával még tovább csökkenhet.

Nem tehettek mást, szemügyre vették egymást, akárcsak a hajótörtek egy lakatlan szigeten, partvetődés után. Gyanakodva szemlélték a szomszédjukat. Nem egyformák - ez volt a legfeltűnőbb. Vajon melyikőjük tehet róla, hogy ide kerültek? - ez volt a következő kérdés. És ki lesz a vezető? - jött a harmadik.

Kissé elhúzódtak egymástól. Vajon árthat nekem? Ki garantálja, hogy nem fog bántani, ha megmutatom neki: megőriztem valamicskét abból a szeretet-cseppből, amit még oda-fent kaptam? Nem fogja elvenni? - Ilyen és ehhez hasonló kérdések kezdtek nyugtalanítani őket.

Közben telt-múlt az idő. A gondolatok, érzések, szorongások teljesen lefoglalták az egyre messzebb sodródó kis csapatot, akik persze csak elhagyott társaikhoz képest voltak kevesen, hiszen számuk így is elérte a tizenkét milliárdot. Ők mégis úgy érezték, hogy egyedül vannak és senki nem segít rajtuk. Vágyakozva néztek fel olykor a felfoghatatlan magasságba, ahol elveszett testvéreiket remélték, de érezték, hogy arra már nincs visszaút.

Mi történt időközben a fenti felhő-testvérekkel?

Ők persze azonnal észrevették, hogy néhány társuk lemaradt, de mivel a közösség alapszabálya a megengedés volt, nem akadályozhatták meg a süllyedésüket. Összedugták hát a fejüket és tanakodni kezdtek.

Mi a legjobb megoldás? Visszacsbítani őket? Hogyan, mivel, hiszen semmi olyat nem tudnak felkínálni nekik, amivel ők maguk nem rendelkeznének. Az elkőborló felhőcskéknek csupán egyetlen dolgot kellett volna tenniük, ugyanazt, amit a léghajó kapitányának, ha azt akarja, hogy hajója magasabbra emelkedjen: megszabadulni a felesleges súlytól.

De ezeket a hűtlen testvéreket már annyira lehúzta a szorongás, a félelem és a birtoklás, úgy rájuk ragadt az önzés, mint kagylóra a páncél: önerőből már képtelenek voltak



levetkezni. Így a segíteni akaró felhőcsapat önkénteseinek nem volt más hátra, mint áldozatot hozni és önként a mélybe vetni magukat egyre messzebb távolodó testvéreik után. Megteremteni számukra azt az otthont, ahova majd megérkezhetnek és megpihenhetnek egyszer.

Mindez nem egy szempillantás alatt történt. Világkorszakok múltak el közben, galaxisok születtek és semmisültek meg, a megtévedt felhő-légió pedig egyre mélyebbre és mélyebbre süllyedt valamikori ős-otthonától. Anyaguk egyre szilárdabb lett, külsejük már nem is emlékeztetett egykori csodálatos színekben játszó, megfoghatatlan, hullámzó testükre, megcsontosodtak, megmerevedtek, érzékszerveik elcsökevényesedtek, hallásuk, látásuk megromlott, félig vakon és süketen botorkáló lények lettek, akik már csak nagy kínlódások által voltak képesek felemelni nyakukat és hunyorgó szemmel kutatni a messzeségben a forrást, ahonnan elszármaztak. De soha egy pillanatig sem felejtették el a fénylő felhőhazát és elhagyott társaikat.

Évmilliárdokban számolták már az időt és hosszú vándorlás után megérkeztek új otthonukba, egy mesés kék bolygóra, valahol a világegyetem egy távoli csücskében. A planéta pontosan olyan volt, mint ők, ugyanabból az anyagból épült fel, mint új testük, ugyanúgy lélegzett és ugyanolyan szeretettel fogadta őket, mintha felhőtestvéreik ölelő karjaiba érkeztek volna. Megilletődötten vették birtokba új otthonukat, tisztában voltak vele, hogy vigyázniuk kell rá, hiszen nagyon sok időt fognak itt eltölteni.

Ha tekintetüket az égboltra vetették, nem láthatták már hűséges testvéreiket, csupán álmaikban találkozhattak velük. Mindössze a kék égbolton végigszaladó és tovatűnő felhőket csodálhatták: mint szelíd emlékeztetőt valódi önmagukra. A fentről kifogyhatatlanul áradó ragyogás nem a forrás fénye volt már, csak egy hatalmas őszöreg csillag sugárzása, amely óvta és éltette a kicsiny bolygó minden élőlényét.

Az új hazát és új testet kapott felhőlény berendezkedett a bolygón és elkezdte megismerni otthonát. Megművelte a földet, uralma alá hajtotta a szelet és a vizet, bejárta a bolygó minden szegletét, lerajzolta, megmérte, felosztotta, kisajátította és Földnek nevezte el.

Mindezen évezredek alatt ez a lény több szempontból is jelentősen megváltozott. Talán a folyamatos munka miatt, talán azért, mert egyre inkább reményvesztetté vált, ki tudja? Annyi bizonyos, hogy nagyon sok mindent elfelejtett. Megfeledkezett arról, hogy a Föld egyetlen ok miatt jött létre: hogy ő maga otthonra leljen általa. Azt is elfelejtette, hogy a bolygó együtt lélegzik lakóival, együtt rezeg, együtt utazik velük a világűrben, és hogy ugyanúgy érez és tudatában van a létezésnek, mint ő. És ami a legszomorúbb: ez az egykori felhőlény (legalábbis egy csoportja) végül megfeledkezett arról is, hogy honnan származik.

Már nem volt tudomása róla, hogy egykor milliárd testvérével együtt messze az anyagi világon túl létezett. Hogy valamikor még nem ismerte a születést és a halált, érzékszervei nem voltak oly korlátozottak, mint ma, hogy halhatatlan lelke jóval öregebb, mint a Föld, a Naprendszer vagy a fizikai világ. A fennmaradt történeteket, amelyek szimbólumokba burkoltan meséltek a kezdetekről, az elszakadásról, a rég elveszett egységről, a mesék birodalmába száműzte. A folyamatos áldozatokat vállaló felhőtestvéreket, akik olykor megjelentek a világ színpadán, emlékeztetni az eredetre, először még értetlenkedve meghallgatta, később már kinevette, bolondokházába zárta, rosszabb esetben meggyilkolta. A fennmaradt régi írásokat megsemmisítette, félreértelmezte, eldobta.

És egy napon ez a hajlott hátú lény, aki Embernek nevezte magát, ott állt egy magas hegy tetején, ahol még belélegezhető volt a levegő, ahol még tisztán látszottak a csillagok az égen, és kétségbeesetten felkiáltott: - Haza akarok menni!

*- Biztos, hogy az út visszafelé vezet? Hogy hazatérni csak azon az úton lehet, amelyről jöttünk? - kérdezte a Mester. A Tanítvány nem tudta a választ. Ezt ki is mondta. Majd hozzáfűzte:*

*- Létezik egyáltalán út, létezik irány? Fent és lent? Kint és bent? Vagy nem is hagytuk el soha az eredetet, csupán szemünk vált hályogossá, ezért nem látjuk, hogy még mindig otthon vagyunk?*

*A Mester nem válaszolt.*



Egy kisvárosban számos „A” betűs intézmény létezik. Sokszor mondjuk: Találkozunk „a” mozi előtt... Láttalak „a” színház mellett... Legyél este hatra „a” könyvtárban.

Ez utóbbi intézményben tartottam előadást (pontosabban élménybeszámolót) spanyolországi zarándokutamról évekkkel ezelőtt, és a másfél órányi hangos tűnődés után egy kedves hölgy megkérdezte tőlem:

- Maga vallásos?

- Igen - feleltem. - A magam módján - tettem hozzá.

Az elkövetkezendő napokban sokat morfondíroztam ezen a dolgon. Többek között azon, hogy miért válaszoltam ily sokat sejtető (vagy inkább sokat elrejtő) módon. Nehezemre esett talán határozottan felvállalni azt, hogy *igen*? Vagy nem is mondtam volna igazat? Vagy

a *nem* szó sem fejezte volna ki maradéktalanul az igazságot? Így vagy úgy, nem tehettem mást, mint megvizsgálni ezt a kérdést - magamban. Nem először kerültem szembe ezzel a témával egyébként, egy hajdani kedves tanítóm, „A” tanítóm egy szép napon már nekem szegezte ezt a kérdést ily módon: - Nem kéne végre eldöntened, hogy materialista vagy spirituális szemléletű ember vagy-e?

Nem értettem, miért oly sürgős ez, hiszen még csak épp megkezdtem húszas éveimet, és jobb dolgom is volt annál, mintsem határozottan állást foglaljak ez ügyben.

- Miért? - csökönyösködtem.

- Mert meghatározza a döntéseidet, ezáltal pedig az életedet.

Hm. Ez már komolynak tűnt.

Azóta rengeteg év telt el, és talán most már meg tudom fogalmazni azt, hogy melyik utat választottam és ez hogyan hatott az életemre. Azon sokat tűnődtem időközben, hogy ez vajon választás kérdése-e vagy csak mi ringatjuk magunkat a választás lehetőségének illúziójában. Mert hiszen lehet egy szellemi teremtmény materialista? Vagy egy anyagi létező spirituális? Mit jelent egyáltalán ez a két szó? Az érem két oldalát látjuk csupán, és - az érmék jellemzőjének megfelelően - képtelenek vagyunk egyszerre szemlélni a két oldalt? Vagy egyszerűen csak nem látjuk a fától az erdőt? Mindenesetre lapozzunk fel még egy mesét, amely sokunknak talán ismerősebbnek, vagy legalábbis hihetőbbnek tűnik, és amely valahogy így hangzik:



Valamikor az idők kezdetén, vagy talán idő sem volt még abban az értelemben, ahogyan ma használjuk ezt a fogalmat, szóval nagyon-nagyon régen a világegyetem minden anyaga és energiája egy elképzelhetetlen sűrűségű, ám kiterjedés nélküli pontban összpontosult.

Egy szép napon ez a pont elkezdett tágulni, növekedni és egy felfoghatatlan méretű robbanás következtében ez az óriási anyag- és energiamennyiség szétáradt a világegyetemben maga előtt tolva az Időt és a Teret. Milliárd évek alatt bolygók, csillagok, egyéb planéták keletkeztek a végtelen térben és létrejött a Naprendszer is bolygóival együtt.

A Föld kezdetben folyékony halmazállapotú volt, de fokozatosan megszilárdult és hűlni kezdett, mígnem kemény burkot kapott. Később a világűrből érkező meteoritok által szállított víztartalom egyszer elérte azt a mennyiséget, hogy tengerek, óceánok, folyók és

tavak keletkeztek, és immáron világosan elvált egymástól a szárazföld és a vízborította felszín.

A természeti körülmények véletlen összejárására révén ez a bolygó bizonyult a legalkalmasabbnak több milliárd planéta közül arra, hogy megjelenjen rajta az élet. Épp a megfelelő távolságra volt a Naptól: se nem túl közel, se nem túl távol. A Föld belsejében lévő vasmag forgása pont a megfelelő erejű gravitációs mezőt hozta létre ahhoz, hogy a bolygó optimális vastagságú, sűrűségű és összetételű atmoszférával vegye körül magát, amely egyrészt megvéd a Nap káros sugárzásaitól, másrészt belelegezhető levegőt biztosít a megjelenő élőlényeknek. A vizek összetétele szintén ideális volt a majdani élet számára.

Nem is kellett sokat várni ahhoz, hogy spontán módon az élettelen anyagból élő keletkezzenek és kémiai úton létrejöjjenek az első apró aminosavak, fehérjeláncok, majd az első egysejtűek. Ezek az apró lények olyan gyorsan fejlődtek, hogy mire a Föld feleszmélt, az óceánok, tengerek már milliónyi lénynek adtak életet, akik hamarosan a szárazföldre is kimerészkedtek és meghódították azt. A véletlennek köszönhetően pontosan olyan érzékszervek kezdtek kifejlődni rajtuk, amelyekre szükség lett a távoli jövőben: hamarosan szemek keletkeztek, melyek megláthatták végre a csodálatos bolygót, és fülek, amelyek élvezhették a természet ezernyi különböző hangját. Érzősejtek, amelyek örülhettek a napfény melegének, és ízlelőbimbók, hogy birtokba vegyék a milliónyi ízt, amellyel a bolygó megajándékozta őket.

Az élőlények - és az Élet maga - elpusztíthatatlannak bizonyultak. Fajok, egyedek születtek és múltak el, a természet nem fáradt el az új formák létrehozásában, szemképráztató volt a színesség és változatosság, amely felbukkant az ismeretlen alkotó - a természet - lombikjából. Míg nem egy rendkívülinek semmiképpen sem nevezhető napon (hiszen ez is a véletlen műve volt), megjelent a bolygó felszínén egy nyúlánk, négy végtaggal rendelkező, szőrrel alig borított lény, aki később, sokkal később Embernek nevezte magát.

Ez az új lény, noha több milliárd év alatt fejlődött ki és előtte számtalan faj elpusztult nem tudván felvenni a versenyt a természet változásaival, meglepően esetenre sikeredett. Érzékszervei messze elmaradtak számos alacsonyabb rendű faj érzékszerveinek érzékenységtől. Nem látott olyan jól, mint például egy sasmadár. A füle lényegesen gyengébb volt, mint akár egy öregebb macskáé. Szaglása meg sem közelítette a kutya vagy akár a méhek szaglását. Gyorsaságban nem vehette fel a versenyt sok négylábúval. Fizikai gyengesége számtalan nagyobb, erősebb és vérengzőbb állat prédájává tette. Mindezek ellenére ez az új lény alig pár évezred alatt a Föld urává lett.

Miután úgy ahogy berendezte otthonát, biztonságossá és lakhatóvá tette azt, valamint gondoskodott arról, hogy mindig legyen tápláléka, elkezdett azon tűnődni, hogy honnan

származik ő egyáltalán, hiszen természetesen nem volt tudomása a létrejöttét megelőző milliárd évek történéseiről. Sokféle ötlete támadt: még az is eszébe jutott, hogy talán nem a Föld a szülőbolygója, hogy talán valami érthetetlen okból keveredett ide, és egyszer majd el is fogja hagyni ezt a helyet. Ezen elképzelést sokáig dédelgette magában, de olyan sokan beszéltek le róla, hogy elvetette a gondolatot. Sokszor feltette azt a kérdést is, hogy ha már itt van és itt is kell maradnia, akkor vajon mihez kezdjen magával, mivel töltse az idejét és hogyan viszonyuljon másokhoz.

Ezekkel a kérdésekkel is sok időt töltött el, születtek is hasznos, éltető és lelkesítő válaszok, de végül egy jelentéktelen kisebbség meggyőzte a többséget arról, hogy mindezekon felesleges elmélkedni, mert a válaszok magától értetődőek: születése véletlen, életét megint csak a véletlen irányítja és nincs magasabb értelme, boldogulása a szerencsén, jobbik esetben környezeti hatásokon múlik, halálának ideje és módja véletlen, valamint egész létezése pár évtizedre korlátozódik, amelyből a valóban hasznos, aktív és tudatos időszak csupán a kétharmada, utána pedig következik az elkerülhetetlen hanyatlás és pusztulás.

Akik elhitték mindezt, különbözőképpen rendezték be az életüket. Egy részük igyekezett hasznossá tenni magát és kedves lenni társaihoz, mások úgy gondolták, hogy maximálisan szeretnék kihasználni a rövidke élet adta örömeit, de olyanok is voltak, akik már az elején csalódottan legyintettek és elfordultak a világtól, mondván: olyan kevés az idő, hogy nem is érdemes már belefogni semmibe. Ezen utóbbiak nem ritkán különböző módszerekkel még rövidíteni is igyekeztek életidejükön, hogy hamarabb túl legyenek az egészen.

Nem is lett volna mindezzel különösebb baj, ha a második csoport tagjai időközben figyelemmel lettek volna a többiekre is, ám nem ezt tették. Az élet örömeinek elvakult hajszolása közben módszeresen megmérgezték a levegőt és a vizeket, az élelmiszereket ehetetlenné tették, és mindezek mellett sikerült elpusztítani a Föld élőlényének nagy részét is.

A bolygó persze nem hagyta mindezt szó nélkül, a maga módján igyekezett megszabadulni a rajta élősködő apró emberke által okozott betegsétünetektől. Ha láza volt, izzadt, és hatalmas özönvizekkel, szökőárrakkal igyekezett hűteni magát. Ha elviselhetetlenné vált a viszketés, megrázta magát. A emberek ilyenkor a „földrengés” szót kiáltozták rémülten. Amikor eluralkodott rajta a fulladás érzete, óriási lélegzeteket vett, hatalmas hurrikánokat okozva az felszínen. És persze nem értette, hogy ez a két lábra felegyenesedett csupasz lény hogyan feledkezhetett meg arról, hogy egykor ő dajkálta méhében, ő adott neki enni és inni, ő ringatta, ő melengette és vigyázott rá. Miért nem veszi észre, hogy ha a bolygót mérgezi, saját magát is mérgezi? Hogyan is hagyhatta őt cserben?

Nem kapott választ, mert ez ember már régóta csak saját magával volt elfoglalva. Mélyen eltemette magában a közös kezdetet, amikor a világegyetem minden később fizikai formát öltött tagjával együtt ott lüktetett ő is egy végtelen sűrűségű pontban. Elfelejtette - holott tudott róla -, hogy pontosan ugyanabból az anyagból épül fel az ő teste is, mint az óceánok, a csillagok, növények és az állatok teste. Elfelejtette azt is, hogy mindez csak egyetlen dolgot jelenthet: testvériséget minden teremtet élőlénnel és élettelen dologgal egyaránt.

És egy napon ez a hajlott hátú lény, aki Embernek nevezte magát, ott állt egy magas hegy tetején, ahol még belélegezhető volt a levegő, ahol még tisztán látszottak a csillagok az égen, és kétségbeesetten felkiáltott: - Haza akarok menni!

Nem is nagyon különbözik a két mese, igaz? Bizonyos értelemben mindkettő a hűtlenségről szól. Az első történetben az ember hűtlenné vált Apjához, a másodikban hűtlenné vált Anyjához. Milyen szép, hogy a magyar nyelvben az *anya* és az *anyag* szó csupán egyetlen betűben különbözik, és minden nyelv ismeri az anyaföld kifejezést...

Mégis: talán nem mindegy, hogy melyik történetet fogadjuk el, és az sem, hogy melyik alapján éljük az életünket. Mert az ember cselekvése szempontjából tényleg hasonló a két mese, ám egy dologban nagyon is különbözik. Az első változat (és mondjuk ki: spirituális megközelítésű) középpontjában az ember áll, és azt állítja, hogy előbb létezett az ember (mondhatjuk így is: az emberi tudat), és érte, miatta jött létre a fizikai világ, a Föld, az evolúciós folyamat (ha volt ilyen egyáltalán), vagyis az egész Teremtésnek egyetlen hosszú távú célja volt: ez ember megalkotása. És ha ez így történt, akkor az emberi életnek létezik magasabb célja, értelme, és a faj tart valamerre, amely megint csak egy előre megtervezett végállomás. Nem új mese, ez áll a hagyományokban.

A huszonegyedik századi embernek ismerősebb második változatban viszont az ember létrejött - csakúgy, mint a világegyetem léte - a véletlenek összejátszásának köszönhető, és épp ezért az emberi életnek nincs - és nem is lehet - magasabb célja és értelme.

Mindkét változat választható, élhető és magunkévá tehető.

- *Volt olyan idő, hogy elhitted ezt a második mesét?* - kérdezte a Mester.

- *Próbáltam, igen - mondta a tanítvány. - Mivel ezt tanultam, ezt bizonygatta mindenki körülöttem, előfordult, hogy belegondoltam: hátha igaz. De nem sokáig tettem ezt.*

- *Miért?*

- *Mert túlságosan is megrémített a lehetőség. Nem akartam egy olyan világban élni, amely fölött nincs védelem. Amely nem ad választ. Amely azt mondja: nincs értelme semminek. Ahol nincs Isten.*

- *Isten nem szerepel az első mesében sem - szólt a Mester.*

- *Valóban nem... de gondviselés igen. Lehet, hogy ennyi is elég. Hogy legyen rend, igazság és gondviselés.*



Amikor a vallásról és a magam vallásosságáról kérdeztek, az jutott eszembe, hogy mindenki vallásos a szó magyar értelmében. Mindenki *vall* valamit, mindenki az alapján éli az életét, hogy mit vall, mi az ő vallása.

Az emberi lét nagy kérdései nem változtak lényegesen az elmúlt ötezer évben. Továbbra sem tudjuk biztosan, hogy honnan jöttünk és merre tartunk. Nagy talány, hogy van-e élet, létezés, tudat a születés előtt és a halál után. Mindenki legalább egyszer megkérdezi önmagától (még ha nem tudatos is ez a kérdésfeltevés), hogy miért született erre a világra. Érdekli, hogy van-e életének értelme, célja, vagy csupán sodródik ide-oda, és a véletlen szeszélye határozza meg, hogy sikerként könyveli el majdan földi létét vagy sem. A társadalomban tapasztalható látszólagos egyenlőtlenség, az emberi sors folyamatában megfigyelhető megintcsak látszólagos igazságtalanság is felveti a kérdést: ki irányítja ezt a planétát és rajta az emberek életét? Értelmem nélküli fizikai törvények? Egy jóakarátú Isten? Egy rosszakarátú Teremtő? Vagy Isten csupán létrehozta ezt a világot és már csak közönyösen szemléli, vagy éppen nem is érdekli teremtményeinek sorsa? Létezik-e Gonosz a szó sátáni értelmében?

Bármelyik kérdésre mondhatunk igent és nemet is, válaszunk így is, úgy is befolyásolja a világnézetünket, döntéseinket, saját magunkhoz és embertársainkhoz fűződő viszonyunkat. Mert hiszen csak akkor mondhatunk nemet valamire, csak akkor tagadhatjuk meg, ha előzőleg valami fogalmat alkottunk róla. Aki istentagadó, annak nagyon is határozott képe van arról, amit tagad. Tökéletesen megformált istenképpel rendelkezik, talán jobban, mint annak, aki soha nem gondolkodott el még arról, hogy létezik-e a természet fölött, az ember fölött és a látható világon kívül egy magasabbrendű lény. Vannak, akik ateistának vallják magukat, miközben naponta többször káromolják azt a szerintük igazságtalan, rosszindulatú és gonosz istent, aki nem a szájízük szerint kormányozza életüket. És persze akadnak olyanok is, akik hívő embernek tartják magukat, miközben hisznek a tragédiában, a sorscsapásban, és

eltávozott szerettüket a temetői hant felett szólítják meg nap mint nap, mert hitük szerint ott tartózkodik...

- *Aki hívő, az nem hihet az igazágtalanságban és a sorscsapásban? - szúrta közbe a Mester. - Az nem hihet abban, hogy nincs semmi a halál után?*

- *Igaz... a „hívő” épp olyan fogalom, mint a „vallásos”. Az ember sok mindent hisz és sok mindent vall. Nem is olyan egyszerű ez...*

Mennyi vallás, mennyi hit, hányféleképpen látjuk a világot, és sokszor lebecsüljük ennek fontosságát. Merthogy - gondoljuk - mit számít az, hogy az egyén hisz-e Istenben vagy sem, örökkévalónak gondolja-e az emberi lelket, vagy pedig azt vallja, hogy az emberi tudat minden megnyilvánulása magyarázható az idegrendszer és az agy működésével, és ha ez a végtelenül összetett szerv meghal, akkor kialszik a tudat is?

Számít ez valamit?

Erre a kérdésre pontosan tudja a választ, aki figyelemmel kíséri a meg-megújuló vitákat az abortuszkérdésről, az eutanáziáról, az őssejtkutatásról, vagy emberek klónozásának lehetőségéről. Mert ezekben a kérdésekben csupán két megközelítés áll szemben: a materialista és a spirituális. Egyik oldal számára sem kérdés, hogy igazuk van.

Mi melyik oldalon állunk ebben a kérdésben?

Más szóval: vallásos embernek tartom magam, és felvállalom ezt mindenki előtt? Elmélet ez csak vajon, filozofálgatás, vagy nagyon is tudatos választás, amely bizonyosságot keres és a mindennapi életemben is megjelenik döntéseimben, cselekedeteimben? Jakab apostol szavaival: *Testvéreim, mit használ, ha valaki azt mondja, hogy van hite, de cselekedetei nincsenek?*

- *Biztos vagy benne, hogy eutanázia és abortusz kérdésében csupán a materiális és a spirituális megközelítés áll szemben? - kérdezte a Mester.*

- *Fogalmazhatok így is: hiszünk-e abban, hogy az embernek van lelke, vagy sem? Sejt- és szövethalmaznak véljük, ismerjük-e az emberi testet, vagy a lélek templomának? Mi rendelkezünk-e élet és halál felett, vagy sem?*

- *Ez már izgalmasabb kérdés... Kié a te életed, szerinted?*

*A tanítvány becsukta a szemét.*

- *Az én életem... - elmosolyodott. - Milyen sokszor halljuk a panaszt: Nem tartom kezemben az életemet. Vagy a tanácsot: Vedd kezédbe a saját életed irányítását! Tényleg az*



*én életem? Én döntök felőle? Én hoztam létre, és én mondhatok rá igent vagy nemet? Vagy csupán használója vagyok?*

*- Minden, amiről beszélsz, birtokviszony - mondta a Mester. - Az én életem, az én testem, az én sorsom... Nem... Az Életnek vagy te, a lelkednek vagy te. Te vagy a birtok és nem fordítva. Semmit nem tehetsz azért, hogy elvedd valaki más, vagy akár a magad életét. Az Élet több, mint te, több, mint a világ, az Élet nem keletkezett és nem is múlik el soha. Elmúlhat a világ, a bolygók, a galaxisok, a szavak, a könyvek... Az Élet túl van mindezen.*

*A Tanítvány hosszas hallgatás után azt kérdezte.*

*- Hány élet van a világegyetemben?*

*- Micsoda kérdés! Egy!*

Ha megpróbálok visszaemlékezni, hogy mikor lettem vallásos, vagy mondjuk így: mikor kezdtem gondolkodni Istenről, megváltásról, mikor mondtam el első imámat, akkor korai gyerekkori emlékek ugranak be.

Szüleim ateisták (inkább: istentagadók) voltak, nagyszüleim szintén, egyedül dédanyám hitt a gondviselésben, és mivel nagyon sokat volt velem, elültette bennem a hit alapjait.

Hit? Nem is biztos, hogy az volt a szándéka, hogy gyakorló keresztény legyek, mivel ő sem járt templomba, ritkán láttam imádkozni, egyszerűen csak olyan magától értetődő természetességgel tudott nekem mesélni a Bibliából, hogy nem is kérdőjeleztem meg ezen mesék igazát. Volt egy vastag könyvem is gyermeknyelven elmesélt bibliai történetekkel, amelyet kívülről fújtam, és akkoriban mindent tudtam Jézusról, Mózesről, Dávid és Salamon királyról, stb.

Ezek a mesék számomra egyetlen egy dologról szóltak: nem vagyok egyedül, a Jóisten mindig gondot visel rám, érdemes jónak lenni, és - ami a legfontosabb: - Egyszer valamikor maga „A” világ teremtetője megszületett emberként, magára vette a világ bűneit, és halálával megváltott mindenkit a Földön. Ezzel az utóbbival nem nagyon tudtam mit kezdeni tízévesen, mindenesetre tovább adtam történeteimet. A napköziben, ebéd után az iskolaudvaron ültem, körülöttem pár csoporttársam, és meséltem. Ők pedig hallgattak.

Szerették ezeket a meséket. Élvezettel hallgatták, hogyan választotta szét Mózes a Vörös-tengert, miképpen gyógyított Jézus és hogyan omlottak le Jerikó város falai. Meg hasonlók.

Tulajdonképpen nem csináltam mást, mint térítettem, lelkesítettem. Honnan jött a késztetés? Honnan jött a bátorság? Hoztam valahonnan? Hiszen alig tudtam még valamit a világról, nem tanultunk még történelmet sem, nem is beszélve az úgynevezett reáltárgyakról, ott és akkor mégis úgy beszéltem a Bibliáról, mintha mindig is ezt csináltam volna. Talán emlékeztem valamire és csak folytattam egy régen megszokott tevékenységet, ami valamikor az életem volt?

