

FAZEKAS JÓZSEF
KIÚTVESZTŐ

FAZEKAS JÓZSEF
KIÚTVESZTŐ

2012

© Fazekas József, 2012

Címlap
Beke Dorottya

Nyomdai munkák
Gelbert Eco Print Kft., Budapest

ISBN 978-963-08-4728-5

Köszönetnyilvánítás

Azt gondolom, hogy nem egyszerű és hálás feladat egy ilyen „köszönöm nektek” megírása, mivel számos személy hat egy ember életére az élete során.

Sokat gondolkodtam azon, hogy ha kihagyok valakit, akkor nem lesz teljes és őszinte ez a pár soros hálaüzenet. A jelenemben és a múltamban számos ember meghatározó szerepet játszott, hogy az lettem, aki most vagyok. Sokan próbáltak az évek során embert faragni belőlem, ami így visszagondolva nem lehetett egyszerű feladat. Egy szónak is száz a vége, mindenkinek hálás vagyok, aki így, vagy úgy részt vett az életemben! Mindenkinek sikerült egy kicsit a jobb irányba terelnie engem, és az én életemet! Azonban vannak, akik oroszlánrészt vállaltak abban, hogy ez a könyv megszülethessen általam. Az ő személyüket mindenképpen szeretném kihangsúlyozni, mert fontosak számomra!

Elsősorban természetesen a szüleimnek köszönök mindent, amit értem tettek! Számukra talán nem lesz mindig kellemes a könyv tartalma, de el kell hinnünk, hogy semmiért sem kell szégyenkezniük! Felneveltek négy meglehetősen lüke gyereket. Ez már önmagában is egy hőstett! Tudniuk kell, hogy az életük nem volt

hiábavaló! Nagydolgot vittek véghez és ezért csak is hála jár érte a részemről! Apukámnak megígértem, hogy általam igenis fenn marad a neve, mert szerintem egyedüli keresőként eltartani négy gyereket és a feleségét, az számomra nagy dolog! Sajnálom, hogy nem tudtam erre a szintre eljutni. Idősebb Fazekas József egy igazi példakép lehet minden férfi számára! Anyukám, akinek lehet, hogy nem én voltam a kedvenc gyereke, is rengeteget tett azért, hogy harcossá váljak. Megtanította nekem, hogy ne legyek anyámszony katonája! Általa megismertem, hogy az ármány sokkal fájóbb, mint a fizikai sérülés. Megtanultam, miként viseljem el, ha gyűlölnék, elutasítanak, kirekesztenek!

A testvéreim tudtukon kívül is rengeteg segítséget adtak a nehéz időkben és adnak a mai napig is! Olykor úgy érzem, hogy csak ők adnak nekem, amit nem tudok kellően viszonzni.

Köszönet a feleségemnek, aki mindig ott volt a nehéz pillanatokban. Ő az, aki zokszó nélkül eltűrte, hogy évekig csak alamizsnára való pénzt kerestem, és egyetlen rossz szava sem volt miatta, sőt, megfelelően nyugodt és kiegyensúlyozott háttérrel biztosított többek között arra, hogy ez a könyv megjelenhessen! Nélküle talán sosem sikerült volna.

Van két Kung fu mestertársam, akik évtizedeken keresztül elképesztően sokat segítettek nekem. Rengeteg lehetőséget köszönhetek nekik, melyeket önzetlenül adtak nekem! Sifu Szilágyi István és Sifu Kovács László. Köszönöm!

Szeretném megköszönni Takács Beusnak és Marsai Viktornak a könyvért tett erőfeszítéseiket, segítségüket!

Ezer embert tudnék még felsorolni, akik hatalmas hatással voltak az életemre, de azt gondolom, a könyv olvasói számára ez a rész a legérdektelenebb. Ennek okán nem is nyújtom hosszabbra, hisz ez inkább nekem fontos.

Nos, mindenkinek köszönöm, akik részt vettek az életemben, akár egy percre is.

Fazekas József

A szándék – előszó helyett

Mi is a szándékom ezzel a könyvvel? Elsősorban az, hogy a lehetőségekhez mérten mindazok, akik ezt a könyvet olvassák, reális közelségbe kerüljenek igazi önmagukhoz. Vajon miért is tartom fontosnak a valós önismeretet? A könyv előrehaladtával válaszolok többek között erre a kérdésre is. Elgondolásom szerint, ha a megfelelő módszerekkel dolgozunk, nem kell a szükségesnél több zsákutcába betévednünk. Ez természetesen nagyon sok figyelmet és munkát követel meg tőlünk. Azonban így hamarabb válhat lehetővé többek számára a valódi boldogság elérése, melyet olyan sokan áhítanak.

Sok írást lehet ma már találni különféle meditációs technikákról, melyekkel elérhetjük a megvilágosodást, a boldogságot, a szabadságot, de valahogy mégis kevesen jutnak el ezen állapotok közelébe. Tapasztalataim szerint néha mintha túl ködösek lennének a leírt információk, és esetenként a túlzott misztifikáció tévútra vezetheti a tanulni vágyót, aki talán meg sem érti, mi rejlik a sorok között, mögött.