Később, jóval később már felnőttként tettem fel magamnak hasonló kérdéseket. Miért van az, hogy megmagyarázhatatlan módon vonzódok a várakhoz, a vastag régi falakhoz, odavagyok a csupasz fáklya lobogásáért, és ha sötétedés után a Budai várban - vagy bármilyen várban - sétálok, annyira otthon érzem magam, hogy borzongató boldogságérzés és izgalom jelenik meg a gyomrom tájékán. Amint tessék-lássék megtanultam rajzolni, azonnal várak tucatjait vettem papírra, ezeket nagymamám lefénymásolta, majd böszön osztogattam osztálytársaimnak a fekete-fehér műveket. Tizenhárom évesen részt vettem egy iskolai pályázaton, és persze mi más lett volna a feladat, mint kiválasztani egy magyar várat és megírni a történetét? A tatai várat választottam. A feladat része volt a személyes látogatás is, így egy szép napon édesanyámmal együtt felkerestük az Öreg-tó partján fekvő régi várromot.

Anyám soha nem foglalkozott transzcendens dolgokkal, nem hitt előző életek lehetőségében sem, de az ódon falak között egyszer csak olyan érzése támadt, hogy ő már járt ott. Ismerte az egész épületet, tudta, hogy hol vezetnek lépcsők, és meg volt róla győződve, hogy élt ott valamikor. Bármilyen is ez az elfelejtett múlt, lehet, hogy közös? Arról már nem is beszélek, hogy gyerekkoromban a fél szobámat egy hatalmas, műanyag várépítőjáték foglalta el, akkora volt arányaiban, mint talán az egri vár maga. És hétszer olvastam el az *Egri csillagokat*, mielőtt kötelező olvasmány lett volna...

Persze ennek is lehet racionális magyarázata, nem szükséges emiatt előző életek lehetőségeihez nyúlni. Ugyanis pont Tata és környékéről származik dédanyám családja. Az 1700-as évek közepén kezdődött a terület török hódoltság utáni betelepítése és számos német ajkú család érkezett szekereken ide, hogy új otthonra, új életre találjon az elhagyatott kis falvakban. Dédmamám is ott született a XX. század elején és bizonyára több alkalommal választotta játékteréül az Öreg tó partján fekvő romos várat. A véremben, a sejtjeimben is megbújhat az emlék... Vagy már ez a lehetőség is túlmutat a racionalitás határán?

Visszatérve a tízéves misszionáriushoz, aki az iskolaudvaron prédikált délutánonként: mintha még mindig a középkorban éltem volna, barna csuha vállamon, és arról beszéltem a körülöttem helyet foglaló gyermek-hallgatóságnak, hogy Isten szereti őket.

Mindaddig, amíg egy környezetismeret órán (volt még ilyen) mindez egy csapásra véget ért.

Tanárnőnk, aki sok keserves percet szerzett nekünk a napköziben is, lévén mindenféle rendbontást több száz guggolással büntetett, addig a pontig, amíg a gyerekek össze nem estek a kimerültségtől, szóval ez a hölgy egy hirtelen ötlettől vezérelve az egyik órán elmesélte nekünk az evolúció történetét, szembeállítva a Biblia tanításával. Tette mindezt a gyerekek szintjére lekódolva, és besűrítve negyvenöt percbe, amely így ebben a változatban valahogy így hangzott: *Az ember a majomból fejlődött ki évmilliók alatt, és mindenki, aki mást állít, főleg, aki bármilyen szinten elfogadja a bibliai teremtetéstörténetet, az hazudik vagy komplett őrült. Nem létezik Isten, nem élt soha az első emberpár, mindez hazugság.*

Én csupán értetlenkedve figyeltem. Miről beszél ez? Át sem gondoltam ennek a merőben új tanításnak a lényegét, és főleg a következményeit az életemre nézve, mindössze csodálkoztam kissé. Az egész annyira abszurd volt. Nem vagyunk mások, mint fáról lemászott és felegyenesedett majmok? És akkor miért élt, harcolt, szenvedett és halt meg az a rengeteg próféta, hívó ember, akik a Bibliában szerepelnek? József, Ábel, Józua és a többiek? Semmi nem igaz? De a művelt, felnőtt tanítónő csak tudja, hogy mit beszél, végül is ő oktat minket, nem igaz?

A szünetben az iskolai folyosón ballagtam az étterem felé, és megállított egy osztálytársam, egyike azoknak, aki korábban csillogó szemmel hallgatta a történeteimet. Ennyit mondott: *- Többé nem hiszem el a baromságaidat.*

Teljesen megsemmisültem akkor. A szemembe mondták, hogy hazudok. Én hazudok!

De akkor: a dédmamám is hazudik?

Nem, az nem lehet, ő soha nem hazudna nekem.

De akkor mi az igazság? Van egyáltalán igazság? És ha igen, megismerhető vajon?

Így kezdődött...

*- Milyen szemmel tekintettél az évek során erre a tanárnőre? Aki így megzavart és akinek a meghazudtolást köszönhetted? Mit éreztél iránta?*

*- Természetesen gyűlöltem - válaszolta a Tanítvány. - Sokáig. Pontosabban egészen addig, amíg meg nem értettem, hogy mi volt az ő feladata. Keresővé tenni engem. Ő ültette el bennem a kétségbeesést, hogy nézzek utána a dolgoknak, ahelyett, hogy elfogadom mások gondolatait, véleményét, világnézetét.*

*- Vagyis, hogy a vakhit helyett szerezz bizonyosságot...*

- Valami ilyesmi.
- És hogyan érzel most iránta?
- Hálás vagyok...



Hosszú út vezetett el odáig, hogy a magam számára egyértelműen megfogalmazhattam a kétféle világnézetet és életszemléletet, amelyet az emberek tudatosan vagy tudattalanul választanak, és amely választás alapján hozzák döntéseiket és megélik életük minden napjait.

Az egyik recept így hangzik: *Legyen meg a Te akaratod!*

A másik pedig így: *Legyen meg az én akaratom!*

Valamikor uralkodó volt az első felfogás. Ma pedig szinte elfogadhatatlan. Ellenben korunkban a másodikat nemcsak, hogy ajánljuk, hanem tanítjuk is gyermekeinknek. Fontos is, persze, hiszen a ma emberének - úgy tartjuk - semmi más eszköze nem maradt már, mint az akarat, sőt gyakran előtört sincs már uralma, élete botkormányát régen átengedte hullámvágyainak, feltérképezetlen érzéseinek és indulatainak, vagy éppenséggel munkaadói, politikai vezetőinek, vagy akár a sors szeszélyének. Logikus lehet ezért a különböző személyiségfejlesztő tanfolyamokon, vagy akár baráti beszélgetések során elhangzó állandó kérdés:

- Mit akarsz tulajdonképpen?

Egyáltalán: kell akarnom? Ez a megoldás, ha vissza szeretném kapni kisiklott vagy ellenőrizhetetlenül hánykolódó életem fölött az uralmat? Akarnom kell, és arra törekedni, hogy megtudjam, mit is akarok valójában?

Hogyan jutottunk el idáig? A gimnáziumban még esett róla szó, főleg az *Iliász* és *Odüsszeia* című eposzok kapcsán. Emlékezzünk csak: a trójai háború története idején az emberi sors még az istenek kezében volt, az embernek nem volt szabad akarata. Cselekedetei determináltak voltak, élete istenek hóbortjainak és döntéseinek volt kitéve, holott ezek az istenek éppúgy emberi módon éreztek, épp olyan kicsinyes szempontok alapján döntöttek olykor élet és halál felett, mint a halandók.

A második könyvben, amely Odüsszeusz bolyongásait meséli el, az istenek hatalma már véges: Poszeidón felkorbácsolhatja ugyan a tengert és évekig tartó számszerűzésre kényszerítheti így az embert, ám döntéseibe nem szólhat bele, csupán a körülményeket változtathatja meg körülötte. Vagyis az akarat és a cselekvés szabaddá vált. Az élethelyzetek viszont maradtak meghatározottak, függetlenek az embertől.

Ezt tanultuk.

És ha nem tévedek: *ez így is maradt a mai napig.*

- *Bizonyos vagy abban, hogy az akarat a cselekvés is szabaddá vált? Hogy nem a belső lehetőségeinknek megfelelően cselekszünk csupán?*

*A Tanítvány nem értette mesterét.*

- *Mit értesz azon, hogy belső lehetőség?*

- *Engedélyek és tiltások, erők és gyengeségek összege...*

- *Arra gondolsz, hogy nem csak a külső körülmények határozzák meg a cselekvési szabadságunkat, hanem belül is találhatunk korlátokat?*

- *Igen. Azt akarsz, amit akarsz. De cselekvéssé csak akkor válik, ha megengeded magadnak, és lehetőséged van rá belül.*

- *És honnan származik a belső lehetőség?*

- *Jó kérdés...*



Ha az életet egy földi kártyapartihoz hasonlítjuk, az alábbi szabályokat érdemes figyelembe venni.

Mindannyian meghatározott számú kártyalapokkal kezdjük a játszmát, vagyis az életet. Kezdetben az *Osztó* ellát minket lapokkal. Képességekkel, fogyatékosságokkal, félelmekkel, ambíciókkal, fékekkel, húzó- és visszatartó erőkkel, programokkal és hasonlókkal. Dönthetünk afelől, hogy milyen lapokkal indulunk? Ha egy életben gondolkodunk, akkor a válasz: nem. Ellenben ha elfogadjuk, hogy létezésünk során nem csak egy játszmában veszünk részt, hanem sok ezerben, akkor talán még azt is mondhatjuk, hogy mi magunk vagyunk az *Osztó*, de erről majd később. Arról is beszélünk majd, hogy vajon kötelező-e játszani, vagy szabadon választott...

Fontosabb kérdés: Mit tehetünk, ha a játszma elkezdődött? Többen vagyunk játékban - ez nyilvánvaló. Nem láthatjuk egymás lapjait, sőt kifejezetten csalásnak minősül, ha belesünk mások készletébe. Persze ez nem jelenti azt, ha történetesen éppen megismertetjük valakivel a szabályokat (például egy próbajáték során), akkor nem mutathatjuk meg a lapjainkat. De általában megőrizzük titkainkat. És persze dönthetünk úgy, hogy megosztunk egymásnak

mindent, amit tudunk magáról a játékról. Van, aki ez utóbbit balgaságnak tartja. Általában az, aki nem csupán játszani szeretne, hanem feltétlenül győzni is...

Befolyásolhatjuk vajon a játszma menetét? Hogy milyen lapok jussanak el hozzánk? Hogy más milyen kártyákat húzzon? Milyen szép is lenne, de épp olyan felelőtlen is. Mert hiszen csak akkor lenne ennek értelme, ha ismernénk a többiek lapjait, de ugye, ez nem lehetséges vagy nem etikus. Saját lapjaink tekintetében ugyanez a helyzet. Persze találkozhatunk zsenikkel, akik képesek fejben tartani egy komplett kártyapaklit, és a látható (eldobott) lapok ismeretében többé-kevésbé meg tudják mondani, hogy kinél mely lapok találhatók és mi lapul még a csomagban. De az ilyen emberek általában nem vesznek részt a játszmában, tudván, nem lenne sportszerű. Vagy pedig megtanítyák másoknak is módszerüket...

De menjünk tovább.

Áhítozhatunk-e mások lapjaira? Persze megtehetjük, de minek? Megkaphatjuk őket? Talán igen, ha nekik már felesleges, nekünk épp szükségünk van rá, és úgy hozza a helyzet, hogy ők eldobják, mi pedig éppen felvehetjük. Egyébként csak frusztrációt, irigységet és haragot gerjeszt ez a típusú vágy.

Mit tehetünk tehát?

Egyetlen dolgot: meg kell tanulnunk a kapott lapokkal *jól* játszani.

Megtanulható ez? Bizonyára.

Van gyakorlási lehetőség? Ha egyetlenegy életben gondolkodunk, akkor nincs, vagy nem sok. Ez a tudat készíthet arra, hogy eleve kedvetlenül álljunk hozzá a játékhoz, de arra is, hogy igyekezzünk folyamatosan tanulni és a tőlünk telhető legjobbat kihozni magunkból. Ha azonban elfogadjuk a gondolatot, hogy van visszavágó, akkor korlátlan számú alkalmunk van újra meg újra részt venni hasonló és teljesen különböző lefolyású játszmákban egyaránt.

Ki nyeri a játszmát? Vagy inkább fogalmazzunk így: kinek ér véget előbb a játék? Annak a számára, aki előbb megszabadul valamennyi lapjától, vagyis: osztáskor kapott és a játék során szerzett lapjai már feleslegessé váltak és eldobta mindet. Ezek vagy az asztalon hevernek és már senki sem használja őket, vagy pedig haszonnal forognak tovább mások kezében.

Véget ér a játék, ha megnyeri valaki? Nem feltétlenül. A többiek dönthetnek úgy, hogy folytatják.

Mit kezd eközben a győztes, aki elsőnek kiszállt? Hátat fordít az egésznek és visszavonul pihenni, de úgy is dönthet, hogy kívülről továbbra is szemmel kíséri a többiek játékát, drukkol nekik és néhol egy-egy szemvillanással még be is segíthet.

Mi történik, ha már csak egyvalaki marad játékban?

Lehet egyedül játszani?

És elképzelhető, hogy egyszer tényleg egyedül maradunk játszótársak nélkül?

Nem hiszem...



Ha visszaidézzük a mesét a mélybe zuhanó felhőlénnyről, aki az évmilliók alatt egyre szilárdabb lett, egyre anyagibb, egyre kristályosabb, felmerülhet a kérdés: Hogyan élte ezt meg ő maga? Mit érez a pára, amikor vízzé változik, sőt, mit érez a víz, amikor korlátlan mozgásának, simulékonyságának egyre nyilvánvalóbb határt szab jéggé válásának folyamata?

Mit érezhet a szellem, amikor anyaggá fagy?

Az ókori ember énjének határai még nem voltak oly szilárdak, mint a ma emberének burkai. Természetesen neki is bőre volt, amely elválasztotta a másik embertől, ő is különbséget tett én és te között, ő is tudta, hogy mi ő, és mi nem ő. Csak éppen mindezen különbségtétel mögött mindvégig tudta, hogy mindez csak illúzió, átmeneti állapot, hogy ez a fajta különállás nem volt mindig így és nem is tart örökké. Tudta (sejtette), hogy honnan jött és merre tart. Mindezt meg is fogalmazta csodálatos mítoszaiban, meséiben, szent irataiban. Tisztában volt vele, hogy tartozik valahova az Égben és a Földön egyaránt. Tudta, hogy igazi hazája az egekben van és csak ideiglenesen tartózkodik ebben a fizikai világban. Éppen ezért nem is rendezkedett be tartósan az ittlétre.

Ha nem vesszük figyelembe az égi hovatartozást, akkor is elmondhatjuk: semmi sem volt fontosabb az ókor emberének, mint nemzetéhez, családjához való kötődés. A bibliai időkben, ha valakiről annyit tudtak, hogy zsidó, római vagy egyiptomi, már mindent tudtak róla. Nemzetisége, származása elárulta természetét, vallását, szokásait, erényeit és fogyatékosságait. Mert nemzettudata volt és ehhez képest énje eltörpült, háttérbe vonult, gondolkodásában nem feltétlenül az „én akarom” elve érvényesült, sokkal inkább a „mi” fogalma.

Életének stabilitást és megbízható alapot biztosított a tudat: ő a világ közepe, a Föld a világ közepe, az egész világ az ő érdekében jött létre, érte süt a Nap, érte ragyog a Hold, az istenek figyelemmel kísérik minden mozdulatát, és *minden haja szála megszámlálthatik*. Bármilyen helyzetben lehetősége volt fohászkodni olyan emberfeletti lényekhez, akiknek létezéséről meg volt győződve, akiket olykor saját szemével is látni vélte, akiknek hangját is hallotta olykor, és ezen élményeit nyugodtan meg is oszthatta a körülötte élőkkel, nem kellett

attól tartania, hogy bolondnak nézik, diliházba csukják, vagy megszegyenítik. Sőt: a kapott útmutatásokat mások is megfontolásra méltónak találták.

Volt helye a nagy kirakósjátékban. Mindenkinek volt helye.

Még a koldusnak is a templomlépcsőn.

Az Idő folyamatában kényelmesen érezte magát. Minden ciklikus és kiszámítható volt. Ahogyan az évszakok, élete is megszokott rendben zajlott, hónapjai, évei, évtizedei újra vissza- és visszatérő ismétlődésekre tagolódtak. Jövőtervezés nem létezett a szó mai értelmében. Ha a jövőjére volt kíváncsi, egyszerűen hátat fordított egy pillanatra és rápillantott a múltra. A múlt meghatározta a jelenét és jövőjét. Nem létezett pályaválasztás, vallásválasztás, választás sem nagyon. Nem tette fel azt a kérdést, hogy „ki vagyok én?”, a válasz ott volt a közelében, elég volt csak ránéznie a szüleire, a felmenőire, a családjára. Élettörténete egyenes folytatása volt a családja történetének.

Elmesélek egy közvetlen tapasztalatot ezzel kapcsolatban.

Pár évvel ezelőtt szántam egy kis időt és pénzt családfakutatásra, természetesen szakmai segítséget is igénybe vettem ehhez. A kutatás eredményeképpen megismerhettem családom történetét, legalábbis ami a fellelt és végigkövethető leszármazási vonalakat illeti. Jó érzés volt így módon végigtekinteni ezen rég meghalt emberek életén, látni a nevüket, a vallási hovatartozásukat, bizonyos esetekben a foglalkozásukat, házastársuk nevét, stb.

Megérthettem, hogy ez a sok száz, ezer, millió ember azért élt, dolgozott, szenvedett, örült és halt meg, hogy ezen végtelen leszármazási vonal legalsó pontján én megszülethessek! Valamit örököltem tőlük. Talán a kisujjam körme... talán a hajam színe... orrom formája... érdeklődésem a vallás iránt... valaki már birtokolta ezeket és továbbadta nekem, túlnyúlva az évszázadokon...

A kezemben tarthattam több száz éves anyakönyvi oldalak, kivonatok másolatait. Ezekben a dokumentumokban nem ritkán feltüntették az illető foglalkozását is. Cseléd, béres, földműves - többnyire ilyen és ehhez hasonló szavak szerepeltek ebben a rovatban. A rovatnak neve is volt, de nem az, amire számítottam. Nem a „foglalkozás” szó szerepelt a lapok fejlécén. Hanem ez: *Sorsa*...

Fejbe vágott ez a szó, mert mindent elmondott erről a korról, amely tulajdonképpen szinte az egész emberi történelem ismert időszak.

A Sors szó jelentett végzetet, meghatározottságot, ítéletet, tudatlan választást, gyökerettség is... Meghatározta a múltat, a jelent és a jövőt is. A Sors azt jelentette: nincs választás... de ez nyugalmat, kiszámítottságot, reményt és biztonságot is jelentett.



- *Nem is kell ehhez a gondolathoz reinkarnáció meg újjászületés, igaz?* - kérdezte a Mester?

- *Nem... Így is csodálatos...*

- *Így gondolták azok a nagyszerű Elmék is, akik végtelen alázattal elkezdtek vizsgálni a Teremtett Világot. Csodálták, és félve vették kézbe az anyagot, hogy megismerjék a titkait... Akkor kezdődött el a változás...*



Ha az emberi tudat fejlődése is korszakokra osztható és megfeleltethető az emberi életút különböző állomásainak, ahogyan sok kutató állítja, akkor az emberiség eddigi íratlan és írott történelme mindössze egyetlen korszakban játszódott le: a gyermekkorban. Mostanság pedig éppen a kamaszkorban vagyunk, legalábbis a nyugati világ. Mit jelent ez?

A kamasz egyik legfontosabb szava a *nem*. Míg korábban nem illette éles kritikával szüleit, nem minősítette azok cselekedeteit, életformáját, legfeljebb jól vagy rosszul érezte magát környezetükben, most határozottan kimondja: Nem! Én másképpen akarok élni, mint ti, én más világot teremtek magamnak!

Még szüksége van a szüleire, a családjára, és ez a kettősség újabb feszültségek forrása: egyrészt szeretne felnőni, maga mögött hagyni a gyerekes vagy annak tűnő problémákat és érzéseket, másrészt nincs még teremtett egzisztenciája és nem ismeri ki magát a felnőttek világában. Érzelmi világa szélsőséges: egy nap világvéget él át, másnap a mennyben találja magát. Minden öröknek tűnik számára, a jó is, a rossz is. Egyszer megváltaná, máskor felgyújtaná a világot. Görcsösen keresi, hogy ki ő, és szerepeket próbálgat egymás után. Egyenlő mennyiségű energiát fordít arra, hogy különbözzön mindenki mástól, valamint arra, hogy beolvadjon egy választott csoportba, közösségbe. Felnöttesnek szánt gesztusai ellenére olykor vágyik a gyerekkori macijával aludni. Képtelen még igazi felnőtt kapcsolatokat kialakítani, és képtelen bárkit igazán megismerni, hiszen önmagát sem ismeri, önmaga határai és belső tartalmai is kérdésesek számára. Nem tudja elképzelni, hogy ez a lázas állapot elmúlhat, sokkal inkább vissza szeretne menni olykor a maga mögött hagyott gyermekkorba, mintsem utakat keresni a jövőbe.

Az emberiség nyugati része a II. világháború után lépett be a kamaszkorba, vagyis tudati fejlődésének következő korszakába. A pubertás jelei persze már sokkal előbb meg-

jelentek: a felvilágosodás eszmerendszere, a természettudományok kialakulása, a materializmus térnyerése, a feudális társadalmi rend nem ritkán erőszakos megdöntése mind egy határozott nem volt a múltra. A hagyományokra, a megszokott rendre, a ciklikusságra, a meghatározottságra.

Az ötvenes években felnövő generáció egyetlen határozott nemmel szállt szembe a szülők társadalmával. Mit kiálthattak ezek a gyerekek a szüleik arcába? Mivel érvelhettek a tekintély ellen? Azt mondták:

*- Mire mentetek a tudománnyal, a felhalmozott tudással, a humanizmussal, a középkori babonák és a vallás szemétre hajításával, az erkölcsösségekkel és a filozófiákkal? Atombombát gyártottatok, levezényeltetek két világháborút, könyveket égettetek, részt vettetek több millió ember előre megtervezett és módszeresen végrehajtott elpusztításában, elvettétek tőlünk a reményt és a hitet! Erre voltatok képesek, ezt a példát mutattátok nekünk, és ezt az örökséget kaptuk tőletek. Most nemet mondunk minderre és megteremtjük a saját világunkat a saját értékrendünk szerint!*

Így is lett. Az ötvenes években - a történelemben először - megszületett az ifjúság saját kultúrája. Ezek a sok esetben apa nélkül felnőtt gyerekek már gyökeresen más zenét hallgattak, mint a szüleik, mást ettek, mást ittak, másfajta ruhákat hordtak, máshova és máshogyan jártak szórakozni, és a szüleikkel ellentétes módon éltek meg a szerelmet és a szexualitást. És valóban teremtettek egy új világot, új eszmékkel, amely már nem támogatja a faji megkülönböztetést, a háborút, és amely eszmerendszer szembe megy a múlttal a társadalomkutatók nagy rémületére, akik joggal beszélnek a hagyomány, a család, a korábbi értékek válságáról, amely azonban elkerülhetetlen változás valójában. Nem rosszabb lesz, csak más... És ez a kor éppúgy csak átmeneti, ahogyan a kamaszkor is az.

Persze a malmok lassan őrölnek, és időbe telik, míg maga a világ is teljes egészében belép a kamaszkorba. Az pedig még tovább, hogy belépjen a felnőttkorba...

Mai kérdés, a kamaszkor és a kamaszkorba lépett társadalomban élő ember kérdései a *Ki vagyok én? A Merre tartok?*

És máris ott vagyunk ez eredeti témánál, hiszen valami hasonlót érezhet a fokozatosan megfagyó szellem is, akinek minden nap meg kell küzdeni a feleslegesség érzésével, aki nem ismeri a befogadottság állapotát, azt az alapérzést, hogy jó, hogy vagyok, létezésem önmagában jogot formál arra, hogy létezzem? Mit érez az ember, akit évszázadok alatt megfosztottak fontosságtudatától, akivel elhitették, hogy születése, sőt egész fájának kialakulása csupán a véletlen műve? Mit érezhet az, akivel megtanították, hogy egész lénye nem más, mint külön-

bőző vegyi molekulák összessége (nagy részt víz és szén), gondolkodási és érzelmi folyamatai pedig kémiai úton magyarázhatók?

Mit érezhet?

És ami talán fontosabb: mit kezd érzéseivel?

Mindenekelőtt irányítani akar. Mivel megrémíti a káosz, amelyet maga körül lát, és jól megtanulta a leckét, miszerint a véletlen szeszélye akár a következő pillanatban is végromlásba taszíthatja létezését, kontrollál. Lehetőleg mindent, amit csak lehet. Vagy elhiszi, hogy a véletlen szövő sorsának fonálát, vagy ragaszkodik ahhoz, hogy ő, csakis ő irányítja az életét, mindenképpen irányításra törekszik.

Mit jelent a kontroll?

Irányítás-kényszer. Görcsös törekvés a történések, a gondolatok, az érzések és más emberek irányítására. Oly erős az *egyedül vagyok* érzés, oly módon elborít a félelem attól, hogy mi történhet velem (ebben benne van az is, hogy az a *másik* mit tehet velem), hogy egyetlen módon lehet csökkenteni a szorongást: ha lehetőleg az élet minél több területén a saját kezembe kapom a gyeplőt. Hiszen ki másra hagyatkozhatnék? A szüleim tudják vajon, hogy mi a helyes? A tanárain, főnökeim, barátaim követendő példák talán? Politikusaink, vallási vezetőink képesek vajon megmondani, hogy merre tovább? Tudják ők garantálni, hogy senki nem fog becsapni, senki sem fog visszaélni azzal, hogy rájuk bízom magam?

Ha nem, akkor nincs más választásom, mint én magamnak szorosan megragadni a kormányt és irányítani. Amit csak tudok. Elsősorban a magam életét, de ha biztosra akarok menni, akkor másokét is. Utóbbi még talán könnyebb is. Én mondom meg, hogy neked mi a jó, mert a szülőd, barátod, férjed, főnököd vagyok. Én állok döntéseid fölött, mert ha úgy viselkedsz és cselekszel, ahogy nekem tetszik, az csökkenti a szorongásomat és a biztonság érzetét adja meg nekem. Ha az én kezemben van a körülöttem élők magatartása, akkor nyugodtan hátradőlhetek, hiszen senki sem okozhat nekem meglepetést, csalódást, és minden rendben lesz.

Ez a kontroll. Keserves, görcsös, reménytelen állapot ez.

És persze a folyamatnak soha nem lesz vége, hiszen minden nap, minden percben találok valakit, aki nem úgy cselekszik, ahogyan én elvárom, és ezzel csalódást okoz. Ilyenkor elmondhatom: - *Csalódtam benned.* - Ezzel máris okom van hátat fordítani és halálosan megsértődni. Miért is? Mert a másik nem azt tette, amit én elvártam. Nem azt mondta, gondolta, érezte, mutatta, cselekedte, ami nekem kedvező lett volna.

Válaszom minderre: harag, düh, gyűlölet, bosszú.

Kedvenc mondataink ilyen helyzetben: - *Nem ilyennek ismertelek. Ezt nem vártam tőled. Ezt nem kellett volna megtenned.*

Holott a recept oly egyszerű: az elvárás okozza a csalódást, nem az, akit vádolunk vele. Senki nem tesz olyasmit, ami nem jellemző rá. Hogy nem ismerjük eléggé, nem térképeztük fel lényének minden aspektusát, személyiségének minden árnyalatát, kifejezési formáját? Hogyan is tehettük volna, hiszen magunkat sem ismerjük!

A kontroll persze nem tűri a meglepetést, a váratlan fordulatokat, az előre ki nem számítható viselkedést, hiszen ezek ölik meg. Ezekről fog az ereje és ezekről nő a szorongás. A kontroll a szorongás egyik látszólagos ellenszere, de csak annyi a hatékonysága, mint bármelyik serkentőszernek: minél többet veszünk be belőle, annál mélyebb pontra zuhanunk vissza a hatás elmúltával.

Persze az irányításra görcsösen törekvő ember nem csak másokat próbál irányítani, hanem saját magát is, hiszen minden megnyilvánulás kétirányú, kifelé és befelé is hat. Nem kevesebb szenvedést okoz saját magának, mint környezetének, mert önmaga szükségleteit és érzéseit ugyanúgy feláldozza az akarat és az irányítás oltárán. Ő maga sem lehet önfeledt és elengedett, hiszen minden pillanatban résen kell lennie, ugrásra készen, hiszen világképében lelke legmélyén épp olyan veszedelmes fenevadak lehetnek rá, mint a külvilágban.

A kontroll szava a *kell*.

A megengedés szava a *lehet*.

A szelíd javaslat pedig ezt mondja: *érdeemes*.

- Az „irányításra görcsösen törekvő ember” nem egy újabb címke, amit ezúttal te ragasztasz rá embertársaidra? - kérdezte a Mester. A tanítvány sokáig csendben volt, mire válaszolt.

- Talán... ez is egy skatulya... egy csoport, amelybe elhelyezek embereket.

- Pedig a megoldás valóban ott van, hogy feladod az ítélezést, egyúttal a skatulyákat és a címkéket... - mondta a Mester. - Akkor tényleg megérkezel a szemlélődés birodalmába. Akkor nem kell hibákat keresned, hogy igazold magad, a tévedhetetlenségedet és a létezésedet. Ne légy hibakereső ember. Azt nézd, hogy mi köt össze a másik emberrel, hogy mi a közös. Ne azt, hogy mi választ el. Mindkettőre mindig fogsz találni módot. Válassz...

A kontrollhoz, az irányításhoz való ragaszkodás egyébként nem feltétlenül rossz, hiszen a természettudományok sem jöttek volna létre nélküle. A csodálatos felfedezéseket, újabb és újabb eszközök, eljárások, módszerek kidolgozását egyrészt az emberi kíváncsiság-

nak köszönhetjük. Annak a gyermeki nyitottságnak, amely bármikor képes őszintén rácsodálkozni az új dolgokra, amely nem fárad el a kutatásban, a megismerésben, és amelynek tudásvágya csillapíthatatlan.

Ám legalább ilyen hajtóerő a félelem, a szorongás is. És az ember idejekorán ösztönösen rátalált az ellenszerre is: a megismerésre. Azt tapasztalta, hogy úgy képes uralni a természet őserejét és jelenségeit, ha megismeri, megszelídíti és kordába fogja. Mindegy, hogy villámról van-e szó, vadállatokról vagy gyilkos baktériumokról. A cél és a módszer ugyanaz: megismerni és uralni. És akkor már nem kell tőle félni.

A csapda itt is ugyanaz: az útnak soha nincs vége. Mindig lesz olyan jelenség, olyan vírus, olyan történés, ami félelmet okoz, ami még megismerésre vár, és az ember félelme egyre csak növekszik, hiszen annyi mindent birtokol már, annyit dolgozott és szenvedett az ismeretekért, mi lesz, ha mindezt elveszik tőle egy napon? Mi lesz, ha szembe kell néznie a ténnyel, hogy egyre növekszik a *nem tudás*, és megszerzett válaszai csak újabb és újabb kérdéseket szültek? Mit kezd magával, ha egy nap ráébred, hogy csodálatos technikai fejlettsége egy jottányit sem vitte közelebb az igazán fontos kérdések megválaszolásához, és továbbra sem tud megfelelni olyan alapvető, szorongást okozó kérdésekre, hogy *honnan jöttünk és merre tartunk?*

Van-e vége a kontrollnak, van-e vége a *Legyen meg az én akaratom!* elv által okozott frusztrációnak, félelemnek, kiszolgáltatottságnak és görcsös kapaszkodásnak? Van-e megoldás, megnyugtató és hosszú távú válasz? Mit tehet a megfagyott szellem az anyag kérges burkában, ahol már alig kap levegőt és alig érzi a másikat, lévén a burok áthatolhatatlan és sebezhetetlen? Hogyan lehet ezt a burkot megrepedíteni, meglágyítani, netán feloldani? Ha most a kamaszkorban élünk, mikor és hogyan léphetünk át a felnőtt korba? Megtaláljuk vajon ott a megoldást? És addig is mit kezdünk magunkkal?

*Mondjunk igent az életre*, javasolta a Tanítóm. Ne próbáljuk meg irányítani, megfejteni, elemezni és címkézni. Még kevésbé a múltba, a régi formák közé visszaerőltetni a jelen valóságát.

De mit jelent ez? Milyen eszköztárral rendelkezünk énünk határainak feloldására? Van ilyen egyáltalán?

A legegyszerűbb mód talán, ha megfigyelünk egy gyermeket, amint belefeledkezik a játékba. Egy vár építésébe. Rajzolásba. Fogócskába. Ugye mennyire önfeledt? Hogy szinte megszűnnek fizikai szükségletei, nem éhes, nem szomjas és nem is fárad el? Hogyan csinálja? Vagy erre mi is képesek vagyunk? Megadhatjuk magunkat, vagyis inkább átadhatjuk magunkat valami többnek, valaminek, ami nálunk teljesebb?

Erich Fromm egyik felvetésében azt a témát boncolgatta, hogy miért ragaszkodtak olyannyira az ószövetségi próféták és köztük Mózes az egyistenhithez. Honnan jött ez az erőszaktól sem visszariadó fanatizmus, eltökéltség, és főleg mi volt a célja? Hosszas elemzés után oda jutott, hogy amíg ember *feletti* erőknek, értékeknek adjuk meg magunkat, vagyis olyasvalami felé tárjuk ki ölelő karjainkat, amely több, mint az ember, addig énünk határai kitágulnak, felemelkedünk a folyamatban, és többek leszünk.

Mik lehetnek az emberen túli értékek?

Szeretet, lelki, morális fejlődés, szolgálat, folytonos tanulás, segítségadás, vallás, stb. De talán nem is kell ilyen magasságokba emelkednünk. Az egyénnél több lehet például egy idegen nyelv elsajátítása, egy zarándokút megtétele, egy embert próbáló feladat elvégzése. Egyetemi tanulmányaink befejezése, feltéve, ha nem csinálunk ezekből is teljesítménykényszert, és az esetleges kudarc után nem megint csalódás, frusztráció és önutálat a vége, merthogy nem teljesült az *én akaratom*...

Vajon mely erőket nevezhetjük ember *alatti* erőknek, mely értékek minősülnek ember-alattinak? Miért irtotta Mózes az aranyból öntött bálványokat, a faragott képeket? Azért mert a gyarló ember már akkoriban is hajlamos volt imádni az anyagot és az anyagból létrehozott tárgyakat?

Mi imádatunk tárgya manapság? Az autó. A mobiltelefon. A hatalmas ház úszómedencével. A számítógép. És minden anyagi bálványok atyja: a pénz.

Gondoljunk csak bele, mekkora hódolattal adózunk mindezeknek. Mennyire életünk részévé vált, mennyire frusztrál, ha cserbenhagy valamelyikőjük. Hiszen emberi kapcsolatokat ezeken keresztül tartjuk fent, ezek a gépek kötnek össze a világgal, rajtuk keresztül fejezzük ki érzéseinket és gondolatainkat, és általunk adunk hírt a világnak arról, hogy létezőnk, hogy életben vagyunk. Felmerül a kérdés: nem élünk-e modern rabszolgaságban azzal a különbséggel, hogy láncaink kulcsát átadtuk a gépeknek?

Biztosak vagyunk benne, hogy a bibliai korok óta a vallás, az ember és a szellem viszonya fejlődött? Biztos, hogy magunk mögött hagytuk a barbár korok hitét? Lehetséges-e vajon az, hogy az ószövetségi próféták által kínált egyistenhit, mint alternatíva valóban a fejlődés következő lépcsőfoka volt a bálványimádás ellenében, és mégis: a modern ember észrevétlenül visszatért a bálványimádáshoz? Hogy ugyanúgy meghajolunk és áldozunk anyagból létrehozott, valódi hatalommal és segítőerővel nem rendelkező álisteneink előtt, mint tették azt a régmúlt emberei Ábrahám kora előtt? Hogy legyőzhetetlen Gólemet építettünk, és botor módon hagytuk, hogy átvegye az irányítást életünk és akaratumk fölött?

Lehet, hogy mégis megtettük: nem ragaszkodunk már a *Legyen meg az én akaratom!* programhoz, helyett azt mondjuk: - *Legyen meg a gép akarata!*

Sötét jövőkép ez.

Az én határainak kitágítására persze több okos ember is adott már használható receptet, lényegük az volt, hogy adjuk át az irányítást a sorsnak, a felsőbb énünknek, a karmának, Istennek, Jézusnak, a gondviselésnek, bárhogyan is nevezzük. Maga Jézus a következő imaformulát javasolta: *Legyen meg a te akaratod!*

De vajon lehetséges-e így élni? Át lehet-e adni az irányítást valaminek, amit nem ismerünk? És milyen következményekkel jár ez? Próbáljuk meg ezt átgondolni úgy, ahogyan egykori Tanítóm javasolta, amikor erősen abba az irányba ösztökélt, hogy döntsem el végre, melyik utat választom, a materialista vagy a spirituális utat.

Lássunk neki.



Ha felmerül a gondolat, hogy a *Legyen meg a te akaratod!* elv alapján élem az életemet, akkor legelőször is elfogadom azt, hogy létezik valami, amely nálam több, teljesebb, és bízom benne, hogy ez az erő egyrészt jóindulatú, másrészt ismeri a szükségleteimet. És ezen a ponton máris meg kell állnunk el percre.

Miért nem úgy fejeztem ki magam, hogy ez az erő ismeri az *akaratomat*? Miért a *szükséglet* szót használtam? Nem arról van szó, hogy ez a hatalom (bárminek is nevezzük) tudja, hogy mit *akarok*, és teljesíti azt, ha *hiszek* benne?

Huszonkét éves koromban, amikor rátaláltam harmadik és legmeghatározóbb tanítómra, már túl voltam egymillió ezoterikus és hasonló témájú tanfolyamon, könyveken, és nagyon is határozottan tudtam, hogy mit akarok. Voltak céljaim, jövőképem, elképzeléseim, önmagam által kijelölt határozott utam. Valami mégsem stimmelt.

Nem tudtam, hogy mint minden „különleges” elfoglaltság, az ezotéria is tökéletesen alkalmas arra, hogy mögé bújva elrejtőzzünk a fizikai világ elől, hogy hamis ideológiákat gyártva mentséget keressünk arra, hogy miért nem merünk százszázalékosan létezni a háromdimenziós világban.

Aki harcolni akar, az ezotériát fogja használni fegyveréül és a „hitetlen” embereket fogja kikiáltani ellenségnek.

Aki különbnek akar látszani, szintúgy az ezotériát fogja használni arra, hogy elhitesse magával (és olykor másokkal is), hogy ő több, mint bárki más.

Akinek baja van az emberekkel, az két kézzel fog a lehetőség után kapni, hogy ezoterikus ködbe burkolja és elérhetetlenné tegye magát a környezet számára.

Akinek szívében gyűlölet, harag él, mindig okot fog találni arra, hogy kibújjon a szeretet alól.

Aki kritizálni akar, a nem ezoterikus gondolkodású emberekben fogja megtalálni legújabb célpontjait.

Aki nem képes elfogadni a másságot, az fogja a leghangosabban követelni, hogy a világ fogadja el az ő másságát.

Aki nem tud szeretni, az rengeteget fog beszélni a szeretetről, és aki nem képes tanulni, az folyton tanítani akar.

Aki nem tud hallgatni, az másokat sem fog meghallgatni.

Aki összetéveszti a tudást az információval, az több kötetnyi jegyzetet fog készíteni az egyes ezoterikus előadásokon, ám morálisan nem változik.

Aki nem érti, hogy mi a különbség a tisztaság és a megtisztulás között, az rettegni fog a bemocskolódástól.

Hiába a magasröptű, laikusok számára érthetetlen információhalmaz bemagolása, ha a tanulót úgy elvakítja az ég, hogy nem veszi észre a földön fekvőt, aki segítségre szorul.

Hiába a magasztos cél, ha az ember mindeközben képtelen az önálló életre, szüleitől, környezetétől követeli, hogy munka nélkül tartsák el, mert ő már egy „magasabb világban” funkcionál, ha megsértődik, amikor a lábára lépnek, és hiába a világmegváltó tervek, ha az önjelölt messiás arra is képtelen, hogy a közvetlenül előtte tornyosuló problémákat megoldja, legyen azok anyagi, párkapcsolati vagy egyéb feladatok.

Létezik olyan tanító is, aki nem visz el a fellegekbe, mert tudja, hogy itt és most, ebben a világban kell boldogulnod, a városodban, az iskoládban, a munkahelyeden és családdod, barátaid körében.

Nem is kell mondanom, a Tanítómmal való első beszélgetés során minden második mondatomban szerepelt az *azt akarom* kifejezés. A hölgy türelmesen hallgatott egy darabig, majd így fejezte ki magát kissé megemelve hangját: - *Kit érdekel, hogy te mit akarsz!?*

(Be kell vallanom, ennél ezerszer durvább szavakat használt.)

Sértő is lehetett volna, ha egy másik helyzetben vagyunk, utólag persze tökéletesen megértem kifakadását, hiszen ott ült vele szemben maga a megtestesült Ego és Akarat egy



szőke suhanc képében, és noha ez a srác meg volt győződve arról, hogy élete tökéletes és az életről való tudása teljes, valamiért mégis *segítségért* jött hozzá.

Ezt a segítséget meg is kaptam később több év beszélgetései, tanulása formájában, ám az egyik legmegfontolandóbb tanács, amelyet ő adott nekem, a következő volt:

*Ha bármikor kérdést teszel fel önmagadnak, sohasem az akarat oldaláról közelítsd meg. Kérdésed ez legyen: Mire van szükségem? A szükségleteid ismerete és kielégítése vezet el a megelégedettséghez, ez tart sorsod útján és ez vezet az értelmes élet felé. Ha kutatod és kielégíted a szükségleteidet, az kedvező lesz számodra is és környezeted számára is. Akaratod megvalósítása viszont csalódáshoz, frusztrációhoz, elégedetlenséghez és végül boldogtalansághoz vezet.*

Időzzünk még el itt egy kicsit, nekem is több év kellett ahhoz, hogy felfogjam e tanítás lényegét.

Mi az akarat? Önös megfogalmazása annak, hogy mik a céljaim, merre vágyom eljutni és hogyan fogom ezt elérni. Alapja a vágy, a jelen helyzettel szembeni elégedetlenség, a változtatás igénye. Gyökere a gondolat, hogy ami most van, az nem jó, vagy nem elég. Forrása az *én tudom, hogy mi jó nekem* alapelv és a *más nem tudhatja, hogy nekem mi a jó* kiegészítés. Eszköze az erő. Tudatszintje az Ego, a tudatos én, a fizikai agy, a gondolkodó elme. Tisztánlátása csekély, dimenziólatása nulla, jövőismerete homályos, következmény-észlelési szintje korlátolt. Az akarat által létrehozni kívánt dolgok megvalósulási esélye változó.

Szükséglet. Benső igény, testi vagy lelki hiány, amelynek megvalósulása meghatározza az egészség- és elégedettségszintet. A test (amely megfelel a tudatalatti vagy gyermeki szintnek is) és a Felsőbb Én közös megfogalmazása és finom jelzése arra, hogy mi a következő lépés, merre vezet az út, amely a szükséglet kielégítéséhez vezet.

Az akarat olyan célokat is kitűzhet, olyan utakat is betervezhet az élet folyamatában, amelyre semmi szükségem, hogy bejárjam. A szükséglet viszont megkérdőjelezhetetlenül abba az irányba ösztökél, amerre valóban dolgozom és tanulnivalóm van.

Az akarat tévútra vihet, mert rendszerint nem társul hozzá önismeret, amely többek között a szükségletek ismerete. Az akarat térben és időben változó, a kielégítése pedig nem mindig jár fejlődéssel és elégedettséggel. Ha az akarat tárgya nem valósul meg, csalódást okoz. Ha nem a kívánt időben valósul meg, bosszúság az eredménye. Ha pedig nagy erőfeszítések árán mégis megvalósul, sokszor olyan árat kell érte fizetni, amely nem biztos, hogy megéri. Egyik legnagyobb veszélye, hogy az akarat megvalósítására szánt idő közben nem vesszük figyelembe valódi szükségleteinket, és ilyenkor a test és a tudatalatti különböző eszközökkel (energiahiány, betegségek, stb.) megpróbálja érvényre juttatni igényeit. Erre

válaszul még nagyobb energiákat fektetünk akaratunk által kitűzött céljaink megvalósításába, még kevésbé haladunk szükségleteink irányába, mire még erősebb, komolyabb jelzéseket kapunk. A végeredmény: nem érjük el célunkat és feladjuk, vagy pedig óriási veszteségek árán összetörve, lerobbanva, a végkimerülés állapotában szakítjuk át a célszalagot, és egyáltalán nem vagyunk már képesek élvezni azt, hogy akaratunk tárgya megvalósult.

Az akarat jelszava: *Legyen meg az én akaratom!*

A szükségleté: *Legyen meg a te akaratod!*

E második mondat azt jelenti: Legyen meg a felsőbb énem, sorsom, Istenem, stb. akarata, vagyis történjen az, amire szükségem van, akkor is, ha nem akarom, ha én magam nem látom hasznát és értelmét, ha fájdalmat okoz és így tanít meg valamire, ami szükséges feladatom beteljesítéséhez.

Ha azt akarom, amire szükségem van, akkor egyenes az utam.

Amire szükségem van, az mindig megtörténik velem, akkor is, ha nem akarom.

Amire nincs szükségem, azt is megteremthetem ugyan az akaratommal kitartó munkával, de súlyos árat fizethetek érte, illetve késleltetem saját fejlődésemet, valamint tévútjaimmal időt és energiát pocskolok el.

- *Valóban úgy gondolod, hogy léteznek tévutak?* - kérdezte a Mester.

- *Korábban úgy gondoltam, hogy igen, aztán átgondoltam, és azt mondtam, hogy nem. Most a kettő között vagyok. Az akaratom által kierőszakolt út lehet ugyan szükséges és hasznos a későbbi tapasztalatok számára, de időt vesz igénybe. Ez pedig elveszi az időt a szükségletek kielégítésétől. És nem áll korlátlan idő a rendelkezésünkre.*

*A Tanítvány elgondolkodott.*

*De honnan tudjam, hogy a kitűzött cél csupán az akaratom terméke, nem pedig a szükséglet szava?* - kérdezte aztán.

- *A szükségleteid kielégítése közben nem mehet tönkre az életed és a kapcsolataid. Akkor sem, ha nehéz az odafelé vezető út. Az akaratod viszont rávihet olyan útra, ahol minden tönkremegy...*

Léteznek körülöttünk olyan élőlények, akik az embernél jobban tudják, hogyan érdemes kezelni az akaratot. Ilyen például a macska. Akinek van, tudja: a macska nem megy fejfel a falnak, de valahogyan mindig kielégíti a szükségleteit. Tegyük fel például, hogy a négylábú ki akar menni az ajtón, amely történetesen csukva van. Mit csinál? Először mindent megpróbál. Kaparja az ajtót, nyávog (vagyis kifejezi az igényét), egy darabig döngeti az ajtót,

majd visszavonul. Feladta? Nem, dehogy. Vár... Lazít (vagyis elfogadja a *pillanatnyi valóságot*.) Majd amikor már azt hisszük, hogy meg is feledkezett az egésztől, hirtelen kiszáguld a résnyire nyíló ajtón...

Megvárta az ajtónyitás *idejét* úgy, hogy a célt egy pillanatra sem vesztette szem elől. De nem ment fejfel a fajnak, ahogyan mi szoktuk.

Most térjünk vissza a spirituális útra lépő emberhez.

Első lépés volt felismerni és elfogadni azt, hogy létezik egy felsőbb erő, amely jó és a javamra válik.

Másodszor hiszek abban, hogy ez a hatalom jobban ismer engem, mint én saját magamat, és abban is, hogy kapcsolat van köztünk: bármikor szólhatok hozzá, ő képes meghallani és válaszolni, valamint hogy ez a kapcsolat állandó és eltéphetetlen. Megadatik nekem ezért a remény és a lehetőség, hogy ha valóban szükségem van valamire, azt bármikor kérhetem, és meg is fogom kapni. Zárójelben jegyzem meg, hogy ezt volt a legnehezebb elhinnem és elfogadnom, egészen addig, amíg személyesen meg nem tapasztaltam, például a spanyolországi zarándokúton.

Érdeemes feladni a hitemet az igazságtalanságban és a sorscsapásban. Elismerem, hogy mivel nem látom a nagyobb képet, nincs tudomásom (nem is lehet) arról, hogyan szövődnek az egyes sorsok szálai, és mik rejtőznek a cselekedetek, történések háttérében, ezeket nem ítélni meg, nem minősíthetem és nem is irányíthatom. Magyarán: vállalom, hogy feladom a kontroll iránti igényemet és lemondok arról, hogy a magam vagy a mások bírāja és irányítója legyek.

Ha elfogadom, hogy minden, amit kapok és minden, ami velem történik szükségszerű, a fejlődésemet és tapasztalatomat szolgálja, hálásan el kell fogadnom az ajándékokat, akkor is, ha nem tetszik, akkor is, ha fáj vagy igazságtalannak érzem. Mások élete tekintetében szintén bíznom kell, hogy ami történik velük, annak értelme van. Ez nem jelenti azt, hogy közönyösen kell szemlélnem a környezetemben élők sorsát, vagy visszautasítanom a segítségadást, ha szükség van rá.

Tiszteletben kell tartanom a szabad akarat elvét, ami többek között azt is jelenti, hogy elfogadom: mindenki saját utat választ, hogy egyik út sem jobb vagy rosszabb az általam választottnál, illetve senki sem köteles megfelelni az én akaratomnak vagy igényeimnek.

Ezúttal viszont lemondok a szenvedésről is, ami a kontroll, az elvárások nem teljesülése és az akaratosság miatt okvetlenül osztályrészem.

Nem is kell mondanom, a spirituális úton járó ember életében és fogalomtárában nem szerepel a *véletlen* szó, hacsak nem annak eredeti, a magyar nyelv által tökéletesen kifejezett

értelmében: *nem vélt*. Elfogadom továbbá, hogy minden történésnek értelme, célja, helye és mindenekelőtt ideje van.

És persze vállalnom kell mindezen vállalások következményeit.

Csodálkozunk, hogy ezen az úton nem járnak tömegek?

Hogy még ha ezt az utat választjuk is, számtalanszor letérünk róla, mert gyarló ember-voltunk, egónk tiltakozik a sokszor betarthatatlannak látszó „szabályok” ellen? Mert el kell ismernünk, igazságérzetünk sokszor tiltakozik az ellen, amit tapasztalunk, és nem értjük, miért, és ez a nem értés kétségbeesésbe hajszol. Könnyebb az *egy-séget* meglátni és megérteni, amikor rendben mennek a dolgok, amikor fényesen ragyog az út, amikor a „véletlenek” borzongató módon segítik lépteinket, amikor akaratunk egybecseng a szükségleteinkkel, és úgy tűnik, hogy a bolygók is együttállnak céljaink érdekében. Könnyebb, mint amikor kiszakadunk ebből a rendből, *két-ségbe* zuhanunk, és úgy érezzük, az Ég bezárult, az istenek elhallgattak, hogy egyedül vagyunk és tévútra sodródtunk. Amikor betegség gyötör minket vagy szeretteinket, amikor kicsúszik a lábunk alól a talaj, és nem látjuk, hogy egy elegáns mozdulattal maga az őrangyalunk taszított a mélybe, aki azonmód utánunk is ugrott, hogy óvó tenyerével enyhítse zuhanásunk erejét.

Amikor meglátogatja otthonunkat a Halál.



Szeretett dédanyám, akitől a bibliai történeteket és a hitet kaptam, amit nem vehetett el racionális napközis tanítónőm sem, kilencven éves volt, amikor elköltözött erről a világról.

Utolsó születésnapját családja körében töltötte. Nagyon öreg volt már, nagyon gyenge és nagyon beteg, de viccelődött, és boldog volt. Kicsivel később annyit mondott, hogy teljesült már minden kívánsága. Pár nap múlva halt meg.

Nagyon féltem a halálától. Nem attól, hogy elmegy, hiszen tudtam, elvégezte már a dolgát. Magától a Haláltól féltem, ettől a rettegett angyaltól, akinek hatalma van elvinni őt erről a Földről. A hatalmas Misztériumtól féltem.

Aznap már nem kelt fel, nem is beszélt, nem is evett. Egyetlen kiáltás hagyta el ajkát, amikor gyengéden felemeltem, hogy megmosdassuk. Ekkor mintha a lélek maga kiáltott volna a beszélni már képtelen a száj, a hangot formálni már nem tudó hangszálak helyett. Így szólt:

- Erre gyere!

Ez a kiáltás nem nekem, nem az embereknek szólt már, mindnyájan tudtuk, akik ott voltunk körülötte.

Amikor utoljára fogtam meg a kezét, egy galambot láttam lebukni az ablak előtt. Megértettem. Felkészültem, amennyire fel lehetett készülni. Délután fél négykor jöttek el érte. Ahogy az ágyon feküdt békésen, a szoba még tele volt lényével, szinte még nyitva volt a kapu, amelyen eltávozott, és valami nagy-nagy alázatot éreztem. Valami megnyugvást, hitet és bizonyosságot, hogy ez így van jól. Megkaptam a kegyet, hogy elbúcsúzhattam. Csak annyit kértem, hogy ha visszajön, szeretnék vele találkozni. Mert szeretném viszonzni mindazt, amit tőle kaptam.

Amikor elvitték a testét, akkor összeomlott valami. Mert már fizikailag sem volt ott. És hiába tudtam, hittem, hogy máshol van, megszakadt a szívem a koporsó láttán.

Nemrégiben elmentem abba a pesti házba, ahol oly sokat nyaraltunk együtt gyermekkoromban. Idős barátnője, akinél laktunk ilyenkor, régen meghalt már, a szomszéd néni engedett be, és csodák-csodája még emlékezett rám. Megindulva néztem szét az ismerős udvarban, ahol húsz éve nem jártam.

A falak lehámlottak már.

A kertnek, ahol oly sokat kertészkedtem kisfiúként, a sufnnak nyoma sem volt.

A patak volt csak ismerős és a kőhíd.

Nem sokáig maradtam ott. Nem volt már ott dolgom.

Nemrégiben ismét eljött hozzám. Álmomban. Kilépett egy ajtón, mosolygott és közel hajolt. Éreztem arca melegét, bőre simaságát, pont, mint azelőtt. Felfoghatatlanul életszerű, fizikai élmény volt. Sírva ébredtem fel, de ezek nem a fájdalom könnyei voltak.

Mert tényleg itt volt, visszajött vigasztalni azokban a napokban, amikor nagyon nagy szükségem volt erre.



Jelent-e ezekben a pillanatokban valamit az, hogy az ember, úgymond, spirituális úton jár? Hogy elfogadja a születés előtti és a halál utáni életet? Csökkenti-e a fájdalmat a hit, miszerint viszontláthatjuk majd szeretteinket?

Ihletett pillanatokban igen. A nagy fájdalom pillanataiban nem.

Mi értelme van akkor az egésznek? A sok tanulásnak, az imának, a tépelődésnek, a válaszok kutatásának? Hiszen soha nem lehetünk bizonyosak abban, hogy hitünk nem kősz

ábránd csupán (mi is lehetne más?), hogy elképzeléseink, amelyekhez ragaszkodunk, nem csak vigasztalást jelentenek mindössze, mert a jólelkű és együttérző próféták, felismerve az ember fájdalmát és kilátástalan helyzetét, a halhatatlanság eszméjét voltak csak képesek átadni illékony hatású ópiumként?

Ennyi lenne az egész?

Az ominózus pillanat óta, amikor alsós osztálytársam kijelentette, hogy hazudok és nem hisz többé nekem, én sem hittem el semmit magától értetődően. Ugyanazt az utat jártam be, mint az elmúlt évszázadok teológusai és vallástörténészei: megpróbáltam racionális magyarázatot keresni mindazokra a történetekre, amelyekkel osztálytársaimat traktáltam anno az iskolaudvaron. Három út állt előttem, és mindhármat végigjártam.

Először is megkíséreltem (több elkötelezett tudóshoz hasonlóan) racionalizálni a Bibliát. Ehhez bőven kaptam eszközt könyvek formájában, hiszen ezek a művek korlátozás nélkül hozzáférhetővé váltak a kilencvenes évek után a könyvesboltokban és könyvtárakban. A műveket átböngészve többé-kevésbé érteni véltem, hogyan is választotta ketté Mózes a Vörös-tengert, miképpen dőltek le Jerikó falai, és hogyan támadhatott fel Jézus, pontosabban hogyan élhette túl a keresztfeszítést. Megtudhattam továbbá, hogy többféle elképzelés is él a köztudatban például arról, hogy ki is volt az ez ember, létezett-e egyáltalán, és többen bizonyítottnak tekintik, hogy „halála” után Indiában telepedett le, ahol idős kort élt meg és sírja ma is látogatható Kashmírban.

Eloolvastam olyan könyveket is, amelyek kerek pereg kijelentették, hogy a Bibliában található történetek nagy része mese, a szereplők szintúgy soha nem léteztek, és az egész mű tulajdonképpen a katolikus egyház tudatosan és a hatalom fenntartása érdekében szerkesztett dogmagyűjteménye (értve ezt főleg az Újszövetségre természetesen). De ezeket a tanulmányokat nem tudtam igazán komolyan venni.

Sokkal jobban érdekelték azon nézetek, amelyek a jézusi és golgotai eseményeket ezoterikus háttérbe helyezték és tulajdonképpen ugyanazt hirdették, mint az ortodox hit maga: *A világ teremő erejének legtisztább cseppje egy alkalommal emberi alakot öltött, testben megszületett, mártírhalált halt és cselekedetével megváltotta az emberiséget.* Hogy mitől és hogyan, azt nem értettem pontosan akkoriban.

Nem nehéz elképzelni ezután, hogy milyen eredménnyel járhatott huszonéveim elején a sok „iskolázás” és a temérdek, elvontabbnál elvontabb, sokszor egymásnak ellentmondó tanítás behabzsolása. Akkora volt fejemben a káosz és annyi az értetlenséggel fűszerezett kétségbeesés, hogy azt sem tudtam, merre és kihez forduljak tisztázásért. Így elmentem

mindenhova. Gyülekezetek, szekták, tanfolyamok, önismereti csoportok, beavatások érték egymást hónapokig. Évekig.

Nem volt persze haszontalan ez a barangolás. Sokat tanultam, még több elméletet és tant vettem el később, és a magam módján szépen kicsipegettem belőlük a számomra hasznos morzsákat, amivel kiegészítgethettem lassan kristályosodó világképemet.

Mindössze két alapvető dologra nem találtam választ, holott utam két alapvető kérdéssel indult tizenévesen: Miért nem múlik el a beszédhibám (hadarás és dadogás), illetve: Hogyan győzhetem le mardosó féltékenységemet?

Ez a két átok volt az, amely meghatározta gyermekkoromat és felnőttkorom induló éveit.

Aki találkozott a fenti két problémával, az pontosan tudja, hogy mekkora teher ez gyermeknek és felnőttnek egyaránt.

Amikor komoly, mardosó problémát jelent felkészülni akár egy buszjegy megvásárlására. Nem merni megszólalni lányok társaságában. Rémálomként élni meg az iskolai felelést.

Féltékenység esetében: a pokol kínjait élni át, amikor a kedves kirándulni vagy társaságba megy, ha rámosolyog valakire, vagy ha megcsörren a telefonja. Meg ilyenek. Külön könyvet tudnék írni természetesen mindkét témáról, merthogy - érintett révén - rengeteget foglalkoztam velük, és irgalmatlan sok energiát áldoztam arra, hogy megválaszoljam a nagy kérdést: miért?

A tanács, miszerint meg kell várni, amíg elmúlik, hasznos ugyan, de bizonyosan nem megnyugtató, holott vannak dolgok, amelyek tényleg így működnek az ember életében. Egyszer megjelenik, évekig, évtizedekig nyomozunk utána, beleássuk magunkat a tünetekbe, a mögöttes tartalomba, a lelki hátterébe, majd öszlő fejjel azon kapjuk magunkat, hogy a probléma vagy eltűnt, vagy pedig már nem zavar.

Gyermekkoromban, de fiatalemberként is sokszor azt gondoltam, hogy valami súlyos és helyrehozhatatlan tévedés vagy műszaki hiba miatt rossz helyre születtem. Nem a megfelelő családba, nemzetbe, bolygóra.

Hibásan vagyok összerakva továbbá - igen, erről is meg voltam győződve. Mert hiszen mennyi tulajdonsággal rendelkezem, amelyeket szívesen elcserélnék valami sokkal kedvezőbbre. A félelmeim. A gátlásaim. A fogyatékoságaim. A sérüléseim. Úgy éltem meg ezeket, mintha nem is én volnék, mintha alkalmanként beköltözne a testembe, lelkembe valami lény, aki átveszi ilyenkor az uralmat, és magam csak bámulok és kétségbeesetten kérdezem magamtól:

- Most ki érez?
- Most ki cselekszik?
- Most ki beszél?

Nem is tudva, hogy az önismeret legalapvetőbb kérdéseit teszem fel ilyenkor.

Az már csak egy logikus továbbgondolása volt mindennek, hogy amennyiben szorgalmasan járom az önismeret útját (értsd: könyvek olvasása, tanfolyamok látogatása, különböző tanácsadók és guruk rendszeres felkeresése), akkor egy nap eljön a pont, amikor elégedetten hátradőlhetek és azt mondhatom: - Elvégeztetett! Megcsináltam! Célba értem és mester lettem!

Milyen balga voltam...

Tanítóm persze többször elmondta: - A te életed nem attól fog megváltozni, ha képzed magad, ha önismeret-függő leszel és teletömöd a fejed éles elmék gondolataival. Hanem attól, ha *igent mondasz az Életre*.

Fogalmam sem volt, hogy miről beszél... Úgyhogy inkább elvégeztette velem a következő gyakorlatot:

Végé kézbe papírt és ceruzát (számítógép klaviatúrát, laptopot, stb.).

Egy szuszra írd meg életed sikertörténetét. Valahogyan így kezd: *Világra jöttem és életben maradtam*.

Első siker!

Majd folytasd és írd le minden jót, ami történt veled, amiket kaptál, említsd meg az embereket, akikkel összehozott a sors. Használd a következő kifejezéseket: „Szerencsés vagyok, mert...”, „Hál Istennek, hogy...”, „Aztán sikeresen...”, és hasonlókat. Írd, ameddig jólesik. Aztán olvasd el. Majd tedd be a fiókba. És néhanapján, ha panaszkodni támad kedved, vagy elfog a mártír-hangulat, vedd elő és olvasd el.

Ez a gyakorlat nem arra való, hogy megértsd életed tragikus és szomorú eseményeit, hanem hogy fókuszodat inkább azon történések felé fordítsd, amelyekkel a sors megajándékozott.

Merthogy érdemes tudatosítani: a bolygó gazdagabbik, nyugodtabb, békésebb felén élünk, a jóléti társadalmak egyikében. Ha neked van fedél a fejed felett, van mit enned, van munkád, máris ahhoz a csekély kisebbséghez tartozol, akik ezt elmondhatják magukról. Amennyiben ezeket a sorokat olvasod, ez annak a jele, hogy elsősorban *tudsz* olvasni, amellyel máris megelőzől több millió embert, másodsorban ez a kivételezett tudás arra ad lehetőséget, hogy művelődj, hogy könyvekhez és általuk információhoz juss, hogy képezd magad, és ez által képes legyél dolgozni és ellátni magad.



Mindezt megkaphatod csupán azért, mert hat éves korodban (ingyen) megtanítottak olvasni.

Nem lebecsülendő képesség van a birtokodban.

Bulányi György piarista szerzetes egyszer a következőket fogalmazta meg egy előadásán:

A nyugati ember egyik központi problémája, hogy rossz irányba tekint. Egy hosszú sorban, vagyoni helyzetük nagysága szerint áll egymás mögött hétmilliárd ember. Mi magyarok, de mondhatjuk így is: mi európaiak meghatározóan a sor egyik vége felé foglalunk helyet, talán meglepő, de a gazdagabbik oldalon. Valamiért azonban nem érezzük jól magunkat. A frusztráció oka, hogy a tekintetünk irányát követve csupa nálunk sokkal vagyonosabb embert látunk. Nem sokat ugyan, de mégis a tudat, hogy nekik jobban megy, felbosszant, elkésérít és nyugtalanít bennünket. A szorongást leküzdendő forduljunk meg a másik irányba. Csodák csodája, meg fogunk pillantani több milliárd embert, akik sokkal nincstelenebbek nálunk. Máris jobban érezzük magunkat, nem igaz?

Persze mindenki a saját szintjén „nyomorog”, és ha el vagyunk merülve a saját helyzetünkben, vajmi kevés vigaszt jelent az, ha látjuk: mások még mélyebben vannak.

Mert egónk és a falak ilyen áthatolhatatlanok már.



Ahogy korábban írtam, egy tavaszi napon találkoztam legmeghatározóbb tanítómmal. Egy pesti lakásban ültem egy fotelben, a hölgy feltett egy albumot a lemezjátszóra és arra kért, hogy becsukott szemmel, folyamatosan lélegezve hallgassam meg a dalt. Aztán magamra hagytott.

Halk gitárral kísért, szelíd fohász szólt, több versszak, majdnem hét perc hosszúságban. Majd vége lett.

A hölgy visszajött és megkérdezte, hogy fel tudok-e idézni valamit a dalszövegből. Nagy mellénnyel már nyitottam is a számat, hogy akár a teljes dalszöveget felmondjam, de torkomon akadt a szó. Rá kellett döbbernem, hogy mindössze két szóra emlékszem a dalból, egyetlen sorra, amely így hangzott:

*Ments meg!*

Ő bólogatott, és megértően ezt mondta:

- Úgy látom, téged is meg kell menteni.

Hogy mitől, hogyan és miért? Nem tudtam, nem értettem. Ahogyan már említettem, akkor már túl voltam kismillió ezoterikus, illetve önsegítő könyv elolvasásán, több évnyi vallásfilozófiai és történeti tűnődésen, számtalan tanfolyamon és előadáson, joggal érezhettem magam képzettnak, profinak, sőt... késznek!

A hölgy csak mosolygott és annyit kérdezett, hogy foglalkoztam-e már önismerettel.

- Mi az, hogy! - válaszoltam. - Nem is foglalkoztam mással tizennyolc éves korom óta. Sőt, még Istenben is hiszek!

- Akkor hol az isteni béke, hm? - tette fel a kérdést szelíden.

Most már persze tudom, hogy dehogy foglalkoztam én önismerettel. Foglalkoztam vallással, ezotériával, agyalással, filozofálgatással, és még sok mindennel, egyetlen okból: hogy ne kelljen *valóban* szembe kerülnöm az önismerettel...

A legalapvetőbb kérdéssel kezdtük: *Miért születtem, és miért élek?*

Persze nem tudtam rá válaszolni. Hablatyoltam kissé holmi szolgálatról meg tanításról. Küldetésről. Szeretetről. És hasonló közhelyekről. De arra már képtelen voltam felelni, hogy miért nem működik a párkapcsolatom, miért katasztrofális a szüleimmel való viszony, miért van bennem félelem attól, hogy csak harminc évig fogok élni, miért oly erős bennem az öngyűlölet, hogy egy ördögi estén kipróbáltam egy pusztító kábítószer a színház mögötti parkban.

Erről mesélek egy kicsit.



Egy napon, huszonevéim elején eluntam az alkohol ismerős, ám csalóka hatását. Valami másra vágytam, valami többre.

Mire gondoltam, hová indultam vajon?

Egy játszótéren történt. Tű, fecskendő. Itt elkezdni? Merész ötlet volt, bár a garázsban kotyvasztott ópium ránézésre és elmondás alapján sem tűnt valami vészesnek, főleg a rég nem látott volt-osztálytárs is hiteles volt, megnyugtató szavak kíséretében túrta fel ingem ujját.

- Nyugi, régóta nyomom, tudom, hogy mennyi az optimális adag elsőre - mondta.

A srác, aki azóta megjárta a börtönt is, habozás nélkül utat mutatott nekem az ő világába, amit nem gondolhatott őszintén jónak. Ő volt a tökéletes terjesztő. Tájékozott, még

nagylelkű is, aki persze hitelez, mindent elmagyaráz, és aki biztosít szakértelméről akkor is, ha történetesen nincs nála tiszta tű és fecskendő.

- Nyugi, kimostam - mondja. Megbízható volt és barát.

Profin szúrt, és noha még vért sem adtam azelőtt, végignéztem, ahogy a barnás folyadékot bejuttatja a vénámba, és máris éreztem, hogy ismeretlen, borzongató bizsergés kúszik fel a gerincemen, egészen az agyamig, hogy ott megzavarjon valamit, elhitesse, hogy most kiválasztott lettem, hogy én döntöttem, és hogy szabad vagyok.

Talán akkoriban erre volt leginkább szükségem. Látványosan gyűlöltem. A másságot, a más másságát és a világ másságát. Mindezt „bulissá” alakítva, viselve az álcát, ami még hitelesen mutatta, hogy minden rendben van velem. A családommal. Az életemmel. Mögötte megrothadt az arcom, a mosolyom kellemetlenül rászáradt az bőrömre, és öklen-deztem, ha kinyitottam a szemem.

Sok mindent csináltam, „kreatív” voltam, találtam okokat, hogy egy percre se álljak meg az örületes cikkcakkban, nehogy eltaláljanak. Kerestem a szakadékot, amely folyton elkerült, a hátam mögött incselkedett, majd összeforrt, hogy újra nyelvet öltön.

Azon az estén kifogtam rajta. Az anyag még végig sem ért az idegpályákon, én már éreztem, hogy a helyemen vagyok.

Kábultan, jólesőn szédelegve tértünk be a legközelebbi szórakozóhelyre, hogy ott nagyon, de nagyon jól érezzük magunkat. Voltak ott igazi barátok is. Volt olyan, aki miután megtudta, hogy ezúttal nem vodka, vagy olcsó bor kering ereimben, odajött, vadul a szemembe nézett és erőszakkal feltúrte ingujjam. Nem látott nyomot, profi volt a műtét. A srác nem nyugodott meg, fürkészett még, aztán otthagyt. De láttam a szemében azt a hitetlenséget és az aggodást, hogy megragadna, visszatartana.

Alig egy órát időztem első narkós élményem kellemes zónájában, aztán szervezetem úgy döntött, hogy megszabadul az azonosítatlan idegen anyagtól. Elkezdtem hányni olyan intenzitással, amelyet csak egy tútelített vulkán kitöréséhez hasonlítható. Barátaim fent táncoltak, én lent kínlódtam.

Aztán szárazság érzete, mintha homokot ettem volna vacsorára, majd az ópium könyvekből ismert, lebecsült hatása: iszonyú álmoság. Egy barátom - a szó klasszikus értelmében értendő - kísért, vitt, támogatott haza, mert aludtam járás közben. Kinevetett és néha pofon is ütött dühében és szégyenében. Mert csökkentem a szemében, és nem is keveset. De vitt. Vitt haza.

Másnap?

Pupilláim hatalmasak voltak, mint rosszullétem és elhatározásom. Soha, soha többé, mondtam, és tartom is.

Nem azért, mert nem szoktam elcsúszni, netán újra meg újra szakadékot keresni.

Nem azért, mert nem zuhanok, zuhanok én is, többekkel egyetemben, mi mást is tehet a megfagyott szellem itt az anyagban?

Nem tudom, miért. Talán nem méltó.

De nem tudok senkit sem rábeszélni arra, hogy inkább velem zuhanjon.

Van, aki túllép a negatív tapasztalatokon és folytatja.

Van, akinek nincs negatív tapasztalata. Az ilyen még hisz abban, hogy ő a kivétel, aki időben kiszáll, aki nem bukik le, aki bármikor abbahagyja. Szeretném elvenni a hitét, noha tisztelem. Noha megértem.

És remélem, hogy ha zuhanni akar, inkább választja majd a *bungee jumpingot*. Ott is szakadhat a kötél, de talán erősebb, és talán még vigyáznak is rá valakik...

De mindezt akkor még nem gondoltam végig. Tele volt a fejem általam tudásnak nevezett információtömeggel, amellyel szívesen játszadoztam, és ebben a káoszban kerestem válaszaimat életem megoldandó kérdéseire. Sok mindent kész voltam elfogadni akkor tanítótól, egyet nem: hogy ne adjon választ. Merthogy ő nem mondta meg, hogy miért születtem és miért élek. Arra viszont felhívta a figyelmemet, hogy *van választás*.

Micsoda?

Na, ezt se mondta nekem senki korábban. Miért is mondta volna, hiszen oly magától értetődő.

Vagy nem is annyira?

Mit is jelent ez: választás?

Választani annyi, mint megtorpanni a kereszteződésnél, és aztán jobbra vagy balra fordulni.

Dönteni.

Tudni, hogy semmi nem lesz ugyanolyan a választás után, és csak az idő mondja meg, hogy jó vagy rossz döntés volt-e.

Vannak, akik szerint nincs rossz döntés, minden út ugyanoda vezet, még ha kerülővel is. És vannak, akik azt állítják: csak lefelé mehetünk, az ember saját akaratából nem juthat ki a napvilágra.

Ellenkeznék, de valahol elhiszem, hogy szükség van valami pluszra, egy kézre, egy leeresztett kötélre, ami kihúzhat a szakadékból. És azt is tudom, hogy balgaság erre várni, mert először nekünk kell nyújtani a kezünk felfelé.

Én akkor megtettem. Nyújtottam a kezemet egy hölgynek ott abban a pesti lakásban, ő elfogadta, majd megmentette az életemet.

Ilyen egyszerű volt az egész.



Persze a *Ki beszél?* kérdésre már nem volt egyszerű válaszolni. Rá kellett jönnöm, hogy személyiségem korán sem statikus, ellenben olyan hullámzó, olyan mély és olyan kiszámíthatatlan, mint maga az óceán. Talán nem véletlen, hogy bizonyos szimbólumrendszerekben a tenger (és a víz) a tudatalatti és az érzelmek megfelelője.

Különböző korszakokban számtalan módon próbálták már megérteni az emberi természet ellentmondásait, megnyilvánulásainak ambivalens voltát és aggasztó szeszélyességét. A duális rendszerekben megkülönböztették a *jó* és *gonosz* énünket, néhol árnyékként nevezve mindazokat az elfojtott tulajdonságokat és jellemzőket, amelyek nem kívánatosak. Megkülönböztettek *férfi* és *női* működésmódokat (egy személyen belül), amely modell szintén sok esetben magyarázatot ad a kiszámíthatatlannak tűnő emberi magatartásra.

Egyszóval: hogyan működik a nő?

És persze: hogyan működik a férfi?

A válasz egyszerű: mindkettő férfiként és nőként felváltva.

A *férfi* (mint megnyilvánulási mód, és nem mint nemi identitás) alapvetően kiáradó, teremtő, szellemi gyökerű, előremutató, irányító, gondolkodó, racionális, fekete-fehérben gondolkodó, és a bal agyféltekében lakik. Szimbóluma a Nap, féme az arany, és persze még vég nélkül lehetne sorolni az analógiákat. Nem érti az érzelmek mibenlétét, a zenét, a viccet sem.

A *nő*, mint megnyilvánulás befogadó, elfogadó, anyagi származású, árnyaltan gondolkodó, érző, gondoskodó, intuitív, otthona a jobb agyfélteke. Otthon van a művészetekben és még humora is van.

Mindkét működésmód sajátja, hogy, bizonyos helyzetek, szavak, illatok, stb. hatására át-átkapcsolunk egyikből a másikba.

A két fél nem igazán érti egymást, közöttük többnyire fal húzódik, bizonyos áldott állapotainkban szűrődik át csak valami a kordonon, ilyenkor megsejtünk és elfogadunk valamit a másiktól. Léteznek technikák (meditáció, agykontroll, bizonyos légzőgyakorlatok, stb.), amelyek segítségével a kétféle működésmód összhangba hozható, ilyenkor *szív* és *ész*

kiegyenlíti egymást, ízelítőt kapunk a valódi teljességből és bölcsességből. De rendszerint valamelyik fél a domináns, és ez eldől a születéskor (vagy még előbb). Férfiak esetében a férfi működésmód, nőknél a női a hagyományos, megszokott, elvárt és tolerált.

Azonban számtalan ok miatt ez sem garantált és kőbe vésett. Vannak esetek, amikor például az elsőszülött lány (akit fiúnak vártak), alapvetően férfi módon tanul meg működni. Irányító lesz, akaratos, tervező és teremtő, nehezen elfogadó és ritkán passzív. Vagyis fiús. Ugyanúgy, az első fiúgyermek után világra jövő, leányként várt második fiú gyakran mutat lányos vonásokat olyan értelemben, hogy passzív, nem kiáradó, befogadó és érzékeny lesz, amit a környezete (főleg az apja) nem biztos, hogy megértően kezel.

Ezenkívül ezeket a működésmódokat utánozzuk is. Az apa nélkül felnövő, nők által nevelt fiúk hajlamosak női oldaluknak inkább teret engedni, míg a női működést nem gyakran tapasztaló lányok inkább a férfias megnyilvánulásokat lesik el, sajátítják el és szokják meg.

Érdekes módon a természet (sors, Isten, karma...) számos alkalommal lehetőséget ad arra, hogy a szélsőséges irányba kilengő inga visszataláljon középre, illetve a másik oldalra is átlendüljön bizonyos időre. Ilyenkor történhet meg, hogy a passzív, vagyis női oldalát intenzívebben élő férfiember, akit nők neveltek, aki megszokta, hogy a feje fölött döntenek és ezért nehezen képes döntéseket hozni, olyan élethelyzetbe kerül, ahol kénytelen felismerni és megerősíteni szunnyadó férfias oldalát. Ugyanez játszódik le túlságosan is irányító és aktív nők esetében, akiket őrangyaluk bizonyos élethelyzetek és feladatok segítségével „rákényszerít”, hogy feladják a *Legyen meg az én akaratom!* elvet, megtanuljanak bízni a környezetükben és a gondviselésben, ne akarjanak mindent tudni és megérteni, valamint mindezek által megtapasztalják lényük női oldalát.

Miért érdemes mindezeket tudni, illetve megfigyelni magunkon és másokon?

Mert olykor mi magunk is skizofrén állapotként fogjuk fel, és nem értjük, mit történik velünk és a környezetünkben élő emberekkel. Ilyenkor teszünk fel a következő kérdéseket:

*Hogy lehetsz ennyire érzéketlen?*

*Miért voltam az előbb oly gyenge?*

*Mindezt elterveztem előre, miért nem tudtam reagálni az érveire?*

*Hogy lehet, hogy tegnap még annyira érzelmes volt, most pedig egy gép?*

Holott szó sincs skizofréniáról vagy több személyiségről, pláne nem hazugságról vagy félrevezetésről, egyszerűen csak a két fél egyszer a férfi, másszor a női agyféltekéjében tartózkodik és onnan hallatja hangját.

Hogy eligazodjunk ebben a zűrzavarban, csupán egyetlen kérdést kell feltennünk:

*- Most ki beszél?*

Az alábbi példa, amelyet egy kedves tanítóm osztott meg velem, egy kicsit ironikus eszközökkel segít láttatni, hogyan is működik gyakorlatban a két agyféltekéből való ki- és beugrálás.

Két hősünket nevezzük most Ádámnak és Évának. Ádám régóta fontolgatja már, hogy szakít Évával. Egy közös vacsora alkalmával előhozakodik döntésével, miszerint a maga részéről befejezettnek tekinti a kapcsolatot, és számtalan *racionalis* érvet sorakoztat fel, hogy miért. Nem is kell mondani, Ádám épp a férfiúi agyféltekéjében tartózkodik.

Hogyan reagál minderre Éva?

A válasz: attól függ, hogy ő maga hol „lakik” éppen. Ha az adott pillanatban a női megnyilvánulás uralkodik, akkor sírva fakad, és *nem érti* Ádám érveit. Nem is tud vitába szállni vele, csak sír. Ám, ha történetesen Éva bal agyféltekéje dominál, máris támad. Ádám indokait csípőből leszereli, sőt rákontrázik, majd az ütközet végeztével sértetten, ám büszkén elvonul. Így vagy úgy, a párocscsa külön indul hazafelé.

A következőkben Ádám beül a kocsijába és a keze ügyébe kerül Éva egyik kedvenc CD-je, rajta egy szép emlékű idéző közös dallal. Ádámnak bekapcsol a jobb (érző) agyféltekéje és máris más színben látja a helyzetet. Bánja már szavai többségét, *nem érti*, hogy lehetett olyan kemény, és felemeli a telefont. Közli Évával, hogy véletlenül ráakadt a CD-re, és legszolgálatkészebb hangján megkérdezi, vajon felvigye-e neki.

Mit szól erre Éva?

Megint csak attól függ, hogy éppen ki bitorolja Éva szócsövét. Ha a női megnyilvánulás a domináns éppen, akkor lelkesen és reménykedve igent mond. Ha nem, akkor válogatott kifejezések kíséretében melegebb éghajlatra küldi Ádámot, mondván, mit képzelsz?

Tegyük fel, Éva éppen a jobb agyféltekéjében lavírozik és beleegyezik a látogatásba. Ádámmal madarat lehetne fogadni. Reménykedjünk, hogy ez így is marad az után is, hogy átlépi a küszöböt. Elgyengülve zuhannak egymás karjaiba, majd az ágyban kötnek ki.

Eljön a reggel.

Vajon ki melyik agyféltekéjében ébred fel?

Éva hazazavarja-e Ádámot, vagy Ádám húzza el a csíkot még a reggeli előtt?

Ki marad síró, megbántott állapotban értetlenül, és ki fog legalább olyan értetlenül racionalis magyarázatot keresni a dologra?

Attól függ...

Milyen gyakran és miért költözünk egyik agyféltekénkből a másikba?

Óránkért akár többször is, és gyakorlatilag bármi kiválthatja ezt a pálfordulást. Amint racionalis feladat kerül a szemünk elé, bal agyfélteként azonnal beindítja a motort, hiszen

logikára, rációra van szükség. De jaj nekünk, ha - tudatlanul akár - elér egy illat, egy dallam-foszlány vagy egy bántó szó: máris kikapcsol a számítógép és elkezd sajogni a szívünk...



A következőkben egy, a számomra leghasználhatóbbnak bizonyult négyes felosztású személyiségmodellről szólnék bővebben, amely aztán tetszés szerint bontható még további alrendszerekre, egészen a végtelenségig. Az emberi személyiség kutatásánál ugyanazt megtehetjük, amit az anyag boncolgatásánál. Addig szeleteljük és aprózzuk, míg a végén a nagy semmit markoljuk csak, és csodálkozva tekintünk fel mikroszkópunk lencséjéből: - Hová lett?

Ezért maradjunk egyelőre a négyes felosztásnál. Ha feltesszük kedvenc kérdésünket, hogy *Ki beszél?*, jó eséllyel az alábbi alszemélyiségek valamelyike lesz a ludas. Tűnődhetünk azon, hogy ezeket egymás felett helyezzük-e el, mintha hóembert építenénk, vagy inkább egymásban, mint a Matrjoska-babákat szokás. A megértés szempontjából talán mindegy is, fontosabb felismerni, hogy mikor melyik „rádióadás” van műsoron.

Kezdjük a *Felnőtt Énünkkel*, hívhatjuk ezt Férfinek is (nők esetében is), nevezhetjük Computernek, Tudatos Énnek, a lényeg az, hogy egy szinte mechanikus módon működő gépről beszélünk: bejövő adatokkal dolgozik, számol, rendszerez, analizál, és a végén kidobja az eredményt. Praktikus, racionális. Nem ír verset, nem fest remekműveket. Nem érti a viccet, a zenét sem. De ha meg kell oldani egy matematikai műveletet, vagy meg kell tervezni a házat, amit építeni szeretnénk, számíthatunk rá: ott van a fejünkben.

Mindenkinek van ilyen. Tele van használható információkkal, amelyek segítenek eligazodni a fizikai világban és az ember társadalmában. Személyiségünk ezen szelete találta fel az autót, a telefont, de az atombombát is. Ő a felelős a technológia jelen fejlettségéért, bármit is jelentsen ez. Sok baj nincs vele, kivéve, hogy mivel mechanikus módon működik, hajlamos azt hinni, hogy minden és mindenki más is így funkcionál. Valószínűleg ő találta ki azt az elméletet, hogy az emberi test nem más, mint egy szerkezet, az agy egy számítógép, a világ-egyetem pedig egy hatalmas örökmozgó masina.

Nem is kell mondani: ő meggyőződéses materialista, hiszen álmai sincsenek. Más kérdés, hogy ez esetben hogyan volt képes oly sok mindent feltalálni, hiszen tudjuk, hogy először minden képként (nem ritkán álomként) jelenik meg az alkotó ember fejében. A válasz egyszerű: nem egyedül dolgozott, volt segítsége. Erről majd egy kicsit később.



A következő énállapotunkat nevezzük most *Szülőnek*. Ő a mi valóságos anyánk és apánk, nevelőink és gyermekkorunk meghatározó felnőtt szereplőinek összessége, és én még ebbe a halmazba sorolnám teljes leszármazási vonalunkat, vagyis magát a Múltat.

Tudatalattink e részében (mert ez a személyiségalatti nem feltétlenül tudatos már) találhatók a *tiltások*, a *parancsok* és az *engedélyek*. Vagyis mit *tilos*, mit *kell* és mit *lehet* megtennünk életünk során. Tiltó- és útjelzőtáblák, parancsok. Fenyegetések és babusgatások. Kinek milyen, amilyen. Persze mindezek valamikor az idő egy távoli szegletében *tapasztalatok* voltak valakik számára.

Érdeemes régészkedni ezen a területen, mert életmentő lehet. Itt (is) rejtőzhetnek ugyanis azok az önsorsrontó programok, amelyek végromlásba taszíthatnak, de itt vannak azok a megerősítések is, amelyek sikeressé tehetnek és a magasba emelhetnek.

Tele van praktikus dolgokkal is, hiszen a szüleinktől sajátítottuk el az életben maradáshoz szükséges legalapvetőbb ismereteket is, a cipőfűzés módjától egész odáig, hogyan érdemes megszólítani egy lányt a diszkóban, hogy lehet sok pénzt keresni, vagy mit kell tenni, ha valaki rálép a lábunkra a buszon.

Gyakran szólalunk meg, gondolkodunk és cselekszünk úgy, hogy azt hisszük, önmagunk vagyunk, saját kezünkben van az életünk, sorsunk, döntéseink, miközben nem teszünk mást, csak lejátsszuk szüleink, nevelőink „rég felvételeit”, az ő szavaikat, kifejezéseiket használjuk, az ő szemükön át látjuk a világot, az ő eszköztárukat használva oldjuk meg a problémáikat.

Az ok egyszerű: ki merné megkérdőjelezni az istenek igazát? Hogyan is merné a kétéves, hároméves gyermek felülrni szülei szavait, életstílusát, választásait? Mindez a sokszor jó szándékú tanács, parancs, utasítás, tiltás vagy engedély pedig beépül a személyiségnek ebbe a részébe, és a későbbiekben automatizmusként működik életünkben.

Fejünk, elménk, tudatalattink, vagy nevezzük bárhogyan is ezt a félig homályba burkolózó adattárat, tele van különböző programokkal, amelyekkel egy a baj: a nagy részük egyszerűen nem igaz, idejétmúlt, nem aktuális már, vagy éppenséggel soha nem is volt az. Később még fogunk beszélni még egy alapkérdésről, amely így hangzik: *Mi az igazság?*

Egy percre térjünk vissza az akarat témájához. Itt található az első csapda, amelybe beleesik Felnőtt Énünk. Ha akaratunk szembekerül ugyanis a Szülői akarattal, az esetek többségében a Szülő fog győzedelmeskedni, egyszerűen azért, mert ő az idősebb, ő lakik mélyebben, és nagy része tudattalan. Ő már akkor ott volt és programozta elménket, amikor Felnőtt Énünk még csak arra volt képes, hogy behajlítsa hüvelykujjunkat és a szájunkba tegye.

Ha a Szülői Én nem ad engedélyt, ha megszakadunk, akkor sem sikerül elérni, amit szeretnénk. Ha a Szülő nem támogat, elbukunk, elpocsékoljuk energiánkat, ha pedig mégis

megízleljük a siker egy cseppjét, óriási büntudatunk támad, amely balesetként, betegséggént, utólagos elbukásként jelenik meg életünkben.

Tanítóm úgy vélte, hogy az európai, de főleg a magyar emberek egyik legmélyebb, legerősebb és legősibb programja a *nem szabad, hogy jó legyen* című és tartalmú tudatalattiban fészkelő parancs. Ez taszít a mélybe jobb sorsra érdemes egyéneket és családokat, ez okozza a népbetegséggént gyakori depressziót, kilátástalanság-érzést és folytonos játékrontó magatartást.

Mi ennek az oka?

Az egyik ok mindenképpen a történelmünk, különös tekintettel a XX. század évtizedeire.

Az átlagember annyi fenyegetést élt meg, oly mély bizonytalanságban töltötte minden napjait, pillanatnyi sikereinek oly kevés ideig örülhetett, hogy szíve megkeményedett, a szorongás alapérzelemmé vált, és a bármikor ugrani kész meneküléskényszer rabja lett. Nem örülhetett sokáig megszerzett javainak, megszületett gyermekeinek, hétköznapi örömeit nem élhette meg tartósan, mert a következő éjjel rátörte az ajtót a rabló, a pandúr, a besúgó, az aktuális rendszerváltás, az árulóvá lett szomszéd, és mindenét elvette, amiért küzdött. Ezért inkább azt választotta, hogy nem örül, nem vigad, nem tervez és nem hisz a szép ígéreteknek, a rózsaszínre festett jövőképnek.

Ezt örököltük, ezt kaptuk vénásan, ez az alapprogram lüktet a génjeinkben. Ezt érdemes felülvizsgálni, hogy aktuális-e az életünkben, igaz-e, valóban védelmet ad-e még, vagy már csak akadályozza a boldogulásunkat. Őrizgetjük-e még, mint hasznos, védő-óvó páncéltöltőzetet, vagy a szemétre dobjuk hasznavehetetlen kacatként?

Természetesen ez nem jelenti azt, hogy mindenki lappang a *nem szabad, hogy jó legyen* program. De ha valaki újra meg újra beleesik ugyanazokba a csapdába, ha ismételten ellenáll a jónak, és a körülmények kedvező összejárása ellenére a számára fájdalmas utat választja, akkor érdemes eltűnődni a fenti sorok igazán...

Mindenkinek van, volt szülője vagy nevelője, felnőttek a közelében gyermekkorában. Az ő nézeteik, világszemléletük, életfelfogásuk belénk íródott. Ha egy életben gondolkodunk, azt mondhatjuk, születésünkkor egy makulátlan fehér lapként léteztünk, amelyet a környezetünk telefirkált. Ha több életben gondolkodunk, akkor feltételezhetjük, hogy már összefirkált lappal érkeztünk. Folytatjuk-e ösztönösen a Múlt befejezetlen mondatait ezen a lapon, firkáljuk-e tovább életünk történetét ugyanazzal a ceruzával, mint a felmenőink, vagy tiszta lapot kezdünk és saját magunk döntünk arról, hogy mi kerül majd rá? Minden, ami nem tudatos, amit nem veszünk észre, minden, ami az árnyékban rejtőzik, az láthatatlan főnökként irányítja az életünket. Vezet minket a megdicsőülés vagy a kárhozat felé. Ezért érdemes utánanézni, hogy mi áll ezen a lapon.

Jelen korunk egyik jellemzője, hogy megváltozik az Idő minősége. Míg az emberiség korábbi korszakában a múlt határozta meg a jelent és a jövőt, nem létezett jövőtervezés, addig ebben a korban a jövő szembejön velünk, feltárja csíráit, és olyan új utakat mutathat, amelynek nincs köze a múlthoz és a jelenhez sem. Ez teszi lehetővé, hogy például létezik immáron vallásválasztás, és a foglalkozásunk sem *sors*, hanem *választás* kérdése. Az emberi tudat jelenlegi fejlődési szakaszán megadatik a választás lehetősége, igent mondhatunk a jövő lehetőségeit anélkül, hogy tapasztalatunk lenne a választott új útról. Persze ehhez nem kevés bátorság szükségeltetik, hiszen ilyen alkalmakkor egész leszármazási vonalunk felhördül, értetlenkedik, aggódni kezd, rosszabb esetben akadályokat gördít utunkba, csupán azért, mert ősainknek ez az általunk választott új út *ismeretlen*.

Bizonyosan tapasztaltuk már: megjelenik az orrunk előtt a jövő egy lehetősége és mi csak kapkodjuk a fejünket. Mit keres ez itt? Mi közöm van nekem ehhez? Hogy került ez ide? Egy új álláslehetőség, egy utazási ajánlat, egy merőben ismeretlen valami, ami még csak átmeneti alakban sem szerepelt eddig az életünkben. Mi lehet a dolgom vele?

Ha ilyen helyzetben ösztönösen nemet mondunk (az ösztönösen azt jelenti, hogy hallgatva a Múlt szavára, amely megijed az ismeretlentől), akkor bezárunk egy kaput. Ezek kapuk ritkán nyílnak ki újra, de még ez is előfordulhat. Ha megvizsgáljuk azt a dolgot, azt a jövőlehetőséget, amely most a szárnyait bontogatja általunk, és csak utána mondunk igent vagy nemet, akkor döntésünk tudatos, a jelenről szól. Az igen után még mindig szabadságunkban áll nemet mondani, hiszen meggondolhatjuk magunkat később. De a nem után már ritkán mondunk igent újra ugyanarra a dologra.

A Szülő aggódása rendszerint félelemként, szorongásként, kisebbségi érzésként, alkalmatlanság-gondolatként jelentkezik bennünk. Nem sok más dolgunk van vele, mint tudomásul venni. Viszont ne felejtjük el, hogy mindig kezünkben van a lehetőség, hogy félelemérzetünk *ellenében* döntsünk. Ha viszont a félelmeinkre hallgatva döntünk, döntésünk nem tudatos, nem a jelenben történik, hanem a Múlt dönt a jövő felett.

Akármilyen furcsa: az ismeretlentől való félelmet, a döntéshelyzetekben fellépő szorongást is meg lehet szokni, észre lehet venni, és meg is lehet unni, hiszen mindig ugyanúgy jelentkezik: mindig ugyanaz a szalag indul el a fejünkben. Hogyan is változna, hiszen ez egy lenyomat, egy már nem aktuális múltbeli felvétel, archív anyag csupán. A döntés viszont a mostban születik, a jövő pedig majd a mi közreműködésünkkel formálódik.

Ennek a Szülőnek is nevezhető programcsomagnak a kritikai felülvizsgálata jelenti az önismereti munka hatalmas részét. Mély a kút, de érdemes lemerülni, és a vizsgálat után érdemes rá igent mondani. Ez talán az első lépés: rábólintani a Múltra. Megszemlélni csa-

ládunkat, felmenőinket, egész családfánkat. Látni magunk mögött ezt a hatalmas embertömeget, akik ott állnak sorban, és döntéshelyezeteinkben, bizonytalanságunkban, fáradt állapotainkban a fülünkbe súgják tanácsaikat az adott helyzetre vonatkozóan. Érdemes tudni, hogy ők a javunkat akarják - csak éppen az ő korukból, az ő szemszögükből nézve.

Persze nem feledkezhetünk meg arról a sok hasznos, jó és szeretetteljes tartalomról sem, ami szintén a családuktól ered és amely úgyszintén ebben a személyiségrétegben lakozik. Ezekkel nincs is semmi tennivalónk, mint hálásnak lenni értük. A többi tartalommal sem feltétlenül az a baj, hogy nem igaz, vagy nem jó szándékú.

Hanem, hogy *nem aktuális* már...

Ettől függetlenül érdemes megköszönni támogatásukat, szeretetüket, együttértésüket, aggódásukat és áldozatukat... majd hátat fordítani nekik és folytatni a saját életünket.

Ez jelenti egyrészt, hogy igent mondunk a múltra, a születésünk előtti időszakra, a származásunkra.

- *Mindez azt jelenti, hogy az általad Szülőnek nevezett lelki tartalom ellenség? - kérdezte a Mester.*

- *Nem. Ők is mi vagyunk, hiszen mi is a múltból vagyunk összerakva, egyetlen sejtünk, egyetlen porcikánk sem új anyagból áll össze, minden összetevőnk egyidős a világegyetemmel. Ily módon nem vonhatjuk ki magunkat a múlt hatása alól, és nem is kell. De nem mindegy, hogy ezek lelki tartalmak segítenek vagy akadályoznak bennünket.*

- *Létezik olyan, hogy a múlt megakadályoz céljaid elérésében? Nem lehet, hogy csak megvéd valamitől?*

*A Tanítvány elmosolyodott.*

- *Arra célszól, mester, hogy miképp a gondviselés is azért gördít elénk akadályokat, mert egyrészt tanít, másrészt óv minket, így a múltbeli hatások is a javunkat szolgálják? Nem tudom. Azt gondolom, hogy az önismereti munka elején érdemes megismerni ezeket a tartalmakat, mert ezek is mi vagyunk. Érdemes megfigyelni a bennünk lezajló érzelmi és gondolati folyamatokat, hogy tudjuk, hogyan működünk. Aztán egy szép napon talán az egész csomagot eldobjuk majd, mint unalomig olvasott könyveket.*



Korábban úgy gondoltam, hogy az említett Szülői, vagyis múltbeli tartalmakat védtelenül, választásra képtelen élethelyzetben, apró gyerekként kapjuk, és ha felismerjük létezésüket, minden jogalapunk megvan okolni a szüleinket, nevelőinket, merthogy ők tették ezt velünk, nekik köszönhetjük ezeket a sokszor igen kellemetlen visszatartó erőket.

De aztán később kiderült számomra - és bizonyító eredményű kísérleteket is végeztek ez ügyben -, hogy bizony a szülői hatások is interaktívak, vagyis a felnőtt (vagy a múlt) hat valahogyan a gyerekre, a csemete pedig *eldönti*, hogyan fog rá reagálni, építi vele a személyiségét vagy rombolja.

Itt is létezik a sokat emlegetett szabad akarat?

Egyes hagyományok azt tanítják, hogy születésünk előtt magunk választjuk meg a szüleinket, annak alapján, hogy milyen forgatókönyvet írtunk magunknak következő életünk-re és ebben milyen karakterjellemzőket alkottunk apánknak és anyánknak.

Szép gondolat, és azonnal megfoszt bennünket attól a lehetőségtől, hogy őket okoljuk személyiségünk defektjeiért, elrontott életünkért, velünk született és szerzett fogyatékosságainkért, valamint hibás döntéseinket sem foghatjuk rájuk.

Tetszik az elképzelés: nem azért hasonlítunk a szüleikre, mert tőlük és belőlük származunk, általuk jöttünk a világra, hanem azért választottuk őket mint szülőket, mert eleve *hasonlítottunk* hozzájuk.

Az egyik megközelítés a genetika, a másik a karma és a reinkarnáció tana.

Miért van az, hogy nem látok ellentmondást, és a két látszólag különböző és egymást kizáró elmélet számomra tökéletesen kiegészíti egymást?

Miért használjuk az anyag és a szellem fogalmát, mint ellentétpárokat? Az anyag nem besűrösödött szellem?

Miért alkottunk ilyesfajta szavakat, mint „természetfeletti”? Nem mi gondoljuk csak magunkat természetalattinak jelenlegi tudásunk miatt? Létezhet valami a természet felett, és nem a természetben?

Miért nem fogadjuk el, hogy valóban az ember kezébe adatott a választás szabadsága?

Tényleg mindenre igent mondunk, és csak az után kapjuk meg? A betegségeinket, a baleseteinket, a látszólagos sorscsapásainkat is? Az életünkben megjelenő embereket, a helyzeteket is?

Még megszületni sem kötelező?

Buddha, aki nem hitt a lélek újratestesülésében, azt állította, hogy csupán érzéseink, gondolataink, vágyaink állnak össze ismét és testesülnek meg egy újabb fizikai lényben. Más hagyományok azt mondják, hogy a tudatlan, fejletlen ember nem dönthet szabadon újbóli

megszületése felett, az ő lelke egyfajta „ kozmikus alvás ” állapotában van a halál után, és automatizmusok, tőle független erők hajszolják vissza az anyagba, és nem ő választja meg a sorsát.

Egyetértek abban, hogy ez valamikor így volt.

De nem tudom elképzelni, hogy a mai korban, amikor az Ego oly fényesen tündököl és minden az énről szól, pont ez a mindent meghatározó döntés volna kényszer hatása alatt. Nem hiszem, hogy akár megszületni is kötelező.

Miért választjuk akkor mégis ezt a korlátolt, anyagba szűkült földi létet újra meg újra?

Miért jövünk vissza?

Talán csak három okból: tanulni, jóvátenni és érezni.

Amikor Szent Jakab útját jártam, sokszor elegendő volt az egészből. Gyakran fájt. A lábam, a hátam, a lelkem. Volt, hogy fel akartam adni. Megesett, hogy a poros út mellett üldögéltem fáradtan, néztem a zsákomat, ahogyan mellettem hevert a földön, és nem akartam tovább menni. Persze aztán összeszedtem magam és elindultam, hiszen mi mást is tehettem volna ott a puszta közepén?

Olykor feltettem magamnak a kérdést: mi a fenét keresek én itt? Normális vagyok? Önszántamból vállalom a fájdalmat, a szenvedést, a gyaloglást, a szomjúságot, az éhezést, a fázós hajnalokat és a sok-sok hiányérzetet. Miért csinálom ezt?

Amikor találkoztam valakivel, aki második, harmadik, sőt nyolcadik útját járta, hűledezve néztem rá és fejemben egy kérdés dörömbölt: miért?

Hányszor vagyunk így az életünkben is?

Hogy szívesen befejeznénk már.

Feladnánk.

Kívánjuk, hogy véget érjen és soha ne kelljen visszajönni. Ahogyan Sztevanovity Dusán fogalmaz egy dalszövegében: *Néha könnyebb lenne elmenekülni...*

És mégis... Miután hazajöttem, úgy fájt a szívem, mint soha korábban. Valamit ott hagytam az úton.

Lelkem egy darabkáját?

Lényem jobbik felét?

Mindenesetre, ahogy teltek múltak a hetek, hónapok, évek, azon kaptam magam, hogy visszavágyom. Vissza a nélkülözésbe, a forró nappalokba, a hideg hajnalokba. És egy napon megint felvettem a zsákomat és útrakeltem.

Lehet, hogy így vagyunk életünkkel, az emberi léttel is?

Tessék-lássék végigcsináljuk, igyekszünk a legjobbat kihozni belőle, aztán amikor vége lesz, felsóhajtunk valahol egy másik létformában: végre véget ért!

Aztán elkezdenek hiányozni az érzések, az ízek, az illatok, az érintések, a szerelem, a tenger hűvöse, a Nap melege, a gyerekek nevetése, és...

Egy szép napon úgy döntünk, hogy visszajövünk.

Mert lehet bármilyen csodálatos a Túlvilág, az Angyal-lét, a magasabb tudatállapot, semmi sem nagyszerűbb az emberi létezésnél.

Milyen sokszor mondunk igent az Életre! És milyen sokszor felejtjük el, hogy érdemes élni...

Sokat gondolkodtam a siker fogalmáról. Azt gondolnánk, hogy a siker mindig látványos, hogy együtt jár kiemelkedő vagyoni helyzettel, hogy a sikeresnek mondott ember kitűnik a többi közül és feltétlenül létrehoz valami maradandót, valamit, ami világi szempontból elismerésre méltó. Ez alapján nevezünk embereket és életeket sikeresnek és sikertelennek olykor.

Holott óvatosan érdemes fogalmaznunk, ha bárki életét meg akarjuk ítélni. Tudnunk kell, hogy honnan jött, mekkora utat járt be, és önmagához illetve vállalt feladatához képest hol tart. Találkoztam olyan emberekkel, akik hosszú életük utolsó pár hónapjában jelentősebb, magasabb szemszögből nézve értékesebb változáson mentek keresztül, mint megelőző éveikben.

Ha ez embert születésekor egy kicsiny magnak képzeljük el, amely megfelelő talajra hullva és okosan táplálva kihajt majd, szárba szökken és termést hoz, akkor talán egyetlen célunk lehet saját magunkkal szemben, valamint szülőként is: felismerni, hogy kik vagyunk, mi lehet belőlünk, és annak megfelelően a legtöbbet kihozni magunkból. A legszebb termést kihordani. A legmagasabbra nyújtózni, ahova csak karakterünk nyújtózhat. De egy búzaszem ne akarjon muskátli lenni. Egy fűszál se törekedjen arra, hogy nárcisszá fejlődjön. Persze törekedhet, ha akar... de közben elmulasztja azt a lehetőséget, hogy a legszebb búzaszál vagy a legtündöklőbb fűszál legyen...

Életünk végén talán csak ez az egyetlen kérdés marad: - A legtöbbet hoztam ki abból, ami vagyok? Hány százalékban sikerült önmagam lenni?

Ha megvan a válasz, akkor önismereti munkánk véget ért.

Ezt a gyakorlatot érdemes nap mint nap elvégezni...



Beszéltünk már a Felnőtt Énünkről, a Szülőnek nevezett személyiségaltatinkról, következzen most az egyes iskolák által Gyermekeknek, de Alapvető Énnek is nevezett részünk, amely talán a legközelebb áll a szívünkhöz, és amelytől mégis hajlamosak vagyunk a leginkább eltávolodni.

Mert Felnőtt Énünkre büszkék vagyunk, napjaink jelentős részében használjuk, akár a számítógépünket. Hogyne lennénk büszkék, hiszen ő birtokolja a lexikális tudást, az intellektust. Ez a történelem során többször pajzsra emelt Ész.

A belénk programozott Szülői parancsoknak is fejet hajtunk sokszor, meg sem kérdőjelezve azokat. De képesek vagyunk erős kritikával is illetni a múlt ezen darabkáját.

Ám mi a helyzet a belül lapuló Gyermekekkel? Azzal a kisfiúval, kislánnyal, aki mi voltunk egykor, aki tele volt álmokkal, tervekkel, aki valaki akart lenni, akinek kifogyhatatlan volt az energiája, aki mert és képes volt önfeledten játszani, aki elképzelte, hogyan éli majd az életét, és akinek ígértünk egykor valamit?

Hol lehet most ő?

Kinőttük?

Számúztuk és elfelejtettük?

Elképzelhető, hogy ő még mindig létezik valahol?

És ha igen, vajon hogy érzi most magát?

Richard Bach *Búcsú a biztonságtól* című könyvében szerepel egy meghatározó jelenet: A felnőtt, mondhatni középkorú főhős mély meditációban megkeresi ezt a valamikori gyermek önmagát, és egy sötét, elfelejtett pincében talál rá. A kisfiú dühkitöréssel, haragtól remegve, ordítva fogadja, a kezében lángszóró - így reagál felnőtt önmaga közeledésére. Ugyanez a kép jelenik meg az *Illúziók* c. filmben is, ahol a magára hagyott gyermek mindkét öklével nekiesik a védekezni is gyenge férfinak és a következőket sikoltja az arcába: „... *Te kicsesztél magunkkal! Nekünk más dolgunk lett volna... Te magadnak hazudsz!*”

Vajon neked mit mondana ez a gyermek, ha most összefutnál vele?

Egyszer írtam egy novellát *Fiú a szobában* címmel, amelyben elképzeltem, hogy visszamegyek a régi gyerekszobámba éjszaka, és beszélgetek az ágyban fekvő hat-nyolc éves kisfiúval. Érdeklődő volt, kicsit furán nézett rám, de szóba állt velem, hála a Teremtőnek.

Azóta sűrűbben látom, érzem, nem tűnik már oly távolinak, mint korábban volt...

Miért érdekes ez?



Miért kéne nekünk a múltban vájkálni, előásni holmi képzeteket gyerekkori önmagunkról, képzeletbeli beszélgetéseket és öleléseket játszani, és egyáltalán: kapcsolatban lenni azzal a gyerekekkel, aki mi voltunk egykor?

Mindenekelőtt azért, mert léteznek.

Ott van bennünk.

És ami a lényeg: aktív.

Nincs nála nagyobb szabotőr, még a Szülői engedélyeket is képes felülbírálni. A szülői énünk azt mondja: *Nem szabad*. A bennünk lakó Gyermekek viszont ezt: *Nem engedem meg magamnak*.

Itt lakik az önbizalomhiány, a félelmek, a gátlások, a *nem vagyok rá alkalmas* érzés és hasonló. Pedig a Gyermekek nem nagyon tesztel más, mint elhiszi, amit a Szülő mond(ott) neki. És be is tartja szó szerint a megállapodást.

Vissza itt található a korlátlan teremtő energia, a mindig kíváncsi és tanulni vágyó nyitottság, a bizalom, az előítéletektől mentes *mostban levés* képessége is. Végül, de nem utolsósorban a Gyermekek olyan képességű lélekismerettel rendelkeznek, amelyet Felnőtt énünk elképzelni sem tud, dacára csillogó intellektusának.

Ha a Gyermekek a szövetségesed, annyi energiád lesz céljaid elérésére, amelyről sokan csak álmodnak. Ha ez az éned durcás, sértődött és ellened dolgozik, el fogja szabotálni a törekvéseidet, dacára annak, hogy milyen célokat tűzött ki a Felnőtt Éned és mire adott szabad kezet a tudatalattidban lapuló Szülő.

Mert a Gyermekek is ott lakoznak...

Könnyű rajtakapni, észrevenni, azonosítani a Gyermekeket. Keresd meg a gyomrod tájékán, a napfogat csakra környékén azt a borzongató, bizsergető érzést, amely elfog egy új kihívás, egy jó ötlet, egy érdekes feladat kapcsán. Amikor önfeledt vagy, amikor lelkesedsz valamiért és érzed, hogy onnan áramlik az energia. Amikor toporzékolysz a türelmetlenségtől, hogy végre cselekedj, tedd a dolgodat.

Ismerős ez az izgalom?

Ilyenkor biztos lehets benne, hogy belső Gyermekeid lelkes, támogató és veled van. De tőle ered félelmeink nagy része is. Nem a racionális, túlélést segítő félelmekről van szó. Hanem azokról a szorongásokról, amelyek már régen nem aktuálisak, csak éppen bennünk ragadtak, amelyeket nem nőttünk ki és amelyek köszönőviszonyban sincsenek a *valósággal*. A Gyermekek is őrizget (a Szülői Énhez hasonlóan) irracionális *egyenlőségjeleket*, amelyek megzavarják észlelésünket, gondolkodásunkat, következtetéseinket és döntéseinket.

Mik ezek az egyenlőségjelek? Amikor különböző fogalmakat tudatunk egyenlőnek ítélni és címkézni. Amikor össze nem illő dolgokat párosítunk és levezetjük egyiket a másiktól annak ellenére, hogy különböző minőségekről van szó. Ilyenkor a valóság bizonyos szeleteit elhelyezzük meglévő skatulyáink egyikébe, olyan már ott lévő fogalmak mellé, amelyek talán hasonlítanak hozzá, de semmiképpen sem ugyanazok.

Az önismeret fontos része a szétválogatás képességének megszerzése és erősítése annak érdekében, hogy ezeket az egyenlőségjeleket felülvizsgáljuk, és amennyiben nem állják meg a helyüket, megszüntessük.

Nézzünk pár példát ezekre az egyenlőségjelekre illetve párosításokra, amelyeket egyrészt örököltünk, másrészt mi magunk találtunk ki:

Ha megtalálom a saját utamat, boldog leszek (vagyis: saját út megtalálása = boldogság).

Ha kitűzök egy célt és nem érem el, elbukok (értem ezalatt: cél el nemérése = elbukás).

Ha hiszek Istenben, az életem könnyebb lesz (azt jelenti: istenhit = könnyebb élet).

Ha előre jutok az önismeretben, akkor nem lesznek rossz érzéseim (ez volt az én kedvencem: önismereti út = csupán jó érzések birtoklása).

És persze sorolhatnánk a végtelenségig...

Felmerül a gondolat: ez esetben akár egész fogalmi- és hitrendszerünket felülvizsgálhatjuk és nagy részét el is dobhatjuk. Valóban... nem rossz játék... És ennek mindössze egyetlen oka van: múltbeli fogalom- és párosítási rendszereket használunk jelen események értelmezésére. Vagyis: nem vesszük a fáradságot, hogy saját magunk győződünk meg a valóság mibenlétéről.

Most térjünk vissza a Belső Gyermekekhez.

Mi érdekli őt elsősorban?

A válasz egyszerű: ami egy gyermeket általában érdekelhet. Finom ételek és italok. Játék. Győzelem. Siker és elismerés. Fejlődés. Mozgás.

Hogyan tudod szövetségeseddé tenni őt?

Ahogy egy „igazi” gyermeket. Add meg neki, amire szüksége van és szeresd.

Ezen a ponton visszatértünk a *szükséglet* fogalmához, amelyet oldalakkal előbb szembeállítottunk az *akarattal*.

A Felnőtt én akar.

A Gyermekeknek szüksége van dolgokra.

A Felnőtt én általában nem tudja, mire van szüksége a Gyermekeknek és nem adja meg neki azt.

A Gyermekek ezért elrontják a Felnőtt játékaikat és nem segíti hozzá, hogy elérje, amit akar.

Ilyen egyszerű ez?

Igen. Ilyen egyszerű.

Vagyis, ha feltesszük a *Mire van szükségem?* alapkérdésünket, a Gyermekek fog rá válaszolni.

Ez a gyermek tévedhetetlen? Dönthet sorsunkról, kézbe veheti az életünket? Kezébe adhatjuk az iránymutatást életünk fontos útelágazásainál?

A kérdésre újabb kérdés a válasz: megkérdeznénk ilyen jelentős témakörökben egy hatéves gyermeket? Nem a felnőtt hozza meg inkább az effajta döntéseket?

Mondok egy gyakorlati példát Gyermeki Énünk működésére, idézve ezzel újra zarándok-útínaplóm.

Castrojeriz városába értem és meghűlés tünetei kezdtek jelentkezni torkomban, gyomromban, végtagjaimban. Gyenge voltam. Ismerve megfázási szokásaimat, megijedtem, hiszen nem igazán volt akkor lehetőségem meleg ágyba feküdni három-négy napra és forró teával meg C-vitaminnal ápolgatni magam. Nem volt más lehetőségem, mint találkozni azzal a kisfiúval, akit már az Út eleje óta nem láttam:

*Megjelenik előttem gyermek-önmagam, sértődött, kedvetlen. Szóba elegyedek vele, durcásan közli, hogy elege van. Már majdnem két hete úton vagyunk és semmi játék, semmi pihenés. Mutatja: fáj a torka, meg kell állni, ápolni kell. Előveszem trükk-készletemet. Rámutatok, hogy micsoda nagyszerű lehetőség, hogy itt vagyunk.*

*Nem érdekli.*

*Előhozakodom az Út spirituális céljával: füle botját se mozgatja.*

*Megmutatom neki a tájat, amely körülvesz, pechemre épp borús az idő, szürke az ég: köp rá.*

*Végül hiúságát veszem célba: felvetem a dicsőség lehetőségét, amely az Úttal jár. A majdani élménybeszámoló, sőt könnyvmegjelenés élményét. Erre felcsillan a szeme. Jobban is vagyok, folytatom utamat.*

Mivel tudtam hatni erre a tüneteket produkáló Gyermekekre abban a helyzetben?

Mivel lehet?

Erre mindenkinek magának kell megtalálnia a választ, mivel mindenki Gyermekének másra van szüksége. Nekem abban a pillanatban a *siker* képe bizonyult gyógyító hatásúnak, mert azt a kisfiút elfelejtettem megkérdezni korábban, hogy van-e kedve elindulni egy több száz kilométeres zarándokútra, és arra sem voltam kíváncsi, hogy vajon képes-e azonosulni az

én „spirituális” céljaimmal, amelyeket Felnőtt Énem kitűzött (már amennyiben a Felnőtt én képes kitűzni spirituális célokat...)

Valószínűleg a Gyermekek nem voltak képesek ezekkel azonosulni.

Csoda, hogy két hétig bírta zokszó nélkül.

Még valami: míg a Szülő szavakat suttog a fülünkbe, sokszor oly ügyesen, hogy sajátunknak hisszük azokat, a Gyermekek a *képek* nyelvén ért. Ha van *képe* a céljainkról, sokkal inkább *képes* lesz azok megvalósításához segítséget nyújtani, mint ha *képtelen*.

Összefoglalásképp:

Rendelkezünk egy Felnőtt Énnel, amely úgy működik, mint egy jó számítógép. „Felette” van egy néha kissé mogorva irányító Szülő, aki engedélyekkel és tiltásokkal bástyázza körbe szabadnak vélt akaratusunkat. És mindezek „alatt” megbújik egy Gyermekek, aki az erő, az energiát adja szintén szabadnak gondolt cselekvésünkhöz.

Ugye, hogy nem is túlzás egyfajta rádióállomásként aposztrofálni agyunkat, elménket, ahol egy időben több adás is recseg?

Ugye, hogy van alapja önismereti utunk kérdésének: *Ki beszél?*

Egyszer láttam egy filmet *Velem vagy nélküled* címmel, amelyben egy fiatal pár éppen a közös jövőjüket tervezgették az ágyon ülve, és egyszer csak láthatóvá vált, hogy nem is egyedül vannak a szobában, hanem ott lebzsel körülöttük élő és már eltávozott felmenőik színe-java, és ugyanúgy részt vesznek a vitában.

Némelyik kiabált, de olyan is volt, aki duruzsolt. A két fiatal pedig saját gondolatának, véleményének, állásfoglalásának és érzésének hitte a rég elment nagyi, papa, dédi és ükapa által a tudatába küldött szavakat, mondatokat, figyelmeztetéseket, előítéleteket és biztatásokat.

Miképpen lehet itt rendet tenni?

Hogyan lehet szétválasztani a többféle „műsort”? Kell-e egyáltalán?

Hogyan tudom, hogy valóban ki beszél, és ami fontosabb: honnan tudom, hogy melyik hang vagyok tényleg *én*? Vagy mind én vagyok?

*Ismerd meg önmagad!* - állt valamikor a delphoi jósdá falán több más bölcsességgel együtt. Mit jelent ez? Talán ezt: *nézz utána, hogy ki beszél...*

Egyszer elkezdtem mindezt lerajzolni. De nem csak háromfelé osztottam a kört, hanem számtalan cikkelyre. Ezt követően beirkáltam a tortaszeletekbe lényem kedvelt és kevésbé tolerált megnyilvánulásait. Ilyesmi neveket adtam nekik: Lázado Kamasz, Gondoskodó Apa, Szerzetes, Rémuló Gyermekek, Művész... és hasonlókat. Majd szemügyre vettem a díszes társaságot, mint amikor a rendező tart mustrát jelmezekbe öltözött színészei előtt fellépés előtt.

Volt, akit kedveltem. Akadt olyan is, akit ki nem álltam. Aki sokszor feldühít. Megrémít. Mosolyt csal az arcomra. És rájöttem, hogy egyiket sem tagadhatom meg, hiszen mindegyik velem van, bennem él, általam jut szóhoz. Némelyikre rábíznom az életemet is, másukra egy cserepes virágot sem. Mert olyanok amilyenek, és - gondolom - jól ismerem már, hogy kitől mire számíthatok.

Régebben több eszközt, fegyvert is bevettem, hogy egyet-kettőt közülük kiirtsak, száműzzek, vagy eltemessem jó mélyre. Nem vált be. Úgyhogy inkább úgy döntöttem, hogy bizonyos keretek között megadom nekik, amire szükségük van, egyébként pedig kordában tartom őket, mert...

Mert én vagyok a főnök...

Mit jelent ez? Nem kevesebbet, mint hogy igent mondok lényem minden megjelenési formájára, erősségeim és fogyatékságaim színes egyvelegére, a bennem megszólaló hangok és késztetések káoszára, hullámozó kedélyállapotaimra és érzéseimre, érzékenységeimre. Nem megtagadva, nem elfojtva egyik szeletét sem annak, ami én vagyok. De nem is engedni át a vezetést tartósan egyiknek sem.

Ők is szabadok, de én is az vagyok.

Ezzel mondok igent önmagamra, egyúttal keztem fogok Istennel. Ő egyszer már úgy gondolta, hogy jó vagyok így, hiszen ő teremtett.

Ezzel a kézfogással pedig egyetértek vele.



Az önismeret elcsépezt alapkérdése: *ki vagyok én?*

A magyar nyelv birtokos szerkezetben fogalmaz, amikor ilyeneket mondunk:

Van kezem.

Van agyam.

Vannak érzéseim.

Vannak gondolataim.

Van lelkem.

De ki az, aki birtokol?

Ki mindezen felsoroltak tulajdonosa?

Ki mondja ezeket?

Ezzel el lehet tölteni az időt egy darabig...

Megoldás, ha magunkat jelentjük ki a legfőbb birtoklónak, akiről egyébként semmit sem tudunk? Hiszen miután összeszedtük minden birtokunkat, mindent, amit a sajátunknak tulajdonítunk, beleértve testünket, lelkünket, megnyilvánulásainkat, még mindig nem jutottunk egy szemernyivel sem közelebb ahhoz, hogy ki az az *én*.

Elképzelhető, hogy létezik egy felettünk álló valami, amely birtokolja mindazt, amit összeszedtünk itt korábban: Felnőttnek, Szülőnek, Gyermekek nevezett személyiség-morzsáinkat és ezek összetevőit? Lehetséges vajon, hogy mindezen szivárványdarabkák csak megjelenési formái a Fénynek?

Ejtsünk hát szót most az általam negyedikként megemlítiendő részünkről, amelyről oly keveset tudok, amelynek a létezése is kérdéses sokak számára, és amely talán a legcsodálatosabb énállapotunk: Felsőbb Énünk. Erre is van több megnevezés természetesen: Isteni Én, Spirituális Önvaló, Megfigyelő, stb.

Körülbelül itt fogynak el a szavak, ami arra is lehet jelzés, hogy ez a valami nem földi fogalom, nem is lehet földi eredetű. Mert korábban vázolt három személyiségünk megragadható akár a pszichológia eszközeivel, definiálható és magyarázható genetikai alapokon, de mit is mondhat földi tudomány arról, ami több, mint az ember, és ami halhatatlan?

Halandó agyunk, Felnőtt, Szülő és Gyermekek önvalónk véges lény. Felsőbb Énünk viszont onnan jött, ahová mi csak álmunkban nyerünk bebocsátást.

Most meg szeretnék veled osztani egy személyes tapasztalatot.

Egy budapesti lakásban feküdtem a padlóra terített matracon, nyár volt és meditálni vágytam. A közelemben lévő kosárban kotorásztam a magnókazetták között és találtam egy meditációs szalagot, amelyet hallgatni kezdtem. Rossz minőségű felvétel volt, halk és zajos, de ellazulva, és szememet behunyva igyekeztem követni a meditációt irányító hölgy szelíd utasításait. Nem nagyon ment a dolog. Fészkelődtem: hol az utca zaja zavart meg, hol saját kósza gondolataim. Már a vége felé járt a szalag, egy képzeletbeli tükörbe pillantás volt csak hátra, amikor megtörtént a csoda.

Hiába nem tudtam követni pontosan az instrukciókat, lényem egy darabkája, úgy tűnik, mégis eljutott oda, ami a meditáció célja volt. Merthogy egyszer csak megláttam a tükörben lehunyt szemhéjam alatt Különb Önmagam, vagyis Felsőbb Énemet.

Vágyakozva nyújtottam ki a kezemet, nyögés hagyta el a mellkasomat, és abban a pillanatban bármit megtettem volna, hogy ez a csodálatos lény a karjaiba zárjon.

Mert tényleg csodálatos volt.

Idősebb, de egyben fiatalabb is volt. Rendelkezett mindazokkal a tulajdonságokkal, amikkel én, csak valahogyan tisztábban, kiműveltebben, finomabban. Végtelen türelem, szeretet és együttérzés sugárzott belőle, és mosolygott.

Mosolygott könnyeimen.

Majd vége lett.

Ha ebbe az irányba tartok, ha ez a mérce, ha ez vár, akkor nem hiába járom az utamat.

De mi is ez?

Ki is ő?

Ő a Legfőbb Birtokló?

Ő az, akié vagyok, aki igazán ismer és aki soha nem hagy el?

De mire képes ez a Felsőbb Én?

Először is képes felülről összes személyiségünket. Sorsunkat. Asztrológiai kép-  
letekben kőbe vésett meghatározottságainkat. Genetikai programjainkat.

Milyen mértékben?

Hitünk arányában...

Mert hogyan is fordulhatnak elő csodálatos gyógyulások (márpedig előfordulnak), emberfeletti teljesítmények és megnyilvánulások, előzmény nélküli inspirációk a Felsőbb Én nélkül? Hogyan is létezhetne művészet, halhatatlan alkotások, előzmény nélküli találmányok, felfedezések e nélkül?

A kérdés nem új: honnan kapják a művészek az ihletet? Rajongók, csodálók kérdezik ezt bálványuk tárgyától, íróktól, festőktől, zenészekről. Ők rendszerint azt válaszolják, hogy: *Nem tudom. Jön...* Igen, de honnan?

A művészet valaha egy félig-meddig tudatlan összekötő híd volt a Magasabb Világok felé. A Felsőbb Én birodalmába. Zene, szobrok, épületek, festmények, értelmezhetetlen minták formájában hozták le beavatottak az információt a megfagyott lelkeknek, és formát kerestek hozzá, hogy kifejezhessék, anyagba önthessék, megmutathassák azt.

A művészet feladata a régi időkben az volt, hogy *felemeljen*.

A szellemtől már elfordult korokban az, hogy *tükröt mutasson*.

Ma pedig gyakran csupán *lehúz*...

Attól függően, hogy a művész honnan kapja az inspirációt.

Ifjúkoruktól ismert alkotók esetében, legyen az zenész, festő vagy író, pontosan meg lehet állapítani, hogy az illető mely korszakában dolgozott még *lélekből*, majd mikor fogyott fentről jövő ihlete és kezdett el *szívből* alkotni, majd miután ez a kapu is bezárult, hagyatkozott *fejére* és rutinjára.

Nehéz visszakapaszkodni a magaslatra, ha már túl mélyre zuhantunk.

Ezzel kapcsolatban is voltak illúzióim még régen. Azt tanultam, hogy mindig és minden percben szabad a választás. Szabad az akarat, és szabad a cselekvés. Vagyis: senki nem hivatott megmondani nekünk, hogy mit tegyünk. Ettől függetlenül, életem során millió emberbe botlottam, akik utasításokkal láttak el. *Egyél húst! Ne egyél húst! Fejezd ki bátran a haragodat! Fojtsd el a haragodat, viselkedj! Higgy Istenben! Ne higgy semmiben!* És hasonló.

Egy szép napon „A” könyvtár vendégül látott egy kopaszodó bácsit, aki messze földön híres volt bölcsességéről, egyetemeken tanított, bejárta a világot és többek között valláspszichológiával foglalkozott. Meghallgattam az előadást, majd utána lehetőség nyílt újságíróknak illetve a média egyéb képviselőinek pár kérdést intézni hozzá személyesen, kissé elvonulva a közönségtől. Akkoriban íróként és szerkesztőként vettem részt egy ingyenesen terjesztett népszerű fanzine készítésében, így jogot formáltam az újságírói titulusra. A bácsi elé járultam és feltettem a kérdést: - Oly sok guru, tanító, könyv, tanfolyam és előadás elfogyasztása után kihez forduljak? Mit tegyek? Kinek higgyek?

Az öregember azt mondta: - Senkinek. Senki nem mondhatja meg a másik embernek, hogy mit tegyen.

Akkor el is fogadtam ezt a választ.

Most már kételkedem annak maradéktalan igazságában.

A választás szabadságában is kételkedem már.

Elhiszem, hogy alapjában véve szabadon választhatunk jobb és bal irány között. Cselekvés és nem-cselekvés között. Egy darabig. De biztos vagyok benne, hogy egyszer rossz választásaink fölének nőnek, elborítanak minket, és egy bizonyos idő elteltével már nem lesz lehetséges visszafordulni, a jót választani, megállni és nemet mondani.

Hacsak...

Hacsak a Fensőbb Én nem hajol le és kegyelemből nem ölel magához.

Mert ez is megtörténik.

De emberi eszközökkel nem vagyunk képesek kihúzni magunkat a mocsárból Münchhausen módra a saját hajunknál fogva.

Cseri Kálmán református lelkész azt mondta egyszer, hogy nagyszerű mindaz, amit létrehoztunk az ember megjavítása érdekében. A törvények. A pedagógia. A pszichológia. A meditáció. Azonban ezek csak tüneti, felszíni kezelések mindaddig, amíg nincs élő kapcsolatunk Jézussal. Ezek az ő szavai.

De mit is jelent ez az élő kapcsolat?



Nem elég, hogy hiszek?

Kevés az ima, a meditáció, az elmélyülés?

Mi az az élő kapcsolat?

Az, amikor a Fensőbb Én a kezét nyújtja és te elfogadod azt. Amikor megismered jobbik önmagad. Amikor rájössz, hogy bűneid valóban meg vannak bocsátva.

Amikor felismered, hogy valóban halhatatlan vagy...

De ez hosszú út...



Most, hogy körbejártuk önmagunkat, megnéztük kívül-belül, joggal lehetünk egy kissé bizonytalanok és összezavartak.

Mi ez a cirkusz?

Lakik a fejünkben (az elménkben) egy csomó hívatlan vendég, akik folyton jártatják a szájukat? Egyik oldalról felmenőim osztják az észt, a másik sarokból egy hisztis vagy éppen lelkes gyermek veszi át néha a gyeplőt, mindeközben egy racionális számítógép zakatol, és ehhez még hozzájön egy isteni lény, aki mosolyogva szemléli ezt a műsort?

De akkor hol vagyok *én*, és egyébként meg honnan tudjam, hogy mikor ki beszél?

Vagy én magam ezzel az Isteni Énnel vagyok azonos, csak megfeledkeztem róla?

Kezdem elfogadni a gondolatot, miszerint agyunk nem más, mint egy nagyteljesítményű rádióadó, amely egy időben képes befogni több ezer, bennünk és körülöttünk repkedő gondolatot, érzést, ugyanúgy, ahogyan orrunk érez millió szagot, ahogyan végigsétálunk a Balaton partján a gyorsbüfék során.

Miért nem hisszük el a szagokat? Miért nem mondjuk, hogy ez a kürtőskalács illat én vagyok, én csinálom ezt az illatot? Miért mondjuk (hisszük el) ellenben, hogy egy adott gondolat, érzés én vagyok, vagy legalábbis hozzám tartozik?

Holott az illat, és hogy mit gondolunk róla, nem befolyásolja döntéseinket és azok következményét.

A gondolat és az érzés viszont igen.

Egyes tanítók és technikák a *hátradőlést* javasolják a fejünkben és szívünkben morajló zaj lecsendesítésére. Nem az elme kiüresítését ajánlják, hiszen nagyon nehéz nem gondolni a fehér elefántra. Sokkal inkább a megfigyelésre helyezik a hangsúlyt.

Lazulj el, csukd be a szemed, képzeletben lépj egy lépést hátra és kezd el megfigyelni a fejedben megszólaló hangokat, suhanó vagy éppen száguldó gondolatokat, testedben a melengető vagy szorongató érzéseket.

Mozizz!

Ne kapaszkodj beléjük, ne reagálj, ne ítélezz, ne címkézz, egyszerűen csak nézd, hallgasd az előadást.

Kaotikus színdarab ez, a szereplők egymás szavába vágnek, lökdösődnek, udvariatlanok. Provokatívak. Tiszteletlenek. És néhol pocsék színészek...

Miközben ezt műveled, létrejön valamennyi távolság a színpad és közted. Ez az űr jelenti a szabadulásod kulcsát. Ez a Senkiföldje, a védett határvonal. Mögötte biztonságban vagy, senki nem háborgat. Megfigyelő vagy és szemügyre veheted mindazokat a személyiség-alattikat, amelyekkel korábban még azonosultál. Most kívülről nézheted az Agresszív Macsót, a Gyáva Oroszlánt, a Pajkos Tréfamestert és a többieket. Akár meg is szeretheted őket, látva őket így, zabolátlanul.

Ez a tudatosság első lépcsőfoka.

Aztán lassan kipróbálhatod nem ellazulva, nem ülve, nem fekvé, nem egyedül. Minden nap többször, egyre többször. Amíg ez a megfigyelés jellemzi majd ébrenléted javát.

Miért is érdemes tudni, ismerni, hogy mi is zajlik odabent?

Miért követendő út számomra az önismeret?

Mert gondolatainkból cselekvés lesz, azoknak pedig következménye.

Mert a megszokott gondolatokból és érzésekből szokásokat, szerepeket, majd személyiséget építünk anélkül, hogy észrevennénk.

Mert a személyiségünket hajlamosak vagyunk késznek és megváltoztathatatlanak hinni, és ezért beletörődni.

Mert személyiségünkben fakadóan hozunk döntéseket, azok pedig meghatározzák életünk minőségét...

Tanítóm mindig azt mondta nekem: - *Légy magadnak gyanús. Főleg, ha valamit nagyon határozottan állítasz, ha nagyon meg vagy győződve az igazadról, ha esküdni is mernél akár.*

Nem tudhatod...

A fejlődés útja a jövőbe vezet, az utazás egyik ára pedig az, hogy bármikor merd magadat és hitrendszeredet megkérdőjelezni, elvetni meggyőződéseidet, elveidet és múltadat a lehetséges új jövő érdekében.

Sajnos kevés olyan tanítóval találkoztam, aki pályája bizonyos pontján ne esett volna bele a *spirituális gőg* csapdájába. Életünknek azon percében jelentkezik ez a kísértés, amikor már azt hisszük, hogy mindent tudunk. Amikor gyanúsán figyeljük a szomszéd gurut, a másik mestert, amikor már nem tudunk tanítvány lenni többé... Ekkor mester-voltunkat is azonnal elveszítjük, bármennyit is küszködtünk érte.

Pedig az én mesterem sem azt tanította, hogy a másik ember legyen gyanús, hanem, hogy *én magam*...

A szerepekbe könnyű beleragadni, annak ellenére, hogy mindannyian tisztában vagyunk vele, mennyire illékonyak, átmenetiek és múlandók. Mégis maradéktalanul elhisszük őket, azonosulunk velük és nem ritkán körömszakadtáig ragaszkodunk hozzájuk.

Mire belejönne a gyerekszerepbe, már jön is a kamaszkor, hormonjaink és máris nyakig benne vagyunk első szerelmünkben. Mire egy kicsit jobban beleéljük magunkat az elhagyott kedves szerepébe, már ott is van a következő randevú. Aztán éppen csak hogy belekóstoltunk az ifjú feleség sorsába, váltanunk kell, hiszen ott az anyaszerep és csupán kilenc hónapunk van a felkészülésre. Mire tisztességesen megtanuljuk, a gyerek már ki is repült, mi pedig rendszerint hamarosan fejest ugrunk a nagyszülőségbe. Aztán ez is elmúlik, a felnőtt unoka már csak néha ugrik fel meglátogatni és majszolni egy kis süteményt. Mi marad a végére?

És még nem is beszéltünk köztes szerepeinkről: a főnök, a beosztott, a szerető, a munkatárs, a barát szerepéről. Ezeken belül is válogathatunk még azonban. Lehetünk jó főnök és gyűlölt főnök, megcsalt szerető és megtűrt szerető, álommunkatárs és a kollégák életét megkeserítő munkatárs, hű és hűtlen barát. Nem beszélve arról, hogy mindegyik szerepet alakíthatjuk jó közérzettel, és kevésbé jó közérzettel is...

Nem is volna ezzel baj, ha nem lenne oly fájdalmas néhanap.

Mi a megoldás tehát?

Az élet önmaga adja meg a választ.

Az élet: az elengedés művészete. Ahogyan egyre beljebb kerülünk életünk szövetyényébe, egyre több elengednivalónk akad.

Elengedjük fiatalságunkat, jó erőnlétünket, feszes bőrünket, éles látásunkat.

Elengedjük gyermekeinket, unokáinkat, dédunokáinkat, hadd szaladjanak a holnap házába, ahová nekünk nincs belépőnk.

Elengedjük hivatásunkkal járó felelősségünket, tudásunkat, tapasztalatainkat.

A végén pedig elengedjük alig működő testünket is. Nyugati ember számára különösen nehéz feladat ez: elengedni azt, amivel évtizedeken keresztül azonosította magát. De nincs más választása.

És még nincs is vége.

A keleti hagyomány azt tanítja, hogy a köztes létben szembekerülünk a legnagyobb feladattal is: elengedni saját személyiségünket is, amely még megmaradt a test halála után is, amely - hisszük mi - most már tényleg én vagyok. De ezt is engedjük szertefoszlani. Ez után tapasztaljuk meg azt, hogy még mindig *létezem*...

A korábban említett *önmegfigyelés* és ennek napi készséggé való fejlesztése talán jó felkészítés erre a végső gyakorlatra. Boldog nem lesz tőle, de békés igen. Mert lelki békével lehet szemlélni a legboldogtalanabb pillanatok is, de a percnyi boldogságot is hamar tönkreteszi a békétlenség.

Gyakorlott tanítványként léggömbként leszünk képesek elengedni a legnagyobb céljainkat, legforradalmibb gondolatainkat, legfájdalmasabb vagy leggyönyörűbb érzéseinket is, szeretett élet-társainkat is.

- *Valóban megvalósulhat ez? Hogy ily könnyedén engedjük el mindazt, ami fontos, amit szeretünk, amivel azonosítjuk magunkat?* - kérdezte a Mester.

- *Legalábbis érdemes erre törekedni. Nem tudom, emberként lehetséges-e.*

- *Emberként bizonyos, hogy fáj... de nincs választásunk. Minden pillanatban gyakoroljuk a múlt elengedését a jelen megérkezése kedvéért, hogy utat találjunk a jövőbe* - mondta végül a Mester.



Elmondom egy álmomat.

Egy monumentális színpadot láttam.

Olyan volt, mint maga a Föld, csak kicsiben. Óceánok választották el egymástól a földrészeket, és a színpad a napkelte színeiben fürdött. Monumentálisak voltak a díszletek, a közönség izgatottan pusmogott, és csodálkozva láttam, hogy csupa angyal ül a nézőtéren. Nem afféle hárfás, szárnyas lények voltak, csupán egyszerű férfiak és nők, de mégis volt körülöttük valami, ami semmi kétséget nem hagyott afelől, hogy ők nem evilági lények.

Halkan beszélgettek, majd egyszerre mindegyik elhallgatott, és fejüket kíváncsian a színpad felé fordították. Elsötétedett a terem és elkezdődött a dráma.

Minden nagyon gyorsan zajlott. Rengeteg szereplő tűnt fel a színpadon, a helyszínek, korok is gyorsan cserélődtek, láthatatlan asszisztensek váltogatták bámulatos sebességgel a díszleteket és a kellékeket. Éjt nappal, az évszakokat évszakok, az éveket újabb évek, majd évszázadok, ezredek követték, és a közönség lélegzetvisszafojtva figyelte az előadást. Volt, aki kezét tördelte az izgalomtól, mások ruhájuk szélét gyűrögették, arcukon néhol fájdalom suhant át, máskor öröm szépítette vonásaikat. Együtt éreztek, együtt éltek a színészekkel. Számomra a darab követhetetlenül gyors volt, de a szakadatlanul áramló energia magával ragadott és azt vettem észre, hogy levegőt is elfelejték venni közben.

A szereplők egyre többen lettek, már alig fértek a színpadon, közeledett a finálé. Ott volt immáron mindenki, aki valaha is feltűnt az előadás alatt, még ha nyúlfarknyi szerepre is, lökdösődtek, tülekedtek, és olybá tűnt, mintha elfelejtették volna a szerepüket, improvizációkkal próbálnák betölteni a szöveggönyv elfelejtett részeit. Aggódni kezdtem, óvatosan a közönségre sandítottam, hogy vajon ők észreveszik-e a színpadot eluraló káoszt, de ugyanazokkal a mohó, kíváncsi tekintetekkel találkoztam, mindvégig az előadás alatt. Az angyalok nem aggódtak, és akkor megértettem, hogy ők *bíznak* a rendezőben! Ha látják is a kibontakozó anarchiát, talán úgy gondolják, hogy mindez szándékos a rendező részéről, és csupán kíváncsiak a végkifejletre. De nagyon fontos: *nem kérdőjelezi meg a szándékosságot*.

Értetlenül megcsóváltam a fejem és elképedten bámultam a darabot, ami tényleg a végéhez közeledhetett immár. A szereplők fel-felbotlottak egymásban, egymást érték a gyilkosságok, fröcsögött a művér, nagyokat, ijesztőeket durrantak a vaktöltények, de az elesettek szinte rögtön visszatértek, hogy ezúttal ők vegyenek véráldozatot. Egymás után buktak el a hősök, újak jöttek be, szerepet cseréltek és megint változott a díszlet, változott a kor.

És amikor már minden jelmez szakadozottra használódott, minden töltény elfogyott és a szereplők kipróbálták minden lehetséges szerepet a drámán belül, akkor egyszerre fény borította be a színpadot és nem voltak már díszletek. Mindenki ott állt a színpadon és fejét az ég felé fordította. Lágy zene csendült fel és...



Tudod folytatni a történetet? Azt hiszem, még egyikőnk sem tudja. Mindenesetre létezik egy olyan magyarázat a népességnövekedésre, hogy mivel a dráma a végéhez köze-

ledik, lassan minden szereplő, függetlenül attól, hogy korábban meghalt már a forgatókönyv szerint, készül már a tapsrendre és meghajol majd a végén.

Tizenkéthatalár lélek, emlékszel? Ennyi szakadt le a többiektől, ennyi hagyta el a rajt, ennyi járja már eonok óta az utat. A hagyományok azt mondják, hogy míg a régebbi korokban több száz vagy ezer év is eltelhetett két újjászületés között, addig ma szinte rögtön, vagy legalábbis éveken belül visszajövünk a Földre. Ezért növekszik a populáció a bolygón. Több lett a szerep, gyorsabban változnak a díszletek, fordulatosabb a darab, mint ezer évvel korábban. Az idő felgyorsult. És hogy mi lesz a vége?

Ha még csak a kamaszkorát éli az emberiség, mi lesz a következő lépcsőfok? Felnőttkorba lépünk? És mi vár ott ránk? Mit jelent a felnőttkor globális méretekben? Megnyílik végre a szív? Erről beszélt Jézus, erről énekelt John Lennon?

A rendező már tudja ezt, bizonyára...

És néha fájdalmas szerepeket oszt.

Sokszor gondolkodom két nagyon fontos szerepről, az érem két oldaláról: *szülő* és *gyilkos*. Mindkettő végrehajt, az egyik az életbe segít, a másik kilépni belőle.

Vajon mindkettő feladat, vállalt próbatétel, vagy pont a gyilkos az, aki elbukik a vizsgán és elköveti a legnagyobb bűnt: elveszi az életet?

Elveheti egyáltalán?

Az ember döntései körébe adatott ez is? Meghatározni, hogy ki születhet meg, ki nem, hogy ki és mikor haljon meg? Vagy csupán bábok vagyunk, vak, ám önhitt marionett-figurák, akik csak eszközök emberfeletti erők kezében?

Van, aki az életet választja minden velejárójával együtt: változás, fejlődés, mozgás, szolgálat, növekedés. Az ilyen embert bármi is ér földi útja során, mindenből profitál, mindenből építi a személyiségét. De van olyan is, aki a halált választja összes jellemzőjével: mozdulatlanság, ismétlődés, monotonitás, megrekedés, sötétség, gépiesség, stb.

Mi határozza meg irányultságunkat?

Bármikor megfordulhatunk és elindulhatunk visszafelé, illetve a másik irányba?

Hosszú éveig elkötelezett szolgája voltam a Sötétségnek. Tizenéves koromban megérintett az amerikai kultúra annak minden jó és kevésbé jó termékével együtt. Erőszakos filmek és könyvek, horror történetek és hasonlóak. Imádtam őket, és persze eljött az idő, hogy magam is írni, filmezni kezdtem. Nem voltak ezek sikertelen próbálkozások egyáltalán: írásaimat olvasták, filmjeim pozitív kritikákat eredményeztek, csak éppen azt nem értették sokan, hogy nekem mi közöm van ezekhez.

Mert kezdetben valóban szükség volt arra, hogy szemtől szembe kerüljek démonjaimmal, hangot, arcot adjak nekik és szóhoz engedjem őket. Ám megvalósult az, amire nem számítottam: ezek a szörnyek eluralták lelkemet, meghatározták gondolkodásomat és érdeklődésemet, álmaimat és érzéseimet. És azon kaptam magam, hogy tartósan berendezkedtem immáron a Sötétségben.

Hitegettem persze magamat, hogy mindez csak játék, hogy csak művér és gumi, és csupán mozi az egész. Azt is elhittem, hogy a hatás nem számít, az alkotás csak teremtett valami és ő maga nem képes teremteni.

Tévedtem...

Nem tudtam, hogy minden, amit a világba küldök, gondolataim, szavaim, cselekedeteim, de teremtményeim hatása is visszhangzik és megsokszorozódik. Megérint másokat, akik továbbadják, lemásolják, magukévá teszik, és meghatározza a napjukat, hetüket, életüket.

Nem tudtam azt sem, hogy közérzetem sem magánügy. Lelki- és érzelmi állapotom úgyszintén példa másoknak, tudatosan vagy tudattalanul, de utánoznak. Mindenki közvetlen hatással bír a bolygó légkörére és ezáltal az egész emberiség sorsára. Nem létezik felesleges ember, minden egyes lény hozzáteszi a maga mozaikdarabkáját a nagy Egészhez.

Nem tudtam mindezt. Gyártottam ijesztő filmjeimet, novelláimat, gondolataimat.

De nem titkolhattam el, hogy közben nem működött az életem, hogy terveim nem kaptak támogatást: sem földi pályázati döntéshozók által, sem az égiektől. És egy nap levelet kaptam - önmagamtól:

*Tudod, magam sem értem, hogyan keveredtem a verem mélyére, szörnyek közé, gyilkosok közé, rémisztő lények és emberek közé. Ha visszanézek valamikori önmagamra, akkor egy kisfiút látok, aki az iskolaudvaron ül, körülötte társai, és csodás történeteket mesél angyalokról, történelmi személyekről és a Jóistenről, akinek legfontosabb parancsa az, hogy légy jó.*

*Később ez a fiú lelkes rajongója lett mindannak, ami szép, ami nemes, ami emberi. Mesehősei lovagok voltak, akik szélmalmok vagy gonoszok ellen harcoltak, néma lánykák, akik csalánból fontak ingeket elátkozott testvérbátyjaiknak, vagy igazi emberré váló bábuk, akik nem értették, hogy a jósághoz nem kell engedély vagy varázsszó.*

*Élénk volt a fantáziája és teremtmőereje. Már tizenévei elején új dolgok létrehozásán járt az esze, holott nem voltak meg az eszközei hozzá. De eljátszotta mindazokat a szerepeket, amiket csodált. Játszott írói, filmrendezői, filmszínház-igazgatói, titkosügynököt, mindezeket hitelesen és kitartóan.*

*Később elhatározta, hogy megváltja a világot, legalábbis csökkenti az emberek szenvedését. Ez ügyben sokat tanult. Egy szép nap azonban hátat fordított mindennek.*

*Mi lehetett vajon ennek oka?*

*Megsértődött, hogy nem figyelnek rá? Megbántották azzal, hogy kinevették, nem értették, miről beszél és nem támogatták?*

*Nem tudom, de egy biztos: a fiú magába fordult, írni kezdett, és sorai közé sötét dolgok lopakodtak be. Megnyílt a démoni világ, és mire a fiú észbe kapott, már komoly tisztségeket mondhatott magáénak ebben a feneketlen dimenzióban, értette a szörnyek nyelvét, azok pedig egyre jobban birtokba vették. Belemélyesztették karmaikat és el nem engedték.*

*A fiú mindebből semmit sem vett észre. Néha, álmaiban látta meg valódi önmagát, de felébredve elfelejtette, hogy honnan jött. A tükrök nem a valót mutatták, a fiút pedig megígérték az ígéretek, amiket a démonoktól kapott. Gazdagságot ígértek, népszerűséget, és még azt is elhitették vele, hogy szüksége van minderre.*

*Évek teltek el. Arca barázdálódott, haja szürkült, és lassan kicserélődtek körülötte az emberek. Olyanok vették immár körül, akik szintén otthon érezték magukat ebben a világban, a lidércek között az árnyékban.*

*Egy nap felemelte fejét és körülnézett. Megrémítette, amit látott és amit belül érzett. Elhatározta, hogy hosszú útra kel és addig megy, amíg meg nem találja újra azt az ösvényt, amit csak az ő számára jelöltek ki az angyalok és amit hűtlenül maga mögött hagyott. El is indult és csak ment, csak ment, erdőn, mezőn, folyón hegyen keresztül, mígnem beért egy csodálatos városba, nem messze az óceántól.*

*Egy hatalmas templom állt a város közepén, a fiú megkereste és fejet hajtott előtte. Magasan a toronyban egy kőszobor pillantott rá, kalapot viselt, kezében vándorbotot tartott. A téren egy gyermek várta, aki ő volt valamikor, és kezét nyújtotta. Megindulva fogadta el az apró kezecskét és hosszú óráig ült a földön jövő, menő emberek gyűrűjében, a kisfiút ölelve. Amikor felkelt, más volt már a tekintete, szemei mögött már nem a démonok vörös izzása világított, hanem az újra megtalált lámpás fénye. Tudta már, hogy mi a dolga, és elindult hazafelé.*

*Othton csupa-csupa változás várta. Az emberek, akiket barátainak tekintett, eltűntek egyik napról a másikra. Hanyatt-homlok menekültek, hátra sem néztek. Egy darabig hiányoztak, majd elnyelte őket a felejtés. Jöttek viszont új emberek, akik ugyanazt az ösvényt járták. Örömmel üdvözölték régi-új társukat, megölelték, és a fiú tudta, hogy soha többé nem lesz egyedül.*





Meséltem már egyik - legmeghatározóbb - tanítómról. Most egy másikról szólok, aki életével, példájával nem csak az én ösvényemen világított fáklyaként, hanem sok-sok ember életútján

Amikor megismertem ezt a bácsit, majdnem teljesen ősz haja volt. Átlagosan félévente láttam aztán, és mindig meglepett, hogy haja színe egyre sötétedik, mintha megfordult volna az idő és ő fiatalodna. Így is történt bizonyos szempontból.

Természetgyógyász volt és egy nagyon kedves ember. Tudott nagyon haragudni, főleg azokra, akik nevetve, tudatlanul meneteltek a halálba, és csak legyintettek olykor órá, aki azt a célt tűzte ki, hogy csökkenti az emberek fájdalmait.

Voltam számos előadásán. Láttam embereket megrökönyödni, amikor a bácsi szembe-sította őket tudatlanságukkal, és a fájdalomig megszorította egyszer egy súlyemelő kezét, aki erejével hivalkodott. Egy másik alkalommal szintén erejére büszke barátommal együtt szégyenültünk meg, amikor tüzelőfával megrakott zsákokat kellett cipelnünk és ketten is megszakadtunk a teher alatt, miközben a bácsi egyedül könnyedén bevitte a zsákokat a fészerbe. - *Az erő a légzésen múlik, nem az izmok teljesítményén, nem tudtátok?* - korholt meg minket amolyan nem-túl-harapósan.

Ezt tanította. A helyes táplálkozás-mozgás-légzés-gondolkodás művészetét próbálta népszerűsíteni mindazoknak, akik meghallgatták őt, elolvasták könyveit, vagy vették a fáradságot és felmásztak a hegyre, ahol lakott.

Ha magunk között voltunk, levette szigorú előadó álarcát és gondoskodó nagypapa vált belőle. Vacsorát készített, megmasszírozott és mézédessé gyümölccsel kínált, amely sohasem látott permetet. Tisztított esővizet ittunk nála, és saját kemencéjében sült igazi kenyeret ettünk.

Így élt, ezt tanította.

Nem akarta megváltani a világot, vagyis nem nagyon. Tudta, hogy a széllel, a viharral szemben halad, és örült minden egyes érdeklődő szónak, nyitott elmének. Örült a fiataloknak. Örült nekünk, négyünknek, akik néha meglátogattuk, bár a nevünket soha nem tudta. Alig húszévesek voltunk.

Pár hasznos tanáccsal meggyógyította ezeréves vesefájdalmaimat, hátfájásomat. Meg másokét is. Nem voltak „módszerei”, „trükkjei”. A természetben és a természetességben hitt. Meg Istenben.

Amikor hírt kaptam, hogy karambolozott, a felesége meghalt, ő pedig nagyon össze-törte magát, halálosan megrémültem. Könnyezve borultunk egymás vállára kedvesemmel és azt kérdeztünk, mi lesz most velünk? Ki véd meg, ki úzi el a betegség démonait, ki gyógyít

meg? Később persze rájöttünk, hogy már nincs szükségünk mankóra, egyedül is elboldogulunk ezen az alig járt ösvényen. De akkor még csak tele voltunk aggodással, és pár hét múlva, amikor a bácsi kikerült a kórházból, az első dolgom volt felmenni a hegyre és meglátogatni őt.

Tolókocsira, gipszelt végtagokra számítottam, ehelyett kint dolgozott a kertben minden ezen kellékek nélkül. Mindössze abban kért segítséget, hogy egy pár talicska földet terítsek szét az ágyások között. A következő hetekben felépített aztán két vendégházat a kertben, mert akkoriban már minden nyarat tanítással töltött.

Legendás táborok voltak. Hajnalban kizavarta a tanítványokat a kertbe mezítláb taposni a harmatos füvet. Ha télen aludt nála valaki, ugyanígy ki a hóba. Egyszer kipróbáltam én is. Nem fáztam meg, csak kicsit megcsípte talpamat a fagy.

Elmaradtam egy idő után. Őt is magam mögött hagytam, mint minden tanítót. Megkaptam tőlük azt az információt, amelyet tudássá, tapasztalássá kellett immár gyúrnom.

Egy nap üzenetet kaptam, amely ennek a kedves bácsinak a haláláról tudósított. Bólintottam és megpróbáltam könnyedén elfogadni a tényt: ő sem élhet örökké.

De sokáig csak álltam az ablakban és a sötét utcát néztem. Nem volt közvilágítás, és úgy éreztem, ha lenne is, a világ nem lesz már olyan világos, mint amikor még ő élt.

Egy tiszta patak apadt el.

Felbecsülhetetlen értékű életművét éppúgy széthordták azóta az örökösök, mint a szellő azt a talicska földet, amelyet azon az őszi délután szórtam szét a gyümölcsfák alatt.



Amikor egy nagy gyógyító elmegy, mindig marad utána egy cseppnyi kétségbeesés: ki fog majd segíteni? A betegség és fájdalom pillanataiban még a legmegrögzöttebb ateista is az égnek emeli a szemét és onnan várja a segítséget - nem csak az orvosoktól.

Jómagam is láttam olykor tisztos kort megélt és hatalmas tapasztalattal rendelkező doktorok szemében a kétségbeesést, amikor fel kellett adniuk. Amikor nem értették, hogy minden tudásukat beleadva sem távozott el a kór démona, és kénytelenek voltak elmenekülni a beteg könyörgő tekintete elől. Amikor latin kifejezésekbe és homályos fejtegetésekbe csomagolták a nyilvánvaló tényt: nem tudnak segíteni.

Gyerekkoromban félttem a betegségektől. Nem elsősorban saját, sokkal inkább a szerettem közelében ólálkodó kórképektől. Félttem a kosztól, mert vérmérgezést okoz, a kullancstól, mivel agyhártyagyulladás jár a nyomában, a jeges szélről, mert kihullhat a hajam

és megfájdulhat a torkom. Rémisztő volt a tudat, hogy a betegség is a véletlen eszköze arra, hogy romlásba döntsön, nyomorba taszítson és fájdalmat okozzon.

Később, amikor megismerkedtem első tanítómmal, lehullt a lepel és megtudtam, hogy tulajdonképpen minden tünet és minden tartós tünet (vagyis betegség) lelki eredetű, és nincs más dolgunk, mint megkeresni ezt a bizonyos okot, és máris jobban leszünk.

Teljesnek mondható térképet is kaptam az ügyben, hogy egyes nyilallásaim gyökereit mely lelki rétegekben kutassam. Aztán második tanítómtól megtudtam, hogy a helyes (vagyis természetes) táplálkozással elérhető az örök egészség és örök jól-lét, vagyis nincs más dolgom, mint megszabadulni a testemben lévő mérgektől, majd gondoskodni arról, hogy ne kerüljenek bele hasonlóak még egyszer.

Kipróbáltam módszereit, megfogadtam tanácsait, és valóban igaza volt: számos tünetemtől megszabadultam rövid idő alatt. Aztán valahogyan kezdtek visszaszivárogni étrendembe a feketelistás dolgok: csokoládé, cukor, tej, stb.

Következő mesterem ráébresztett aztán, hogy amíg érzelmeink nincsenek rendben és múltbeli blokkjaink akadályozzák életünket, majdnem mindegy, hogy mit eszünk, hiszen ahogy Jézus mondá: *Nem az a mérgező, ami bemegegy a szánkon, hanem ami kijön belőle*, vagyis a tisztátalan gondolatok és érzések rombolják a testet és nem fordítva.

Ennek is utánajártam, és megtapasztaltam igazát: megesett, hogy krónikus tüneteim múltak el egy szempillantás alatt egy kimondott szó, vagy megnyugtató sírógörcs hatására, de olyan is volt, hogy percek alatt terített le egy kór, amelynek megelőzően semmi jele nem volt, csupán azért, mert haragra gerjedtem valaki ellen, vagy éppen elfojtottam jogos indulatomat.

Miután így alulról-felülről körbejártam lényem anyagi és nem anyagi részeit, kezdtem megbarátkozni ezzel a rendkívül összetett anyagi gépezettel, amely olykor meghazudtolja anyagi mivoltát, amely csodálatos gyógyulásokra képes, és amely képes elpusztítani is önmagát akár.

Rájöttem, hogy az önismeretet *nem lehet megúszni*.

Lehetetlen.

Főleg azért, mert helyzeteink meghatározottak, az út ki van jelölve, és így vagy úgy, de mindenképpen megtapasztaljuk azt, ami szükséges.

Rendbe nem tett érzelmeink testünkben sokszor fájdalmas nyomokat hagynak, vállalt és kinőtt szerepeink testünket kalodába kényszerítik, és a kín hatékonyabb módon irányítja a figyelmünket feladatainkra, mint bármelyik guru vagy törvény.

Táplálkozásunk során olyan ételekhez nyúlunk, amelyek visszatükrözik lelkiállapotunkat, azt esszük, amik vagyunk, és azzá leszünk, amit eszünk.

Tüneteink pontosan egy időben jelentkeznek érzelmi változásainkkal, röviden szólva: tükrök sorozatából állunk, és ezek az egymásba forduló csillogó felületek egymást mutatják és egyfajta hologramként működnek. Az emberi lény bármely anyagi vagy nem anyagi részének morzsáját vizsgálva tökéletes képet kaphatunk az egésztől.

Íriszünk éppúgy képviseli és mutatja az egészet, mint tenyerünk, talpunk, fülünk és egy csepp vérünk.

Diagnosztizálni éppúgy lehet egyetlen hajszálunkból, mint körmünk színéből - ha ismerjük a nyelvet, amelyen közli velünk mondandóját.

Mindez reményt is ad, hiszen így nem lehetetlen megismerni és kiismerni az Embert.

És talán a Világegyetem működését sem.

Ily módon értelmetlenné válik a kérdés, hogy a lélek okozza-e a test tüneteit, vagy a test betegíti meg a lelket. Viszont azt sem állíthatjuk biztosan, hogy a vírusok vagy egyéb kórokozók a betegségek okai. Mert valóban ott vannak ők is az adott tünettől egyetemben. Ahogyan a tükörkép is a tükörben...

De ha semmi nem oka semminek, ha nem létezik kauzalitás úgy, ahogy eddig hittük, akkor hogyan működik a világ?

Ha személyiségünk, félelmeink, késztetéseink és vágyaink oka nem található meg a gyerekkorban, a génekben, a tudatalattiban, szocializálódásunk körülményeiben, ha semmi sem fogható semmire, akkor mi marad nekünk, kérdező embereknek?

A tükrök.

És a lehetőség, hogy megtanuljuk a tükrök különböző nyelvét.

Ahogyan valamikor ehhez megkaptunk minden segítséget. Az asztrológia, a Tarot, a Kabala és megannyi rendszer, amely megmutatni képes egyfajta tükörképet, hogy belenézhesünk.

Ha elfogadjuk, hogy a világ hologramszerűen működik és bármely apró részének tanulmányozása elvezethet minket az egész megismeréséhez, akkor értelmetlenné válik a kérdés, miszerint például melyik jóslási mód vagy gyógyító eljárás a helyes, a valós.

Mindegyik!

Hiszen nem mindegy, hogy egy marék kávézacba pillantunk bele, vagy a csillagok mozgásában keressük a választ, netán az egymást követő kártyalapokat fürkésszük?

Nincs jelentősége annak számára, aki érti az adott nyelvet.

Azt mondják, az atlantiszi ember csupán felnézett egy fára és a szél által simogatott lengedező levelekből képes volt megtudni múltat, jelent és jövőt...

Messzire kerültünk ettől...

Ahogyan a betegség kérdéséről is.

Sokszor gondolkodom azon, hogy mit adhatok át a másik embernek. Amikor néhanap valaki megosztja velem gondjait, problémáit, én hallgatom és sokszor reménytelenség fog el. Nem azért, mert nem tudok okosakat mondani, nem vagyok képes átlátni a helyzetet, amiben az illető él. Nem is azért, mert nem bízom benne, hogy képes változtatni. Hanem mert úgy érzem, hogy mindennek ideje van.

Ideje van a szenvedésnek.

Ideje van a gyógyulásnak.

Ideje van a megszabadulásnak.

Lehet, hogy látjuk már adott problémánk gyökerét, felismerjük tévedéseinket, de még nem jött el az ideje annak, hogy változtassunk. És ilyenkor nincs más lehetőség, mint abból várat építeni, ami *van*.

Ez a valóságterápia, ahogyan én nevezem.

A józansághoz és a lelki békéhez vezető út a valósághoz való ragaszkodás. A valóság az, ami itt és most létezik. Amilyen vagyok. Ami történik.

*Legyen meg a te akaratod!* - elismerése és elfogadása a jelennek.

Igent-mondás a mostra.

Ha az erényre törekszünk, nyilván nem vagyunk erényesek.

Ha hűségesek akarunk lenni, azért van, mert nem vagyunk azok.

A jóság felé igyekvő ember még nem jó.

A tisztességre törekvő még tisztességtelen, csak már megfogalmazódott benne a vágy a változásra.

Ami nem más, mint tisztulás és növekedés.

És mindez így van jól.

Ezért hiszek abban, hogy minden szentnek múltja van, és a bűnösök eljövendő szentek.

Az ítélkezésnek ezért sincs létjogosultsága és értelme. Csak az ítélhet, aki képes meglátni egy lénynek a múltját és jövőjét, és megérteni azt, honnan jött és merre tart. Ha mindannyian az idők kezdete óta létezzünk, azóta járjuk magányos zarándokutunkat az anyagi világban, akkor elmondhatjuk, hogy szinte már mindenén túl vagyunk. Tudjuk, milyen ölni és megöletni, szeretni és szeretve lenni, elbukni és újra meg újra felkelni.

Menni tovább az ismeretlen cél felé.



Amikor egy gyermek mélységesen tiszta szemeibe tekintek, néha feneketlen mélységet látok. Egy öreg szellemet, aki most sokadszor lép a Föld nevű bolygóra. Milyen jövő vár rá? Mit vállalt? Milyen keresztet vett magára, hogy aztán a születése előtt megfeledkezzen róla? Mit tehetek érte, hogy könnyítsem terheit? Kell-e egyáltalán könnyítenem? Mit taníthatok neki én, akitől talán nekem van tanulnivalóm?

Pedig olyan jó lenne, ha az utánunk jövőknek átadhatnánk egy kézikönyvet, miszerint így és így érdemes élni, annak érdekében, hogy elkerüljék a szükségtelen fájdalmat. Olyan jó lenne, ha kislányom kezébe nyomhatnék egy használati útmutatót az élethez, valahogy ilyen formában:

### A pasikról

*Hát, ez vidám dolog, meg néha szomorú is. Jönnek a fiúk, szépeket mondanak, lesz, aki virágot vesz neked, hogy ily módon fejezze ki, mennyire szeret vagy mennyire tetszel neki. Illik elfogadni, és illik nem megsérteni őket, mert nagyon meg tudnak ám bántódni. Aztán majd meglátod, hogy melyiket választod.*

*Érdemes egyszerre csak egyet választani, tudod, bonyodalmas lehet, ha egy időben két randevúra kell menni, meg az sem jó, ha két fiú összeverekedik. Büszke lehetsz persze ilyenkor, de mégsem jó, ha bántják egymást. Honnan tudod majd, hogy melyik az igazi, amikor úgy istenigazából választani kell?*

*Hát ez nem könnyű kérdés. Azt hiszem, a szíved tudni fogja. Akkor is, ha több igazi lesz. De azért olyan sokra ne számíts, az igazik nem jönnek csőstül. Ha meg tudod fogalmazni magadnak, hogy mi a fontos, azt is fel fogod ismerni, hogy jelölted kicsoda valójában.*

*Mit tegyél, ha csalódtál, ha becsaptak, elhagytak? Ezt nem is kell mondani, hiszen úgyis azt fogod tenni, mint mindenki, aki így jár. Sírni fogsz, bánkódni, és azt mondod majd, hogy többet nem lesz senkid, hogy örökké egyedül maradsz. Így van ez rendjén.*

*Aztán egy szép nap bemész egy pizzabárba, és a pult mögött ott mosolyog egy szép szemű srác. És elkéri a telefonszámodat...*

### A barátokról

*Azt hiszem ez még fontosabb, mint a pasik esete. Az életedben egy-két igazán jó barátod lesz csupán, legalábbis olyan, aki egész életedre elkísér. Akivel az sem baj, ha nem találkoztok pár évig, mert amikor majd újra összejöttök, ott folytatjátok, ahol abbahagytátok.*

*Tőlük nem kell búcsúzni, nincs értelme szavakat fecsérelni ilyesmire, mert újbóli találkozásotok oly biztos, mint hogy a tavasz ott lopakodik mindig a tél mögött. Az ilyen barát mindig tudni fogja, ki vagy, milyen vagy és merre tartasz. Akkor is, ha nem egy úton mentek. Őt ott tudhatod életedben akkor is, ha már elment erről a világról. Vele lesznek közös mozdulataitok, fintorok, szavak, mert ő a testvéred, akivel együtt nőttetek fel, még ha száz vagy ezer éve történt is.*

*Becsüld meg őket, mert kevesen lesznek. A többi barát az jön, marad, majd elmegy. Ők nem.*

### A könyvekről

*Olvass, kislányom, olvass. Azok a dohos lapok kincseket rejtenek. Megmutatják neked a világot, az emberek természetét és saját magadat is megtalálod benne. Olyan történeteket mesélnek neked, amik segítenek, hogy meglásd a világ, az élet sokarcúságát. Abban is segítenek, hogy ne higgy el mindenfélét, amit az emberek mondanak, mert az emberek sokfélét beszélnek. Legyenek barátaid a könyvek, vigyázz rájuk. Olvass, amikor teheted, olvass.*

*De azt se felejtse el, hogy egyszer fel kell kelned a kényelmes fotelból és ki kell menned a világba. Mögötted lesz minden, amit a betűk elmondtak, de az Élet nem azt fogja tőled számon kérni, hogy mit olvastál, hanem hogy mit tettél.*

### Érettségi után

*Tudod, elhiszem, hogy félsz.*

*Ott állsz egy hatalmas kapu előtt, még zárva van, de már csak egy mozdulat, lenyomod a kilincset és az kitárul majd előtted.*

*Végtelen a messzeség, amely vár rád és amely hívogat. Minden új, minden ismeretlen, és látom, most még inkább hátrafelé nézel, mint előre. Megértem, hiszen a hátad mögött ismerős minden és mindenki. Az emberek, a barátok, a társak, a helyek, a szokások. De ha jobban megnézed, látod, hogy távolodnak és lassan a semmibe vesznek, mint a lenyugvó Nap a horizonton.*

*Most már nincs visszafelé. Előtted az Út, amit választottál, és bár tudom, hogy nem emlékszel, de én emlékeztetek: ezt vállaltad valamikor. Most lehet, hogy félsz, de volt idő, amikor alkalmasnak érezted magad a feladatra és igent mondtál rá. Hát ne felejtse el és bízz abban a valamikori önmagadban.*

*Nem lesz könnyű és nem lesz egyenes az út. Lehet, hogy visszafordulsz majd, és az is lehet, hogy egy elágazásnál rosszul döntesz és másfelé indulsz el, mint kellene. De egyetlen*

*megtett lépés sem lesz hiábavaló, minden tévedés, minden rossz döntés téged fog gazdagítani és egyre közelebb visz majd célodhoz.*

*Nem leszel egyedül, ezt megígérhetem. Lesznek segítők, társak melletted és mögötted, és olyan is lesz, aki láthatatlanul egyengeti előtted az utad. És lesz valaki, aki vigyáz rád, és amikor tanácsra van szükséged, a füledbe súgja azt. Légy éber, hogy meghalld, mert ez a szíved hangja.*

*Bármerre is visz az utad, ne félj adni és ne félj kapni sem. Az emberek adakozók és csak az a dolgod, hogy elfogadd, amit kapsz. Meglehet, néha nem tetszik az ajándék, de mégis a tiéd és valamit kezdened kell vele. A feladat az, hogy kitaláld, hogy mit. De egyszer majd el kell számolnod mindennel, amit kaptál, és mindennel, amit nem adtál tovább.*

*Nem kell engedelmeskedned vagy megfelelned senkinek, csak a belső hangodnak, és amíg ő derűsen bólint, addig szabadságodban áll mindent megtenni, amit csak akarsz.*

*Jó szerencsét kívánok neked és bátorságot az úton.*

*Most pedig mosolyogj és nyomd le azt a kilincset.*

*Ég veled!*



Eljön az idő, amikor gyermekem megkérdez majd a halálról. Mit is mondhatnék? Egyszer ezt írtam naplómba:

*... mert hiszen hányszor találkoztunk már. Emlékszel? Ott voltál, amikor puszkagolyó ért, amikor szívem egy kíméletlen ököl szorításában mállott szét, és amikor a mélység ragadtott magával.*

*Ismerlek téged, féllek téged, tisztellek téged. Hányszor hívtalak reménytelen óráimban, hogy jöjj, de csak neveltél rajtam. Nem tudlak becsapni, te mindig tudod, hogy mikor komolyak a szándékaim. Tudod, hogy mikor adom fel végleg, jobban, mint én.*

*Hát, hogy vagy? Belefáradtál-e már a feladatba? Gépies érzés lehet mindig Oda és Vissza térni magányos révészként. Kényelmetlen lehet újra meg újra levetni álarcod és megmutatni angyal vonásaidat.*

*Hányszor láttad már utasaid arcán a csodálkozást, a megütközést, a csalódást, amikor feleszméltek új létezésükben? Amikor visszanéztek a kapun túl és csak egy halványuló kép-*



*sorozatot, rosszul exponált mozifilmet láttak ott, ahol korábban életüket hitték biztosnak?  
Amikor lehullt a lepel és minden történés valódi értelmet nyert?*

*És te mit éreztél? Érzet egyáltalán, vagy csak embernek adatott meg, hogy magával  
ragadják ezek a simogató, borzongató, máskor sajgó, szétszakító hullámok?*

*Mennyi idő, mennyi energia folyt el haszontalan a megismerésedre! Mennyi haragos  
és átkozódó szó, amely utadon kísér! Lépteid olyan hangtalanok, mintha súlytalan lennél és a  
homok fölött suhannál lábnyomok nélkül. Miért hagysz mégis magad mögött ürességet, néma  
visszhangot, amely elnyeli az élőket és egyre csak fokozza a reménytelen vágyakozást?*

*Ismerlek ám és tudom, hogy merre jársz. Látom fekete köpenyed, érzem leheleted.  
Tudom, messze még, hogy találkozunk, de mégis kérlek, jelezd jöttödet.*

*Hagyj időt a búcsúra.*

*Hagyj esélyt a javulásra.*

*Hagyj szavakat a megbocsátásra.*

*Ne érezzem a visszajövetel önbecsapó vágyát.*

*Mert nem akarok újra bekopogni ezen az ajtón.*

A halállal Szent Jakab napján találkoztam először. Vasárnap volt, esett az eső, siratta az élőket. De a történethez más is tartozik:

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány. Gyermekéveit egy gyönyörű kis faluban töltötte, ahol nagymamája nevelte. Hat éves korában került a nagyvárosba, innentől ismeri édesapját, akit nagyon szeretett, és aki sokszor megvédte kemény, makacs édesanyjával szemben. Mindenesetre megmaradt egy fénykép. Magas, komoly, bajuszt viselő férfi a szelíd arcú, kicsit gömbölyded feleségével és mosolygós, csodaszép nagylányukkal.

Boldog évek követték egymást, az apuka szerette a vörösbort és mindent megadott a lányának. A családfő idős korában halt meg, de a nagy korkülönbség miatt fiatal özvegyet és egy színésznő külsejű leányt hagyott maga után, aki anyagiak hiányában nem tanulhatott tovább az orvosi egyetemen, ahová vágyakozott, csupán egy titkárnőképzőt végezhetett el, majd munkát talált egy mai napig létező újság szerkesztőségében. Édesanyja szintén dolgozni kezdett, majd nyugdíjba ment tíz évvel később, és talán álmában sem gondolta volna, hogy élete utolsó évtizedeit majd egy később épülő Duna-menti városban fogja leélni.

Gyermeke férjhez ment és hamarosan kislánya született. Egyetlen fénykép maradt fent a férjről, az esküvői kép. Magas, jóképű ember volt, és nagyon boldogan éltek. Egyszer súlyos árnyék vetült a család életére, a férfi börtönbe került, a sors pedig ismét lépett és a felesége útjába sodorta jövőendő második férjét. Az asszony új életet akart, új helyen, így áthelyezését

kérvényezte egy másik munkahelyre, másik városba. Levele megértő kezekbe került, így hamarosan elhagyta a nagyvárost, ahol született és új életet kezdett egy akkor épülő kisvárosban.

Az új település nem lehetett rossz élettér a felcseperedő gyerekek számára. A lányok lelkesen dolgozó munkásokra, az épülő gyárra, a leghosszabb utca lemezboltjából állandóan harsogó beat-zenére és az utcabálokra emlékeztek.

A nevelőapa őszinte szeretettel nevelte mostohalányát, azután is, amikor megszületett közös gyermekük. Családi életükben keveredtek a társasági élet a barátokkal, a férj derűs alkalmi lerészegedései, a focimeccsrejárások és az anya szigorú munkája a vállalatnál, ahol dolgozott. A családi idill azonban nem tartott az örökkévalóságig. A sors kereke ismét fordult, a szeretett férj elment, felesége pedig magára maradt két lányával.

Soha többé nem lépte át férfiember a küszöböt, holott az asszony még fiatal volt és mindegyik ujjára akadt volna egy lelkes jelentkező. De megmakacsolta magát és lezárta életének párkapcsolati részét. Az asszony dolgozott tovább, majd nyugdíjba ment, és ettől fogva legtöbb idejét beteg édesanyjával és unokáival töltötte.

Hosszú évek teltek el így, közben az asszony megöregedett. Láttá, hogy mivé változott a világ és mire vitték lányai és unokái. Különleges asszony volt, okos, példakép sok ember számára, és oly sok jót tett életében, hogy neve és emléke hosszú ideig fent fog maradni. De volt annyira kemény, hogy soha nem kért bocsánatot, nem hajtotta meg fejét és derekát.

Amikor már nagyon beteg volt, kértem, hogy bocsásson meg, béküljön meg és engedje el démonait. Azt felelte, nem haragszik ő már senkire, csak saját magára. Utolsó hónapjai méltatlan és számomra rémítő szenvedéssel és fájdalommal teltek. Sokszor kívántam, bárcsak átvállalhatnám fájdalmai részét, de nem adatott meg ez a kegy.

Nem akart ő már itt maradni a Földön, de nagyon félt elmenni. Félt az ismeretlentől, amiről semmit nem tudott, amit egész életében tagadott. Nem tudta, merre tart, mi várja a kapun túl. Nem tehettem mást, mint halálos ágyán biztató szavakat súgtam a fülébe.

Aztán eljött a perc.

Előbb felpillantott, mintha észrevett volna valamit a mennyezeten, arcán csodálkozás suhant át.

Majd légzése lassan megnyugodott, lelassult, ahogyan egy szelíd muzsika halkul el, ahogyan a vízpára emelkedik fel a tó felszínéről a reggeli nap melegére, ahogyan pillangó reppen el ujjamról. És ennyi volt.

Egyetlen szót tudtam mondani: Sikerült!

Olyan voltam abban a percben, mint egy rémült kisgyerek, akinek csak a mese jelent vigasztalást:

- *Miért nem alszol, kedvesem? - kérdezte a nagymama az unokáját, és a kisfiú homlokára tette a kezét. Forró volt az érintése, mint a nyári nap. Késő volt már, éjjél is elmúlt.*

- *Rosszat álmodtam, nagymama - mondta a fiú, és megérintette a simogató kezét. - Azt álmodtam, hogy meghaltál és egy sötét helyen feküdtél egyedül. Én nem lehettem ott veled, de mégis láttalak. Olyan szomorú volt az arcod és olyan magányos. Nagyon féltem.*

- *Te kis bolond - mondta a nagymama és elmosolyodott. Értette már, hogy mitől ijedt meg az unokája. Hogyne értette volna. Így szólt hát:*

- *Emlékszel, mikor Buksi kutyád elment a másvilágra? Ugye emlékszel, mennyire sírtál? És aztán pár nap múlva nevetve mesélted, hogy újra láttad őt álmodban, ott ugrándozott egy aranyló réten és lepkéket kergetett. Nem úgy tűnt, mint aki rosszul érzi magát, ugye? Pedig neked azt mondták, hogy meghalt. Ezt mondták.*

*A kisfiú tágra nyílt szemekkel figyelt.*

- *De én téged láttalak a sötétben, nagymama, te voltál ott!*

*A nagymama még mindig mosolygott.*

- *Amikor az ember meghal és eltemetik, a teste végre kipihenheti a sok-sok év fáradalmait. Nem kell többé elfáradnia. Olyan, mint a használt ruha, melyet levetsz magadról. Mint a levágott körmöd, hajad, aminek nem veszed többé hasznát.*

- *És akkor álmodban újra találkozhatom majd veled? - kérdezte a kisfiú.*

- *Nem csak az álmodban. Ha becsukod a szemed és megszólítasz, én ott leszek veled. Ha kíváncsi vagy, hogy mit csinálok, csak képzeld magad elé azt az aranyló rétet, ahol a kutyusodat láttad ugrándozni, és talán majd pont ott szedem csokorba a virágokat. Meglátod, mennyivel fiatalabb leszek és mennyivel frissebb, mint most. A kezem sem lesz ilyen ráncos és remegő.*

*A kisfiú végre megértette nagymamája szavait. Megsimogatta az öreg kezét és álmodozva mondta:*

- *Nagymama, te is pillangóvá változol majd?*



Ilyen, ennyi egy élet, látod? Pár rossz döntés, kíméletlen választások, és aztán csak rémülten nézünk körbe: hol vagyok? Merre tartok? Mindezt én teremtettem, én csináltam? Hol volt az eszem és a szívem, amikor mindezt akartam, vágytam, létrehoztam? És most mit kezdjek mindezzel?

Visszafelé nézve minden oly egyértelmű. Látjuk a kanyarokat, az okokat és a következményeket. Előre nézvén pedig csak zűrös érzéseket, kimondatlan óhajokat látunk.

Nem igazság.

Mégis ezt éljük mindannyian. Hol lázadunk, hol elfogadunk, hol megénekeljük mindezt.

Jelent-e valamit, hogy hiszek az újjászületésben, abban, hogy kozmikus éjszakáink után vissza-visszajövünk rendezni el nem végzett dolgainkat? Könnyebb-e így a gyász, a veszteség, csökken-e a halálfélelem? Számít-e a hit?

Sokan kérdezik ezt.

A válasz itt sem lehet egyértelmű. Megnyugtat, hitet és reményt ad a gondolat, hogy semmi nem ér véget abban a pillanatban, amikor a pillangó felrepül. De nem vigasztal, hogy sejtem: folytatjuk majd. Hiszen ezzel a személyiséggel, Bernáth Zsoltként, ugyanebben a környezetben, ugyanazok emberek körében csak egyszer születtek meg. Szeretteim kezeinek melegét, ölelésüket csak itt és most kaphatom meg, és kislányom sem fog újra feltűnni ugyanilyen szökésében soha többé. Amit most elszalasztok, az mindörökre a szél játéka marad.

Nincs mentség és nincs kifogás.

Jogos lehet a kérdés: mi értelme a vallásnak, a hitnek, a Gondviselésbe vetett bízalomnak, ha nincs bizonyíték? Ha nincs bizonyosság?

Ezzel olyan területre tévedtünk, amely nehezen foglalható szavakba.

Két történetet szeretnék elmesélni, hátha sikerül mégis megvilágítani valamit. Az egyik egy film, a másik saját tapasztalásom, de a kettő ugyanaz.

A Nikosz Kazantzakis *Krisztus utolsó megkísértése* c. könyvéből készült mozifilm egy jelenetében a keresztről leszállt, életét visszavonultan, családjá körében élő Jézus találkozik Pál apostollal. Pál ragyogó arccal, lelkesen hirdeti a feltámadott Krisztus igéjét a köré gyűlő embereknek a város főterén. Jézus is meghallgatja a prédikációt, arca egyre sötétebb lesz, majd a végén odalép Pálhoz és azt kérdezi.

- Te láttad ezt a Názáreti Jézust azután, hogy feltámadt a halottaiból? Láttad szemtől szembe?

Pál azt válaszolja:

- Nem, de láttam a fényt, ami elvakított. És hallottam a hangját.

- Hazudsz! - veti oda Jézus.

- De a tanítványai látták! - mondja Pál. - Megjelent nekik a zárt ajtón keresztül. Testi valójában.

- Hazudsz! - mondja Jézus. - Hazudik nektek! - kiáltja a körülöttük lévő embereknek is, majd elindul. Pál azonban megállítja. Jézus most már nagyon dühös.

- Nem haltam meg a kereszten, nem támadtam fel a halálból, közönséges ember vagyok, mint a többi. Miért mondod ezeket a hazugságokat?

- Miről beszélsz, jó ember? - kérdi Pál értetlenül.

- Én vagyok Mária és József gyermeke, én vagyok az, aki prédikált Galileában. A követőimmal bevonultunk Jeruzsálembe, Pilátus halálra ítélte, de Isten megszabadított.

- Ez nem igaz - mondja a megdöbben Pál.

- Honnan tudod te, hogy nem igaz? Ne akard nekem elmondani, hogy mi történt Jézussal, mert én vagyok az. Élek, mint közönséges ember, dolgozom, eszem, gyerekeim vannak, és élvezem az életet, nem úgy, mint azelőtt. Szeretek élni, érted, hogy miről beszélek? Úgyhogy megkérek, ne terjessz rólam hazugságokat! Különböztetve elmondom mindenkinek az igazságot!

Pál csak néz és megragadja Jézust.

- Várjál, légy szíves. Én nem értelek téged. Nézz körül, nézd meg ezeket az embereket, nézd meg az arcukat! Nem látod, mennyire szenvednek? Nem látod, mennyire boldogtalanok? Egyetlen reménységük a halálból feltámadt Jézus! Engem nem érdekel, hogy te Jézus vagy-e. A feltámadt Jézus meg fogja váltani a világot, csak ez számít!

- Ez hazugság - mondja Jézus. - Hazugsággal nem lehet megváltani a világot.

- Igazságot csináltam abból, amit az emberek igényeltek és amit hittek - folytatja Pál határozottan. - Ha keresztre kell hogy feszítselek a megváltáshoz, keresztre feszítelek. Ha fel kell támadnod, feltámasztalak, akár tetszik, akár nem!

- Nem hagyom, elmondom mindenkinek az igazat.

Pál felnevet.

- Tessék, rajta, akár most rögtön... Ki fog neked hinni? Te kezdted el, de megállítani te sem tudod. Akik nekem hisznek, megfognak és megölnék.

- Nem, ezt nem teszik meg - mondja Jézus.

- Honnan tudod? - kérdi Pál. - Nem tudod, hogy az emberek mennyire igénylik Istent! Mennyire boldoggá tudja tenni őket! Bármilyen megtesznek érte boldogan. Akár meg is halnak.

Vértanúként. És mindezt Krisztusért teszik. Jézus Krisztusért. A Názáreti Jézusért! Isten fiáért! A Messiásért!

Megvetően pillant Jézusra.

- Nem teérted - teszi hozzá. - Nem a te kedvedért.

Búcsúzni készül.

- Örülök, hogy megismertelek, mert most már nem kell törődnöm veled. Az én Jézusom sokkal fontosabb és sokkal hatalmasabb...



Ennyi lenne?

Hogy nem számít?

Nem kell bizonyíték?

Hasonló szavakat írtam útinaplómba, amikor megérkeztem Santiago de Compostela városába...

*A Santiago határát jelző tábla ugyanolyan, mint bármelyik más településé. Semmi kagyló, nyíl, vagy bármi utalás arra, hogy ez egy hosszú út vége. Kocsiúton haladok, híd vezet be a városba. Amikor egy vonalba érek a táblával, megszorítom nyakamban a kagylót, igen, itt vagyok, megérkeztem. Már csak pár száz méter és meglátom a Szent Jakab katedrális, az Út célját és jelképét.*

*Nem kapkodom el. Megreggelizem egy bárban. Messziről nem látszik a katedrális, de hamarosan útjelzők mutatják, hogy merre van. Először oldalról látom meg, nem is hiszem el, hogy ez az. Egy boltív alatt kell átmennem, hogy a térre érjek. Felpillantok, és ott van.*

*Megérkeztem.*

*Csak nézem.*

*Úristen, milyen régi! Milyen ütött-kopott, ősi és hatalmas!*

*A tér árnyékos még és csaknem üres, korán van. Egy fiatalember ül a katedrális előtt. Oda kell mennem. Megszorítom kezét és el sem engedem. Nem tudok szólni. Leülök mellé. - Tudom, mit érzel - mondja angolul. - Én pár napja érkeztem, de mindennap kijövök ide.*

*Nincsenek szavak. Bámulom az épületet, már amit látok könnyeimen keresztül. Oda-fent Jakab apostol szobra a vándorbottal.*

*Itt vagyok.*

*Percek múlva beszélünk pár szót. A srác német. Felajánlja, hogy megmutatja a zarándokirodát, ahol elintézhetem a formaságokat, oklevél, ilyesmi. Elkísér, majd elköszön. Nem látom többé.*

*Az irodában sor áll, sokan vannak. Megkapom a Compostelát, elteszem. Nem számít ez most. Visszamegyek inkább a katedrálishoz.*

*A Nap már felkelőben, lassan emelkedik, megvilágítja az épületet. Lekuporodok a földre, és csak nézem, nézem.*

*Előjön, felerősödik minden.*

*A sok-sok kilométer. Az örömök. A fájdalmak. A szomjazások. A dalok. A napfény, a hűvös reggelek, a kis állatok. Az Út. Az Életem.*

*Mennyire elfáradtam! És mennyire jó, hogy itt vagyok!*

*Üzenek barátaimnak, megígértem, hogy jelzem, ha utam végére értem. Mert vége van, igen, érzem. Többen beszámoltak róla, hogy úgy érezték, számukra még nem ért véget a Camino Santiagóban. Én tudom, hogy befejeztem. Minden kerek, nincs kérdésem, csak hálát és csodálatot érzek.*

*Két óra telik el. Ülök hátamat a falnak vetve a katedrálissal szemben.*

*Tényleg itt nyugszik Egy a Tizenkettő közül? Lehetséges ez? Micsoda nagyszerű fel-tételezés!*

*És a legszebb az egészben, hogy nem számít!*

*Nem számít!*

*Be sem megyek még, megvárom a déli misét. Nem tudom levenni szemem a fölém magasodó tornyokról.*

*Mennyire szomjazom Istent, aki elhozott idáig! Mennyi ajándékot kaptam!*

*Minden rendben van.*

*Minden rendben van.*

A Szent Jakab-út hagyományai szerint a katedrálisban nyugszanak Jakab apostol földi maradványai, amelyet a 8. században találtak meg. Azóta zarándokok milliói vállalkoztak a hosszú erőpróbára, hogy egy pillantást vethessenek az ereklyéket őrző díszes síremlékre, gyógyulásra leljenek és bizonyosságot találjanak hitükben.

Természetesen logikus lehet a még oly jó szándékú kérdés is: Biztos, hogy az apostol csontjai nyugszanak ott? Nem lehet, hogy csak egy egyszerű ember maradványai? Vagy az is elképzelhető, hogy nincs ott semmi, csupán a katolikus egyház teremtett egy legendát, egy kultuszt, hogy felvirágoztassa ezt a tartományt a középkorban, valamint hitet és bátorságot

adjon az embereknek a mórok elleni harchoz, és ezért lett Szent Jakab Spanyolország védőszentje?

Mi van, ha az egész hazugság?

Ahogy ott ültem az ódon katedrálissal szemben, elképzeltem, hogy odalép hozzám maga Jakab apostol és közli velem, hogy az egész legenda csupa agyém, kitaláció, és az ő csontjai valójában valahol Palesztinában, vagy bárhol máshol nyugszanak.

Mit feleltem volna?

Mit felelt volna a több száz boldog zarándok, akik éppen megérkeztek a templomtérre, akik nevetve-sírva borultak egymás nyakába és letérdelve adtak hálát?

Valószínűleg ugyanazt feleltük volna mindannyian: *Nem számít...*

A Camino nem azért szent, mert a végén remélhetőleg megpillanthatjuk a katedrális alagsorában elrejtett szent sírt. Nem azért, mert feltételezhetően az apostol nyomában járunk. Ezt az utat annak a több millió embernek a könnyei, verejtéke, boldog és fájdalmas pillanatai, reményei és fohásza tették szentté, akik az elmúlt ezer évben végigjárták. Belőlük merítkezik a ma vándora is.

És talán ezzel a gondolattal semmissé válik életemben a megannyi kérdés, a kutatás, a rengeteg elolvasott könyv, átvirrasztott éjszaka, képzések, iskolák, tanulás, gyötrődés és kételkedés. Visszataláltam ahhoz a forráshoz, ahhoz a gyermekinek is nevezhető hithez, amit dédanyám képviselt számomra annak idején. Mert minden igaz, minden mese, minden legenda, mindegyik csodás történet.

Nem hiszem már, hogy tévedésből kerültem erre a földre, a véletlen vagy a sors szélye sodort ebbe a családba, ebbe a testbe, ebbe a városba. Nem őrizgetem már látszólagos tévedéseimet, elkövetett hibáimat, nehezteléseim hosszú listáját is kidobtam.

Senkivel sem cserélnék és hálás vagyok azért a megannyi csodálatos pillanatért, amivel életem megajándékozott.

Amikor legjobb barátom először megmutatta, hogyan kell dobolni, majd feltette ócska lemezjátszójára az *István a királyt*.

Amikor megvásároltam első filmfelvevőmet tizenkét éves koromban.

Amikor dédmamám megtanított kerékpározni.

Amikor megkaptam első barátnőm hosszú hónapok óta várt levelét külföldről.

Amikor kislányom kimondta első szavát.

Amikor nagymamám sírva fakadt a hetvenedik születésnapjára kapott hetven szál szegfű láttán.



Amikor kedvesemmel néztük a tenger a napkelte fényében.  
Amikor tanítóm elvitt moziba, hogy kinevessem magamból a fájdalmat.  
Úristen, meddig sorolhatnám!



Nem maradt más hátra, mint talán a legfontosabb kérdés. Ha elfogadjuk, hogy egy örökkévaló hatalom teremtette a világot, akkor a *hogyan* kérdés mellett (amit a tudomány vizsgál) előretolakszik még egy: *miért*?

És erről eszembe jut egy hasonlat.

A világ alighanem olyan, mint egy kesztyű. A kesztyűt Isten maga hozta létre. Nagyon gondos munka: az anyaga, a varrás, a bélés mind-mind a legkiválóbb minőségű.

Isten gyönyörködve nézte a művét, ám egyszerre csak roppant kíváncsiság fogta el.

Milyen lehet belebújni?

Érezni a melegét, puhaságát, lágyságát.

És beledugta a kezét, ujjait.

Valami ilyesmi történhetett az idők kezdetén, és történik ma is minden pillanatban. Isten létrehozott milliárdnyi formát az anyagból és azóta is élvezi, hogy belebújhat, tapasztalhat.

Hogy milyen hajnali fűszálnak lenni harmatcseppel az oldalán.

Milyen napfényben tovatűnő felhőnek lenni.

Milyen millió évig morzsolódó kavicsdarabnak lenni az óceán mélyén.

Milyen csengő baracknak és mosolygó almának lenni.

Milyen forró köveken fogócskázó gyíknak lenni.

Milyen egérre vadászó macskának lenni.

És végül milyen tétova, egyenes gerincű, messze tekintő embernek lenni...

Csodálatos, hogy a milliárd forma, faj és lény közül az ember az első, akiben Isten tudatra ébred és szembenéz önmagával. Az emberben megvalósul a tükrök tükre: és a teremtés önmagát látja benne.

Kedvenc bibliai történetem a *tékozló fiú története*. Nem ismerek szebbet, kifejezőbbet, igazabbat, reményt adóbbat. Egy gazdag ember fiáról szól, aki egy nap megunja az otthon melegét, kikéri az örökségét és elindul felfedezni a világot. Kalandos útja során egyre mélyebbre süllyed, végül a nincstelen disznópásztorok sorában találja magát, akik a moslékért dolgoznak. Vágyódik haza, de nem mer az apja szeme elé kerülni. Végül nem bírja tovább, össze-

szedi magát, útra kel és újra bekopogtat a szülői ház kapuján. Nem számít másra, csak egy helyre a disznóólban meg valami ennivalóra. Apja azonban nevetve fogadja, megöleli és hálát ad az Istennek, hogy elveszett fia végre hazatalált.

A történet csodálatos hírt közvetít: van út hazafelé, bármikor fordul is meg a szél, mindig hazavárnak. Mindegy, hogy mit követtünk el, hogy hűtlenek voltunk, hogy megtagadtuk a teremtőnket, apánkat és anyánkat, ő nem szűnik meg szeretni minket. Ha fáradtan, mocskosan, törődötten újra átlépjük a küszöböt, ő meleget ad, tiszta ruhába öltöztet, gyűrűt húz ujjunkra és lakomát rendez a tiszteletünkre. Mert annyira örül a hazatértünknek.

És a még jobb hír az, hogy lassan véget ér a világekorszakok óta tartó száműzetés, a messzire sodródó tizenkéth milliárd felhőlény már túl van útja felén és visszafelé kanyarodik. Sejtí már ismét, hogy honnan származik, és merre vezet az ösvény hazafelé...



A beharangozott világvége évében még egyszer visszatértem Compostela városába. Természetesen részt vettem a déli zarándokmisén, csodálatosan szólt az orgona, lengett a hatalmas füstölő. Egyszer csak vége lett, még a levegőben szállt a tömjén illata, még ott ültem az egyik padsor szélén. És üzenetet kaptam... nem is jó szó... bizonyosságot. Mint első utamon egy alkalommal, úgy égett bele az idegrendszerembe, egész lényembe tudat: Nem lesz világvége! Azok az erők, amelyek a világ elpusztítására szövetkeztek, már csatát vesztek! Amit látunk, az a Gonosz kétségbeesett tombolása, pusztító menekülése. Bármit is véltek látni a maják, János apostol vagy Nostradamus: már nem érvényes! Az Ember, az Isten, a Jó győzött, megnyerte a csatát! És ebben szerepe van Compostela városának, a zarándokútnak, minden úton lévő embernek is, akik merik kinyitni a szívüket és akik viszik tovább a jó hírt a világ minden pontjára.

Az emberek lassan elhagyták a templomot, én maradtam még egy kicsit.

Mosolyogtam és imádkoztam.



Egy mesével fejezném be ezt a rövid tünődést, amely talán választ ad az utolsó kérdésre:

*A vándor a városkapuhoz ért és megdöbbenve nézte a hatalmas falakat, a tömör bástyákat. Ez a cél? - gondolta. - Ezért a körbekerített, világtól elzárt településért utaztam éveket?*

*Merthogy a vándor már nagyon régen úton volt. Kezdetben nem akaródzott elindulnia, nem szívesen hagyta ott az otthon melegét, de mestere arra biztatta, hogy kerekedjen fel, lásson világot, és a világ is lássa meg őt. Így hát felvette tarisznyáját és szomorúan elindult. Még visszánézett egyszer, de már csak egy messzi háztetőt látott ott, ahol otthonát sejtette.*

*Aztán elért egy szakadékhoz és szorongva bámult a mélységbe, a zúgó folyóba. Átmerészkedjen vajon a törékenynek tűnő hídon, vagy visszaforduljon? Már majdnem hátat fordított a mélységnek, amikor egy biztató szóra lett figyelmes, és megdöbbenve látta, hogy egy angyal hívogatja a túlsó oldalról.*

*Összeszedte hát bátorságát és elindult. Még félúton sem járt, amikor a híd recsegtve összeomlott és a vándor belezuhant a háborgó folyóba. Csak az mentette meg életét, hogy a tarisznyája beleakadt egy szikladarabba, és a vándor fájó tagokkal, de kievickélhetett a partra. Felnézett és csak egy tovatűnő árnyat látott ott, ahol percekkel azelőtt az angyal szólongatta.*

*Folytatta útját, találkozott különböző furcsa emberekkel, szerzett és elvesztett sok barátot, mígnem megtanulta, hogy semmi nem tart örökké az emberek világában. De nem találta meg azt a célt, amiért elindult, és gondolatban gyakran megkérdezte mesterét, hogy miért is bocsátotta útjára. Mígnem elért a városhoz.*

*Bámulta a tornyokat, hallgatta a város zaját, a lármát a falak mögül, és elbizonytalanodott. Leült egy kőre és becsukta szemét. Nagyot sóhajtott és akkor egyszer csak az eszébe jutott valami. Kinyitotta a szemét és a háta mögé nézett, ahonnan jött. Ott fehérlett a poros országút és a vándor messzebbre látott, mint bárki emberfia. Látta a távolban a ködbe veszett embereket, a hidat a képzelt angyallal, a folyót és elhagyott otthonát is. És megértette, hogy mi volt a célja, s értelme az utazásának.*

*Maga az utazás.*

*vége*

Dunaújváros, 2013. január 9.