Ebből a megfigyelésemből kiindulva szeretnék egy harcművész szemszögéből rámutatni arra, hogy milyen lehetőség, út létezik, mely kiegyensúlyozottságot, boldogságot, békét hozhat számunkra. Egy könyv nagyobb lehetőséget jelent arra, hogy jobban rávilágíthassak a különbségekre, melyek egy harcművész és egy nem-harcművész fejében vannak. Nem jóról és rosszról van szó, hanem egyik és másik gondolkodás-sémáról. Személyemen keresztül szándékozom megmutatni, hogy kitartó munkával lehetséges megtalálni mindazt, amire áhítunk. Nyugalmat, békét, kiegyensúlyozottságot.

Megpróbálok közérthető nyelvezetet használni, amely olykor szórakoztatóan szegezi a figyelmet az általam fontosnak tartott tudnivalókra. Igyekszem az alapoknál maradni, hogy egyértelmű legyen, mit miért ajánlatos tennünk. Nem lenne szerencsés viccet formálni a harcművészetből a spiritualitásból, vagy akár az emberekből, ezért néha inkább magamból formálok mosoly tárgyát a cél érdekében.

Önmagam sérelmeit, buktatóit, tévedéseit kiemelve világítok rá arra, mire érdemes odafigyelni minden napjainkban. Elkövetett „bűneim” tükrében szeretném megmutatni, hogy a hazugból igenis lehet igazabb, a gyávából bátrabb, a gyengéből erősebb, az oktondiból pedig bölcsességet kereső és találó.

Persze most felkaphatják a fejüket azok, akik valaha kapcsolatban voltak velem, s ilyen-olyan sérelmeket hordoznak magukban a személyemmel kapcsolatban. Főleg, akikkel szemben még rendezetlen ügyem is van. Teljesen megértem, ha kételkednek bennem, mert tudom, milyen nehéz kiszakadni a beidegződések, emlékek karmai közül. Meglehet, a szemükben hitel-

telen vagyok, számukra a szavaim súlytalanok. Mégis feltett szándékom, hogy felhasználva saját tökéletlenségeimet, rávilágítsak a változás lehetőségére. A lehetőségre, mely mindenkinek a birtokában van. A lehetőségre, mellyel mindenki megváltoztathatja a múltból alkotott képét, birtokolhatja jelenét, és megalkothatja a számára jobb jövőt. *Mindenki* képes lehet arra, hogy többet lásson magából, a környezetéből, mint amennyire most kiterjed a figyelme.

Ez nem fikció, hanem a valóság. Mindösszesen arra van szükség, hogy elhatározzuk: meg akarjuk tudni magunkról az igazságot. Ehhez viszont az is kell, hogy szembe merjünk nézni vele. Természetesen nem mindig volt kellemes nekem ez a szembenézéssdi!

Én harcművészként indultam neki az útnak, melyről még az elején nem lehetett tudni, hová vezet. A kezdet kezdetén a pusztta túlélést jelentette számomra a harcosok élete. Így is fogtam fel minden percemet: bármelyik pillanatban előfordulhat, hogy védekeznem kell. Védekezni és azonnal támadni, méghozzá mindezt elsőprő erővel.

Valójában az elmém volt az, aki mindezt ilyen fényben láttatta velem. (Ezért mondhatjuk, hogy az elme lesz ennek a könyvnek az egyik főszereplője.) Ennek a felfogásnak a kialakulását, következményeit és megoldási lehetőségeit írtam le ebben a könyvben, a teljesség igénye nélkül.

Kezdő lökésül szánom tehát ezt az írást mindazoknak, akik szeretnének azon az úton elindulni, mely szellemi magasságokba emeli őket. Vagy ha megrekedtek valahol, képesek legyenek továbbmenni.

Az a célom, hogy legyen mindenkinek viszonyítási alapja jelenlegi vagy a múltbéli helyzetéhez képest, mert a földi létben a viszonylagosság segít minket előre a kiválasztott ösvényen.

Felhozok néhány olyan eseményt az életemből, amelyekben porig aláztak. Ezt azért teszem, hogy mindenki, aki már átesett valaha valami hasonló, meglássa a kiút lehetőségét.

Mint már említettem, igyekeztem érthetően fogalmazni, amennyire ez lehetséges, de tudni kell, hogy bizonyos állapotokat, érzeteket nem lehet egyszerűen kifejezni (mert a nyelv, legyen az bármelyik is, nem alkalmas rá), legfeljebb hasonlatokkal. Ezeket az állapotokat szükséges megtapasztalnunk ahhoz, hogy teljes mértékben tudássá érjenek bennünk.

A könyv szigorúan ezt az életet hivatott tárgyalni. Nem szándékozom korábbi vagy eljövendő, pláne nem párhuzamos életekkel foglalkozni, mert először itt, a jelenben kell megoldanunk az előttünk álló feladatokat, és itt, a jelenben kell feldolgoznunk az ebben az életben velünk megesett sérelmek legtöbbjét.

Feltett szándékom hát, hogy a földön tartsak minden olvasót, mert csak így lehet az eltévedés lehetőségét minimálisra csökkenteni. Elég ugyanis egy pillanatnyi figyelmetlenség, elkalandozás, és az ekkor elkövetett hibák hosszú hetekre, hónapokra, évekre visszavethetnek minket fejlődésünkben. Mit jelent a „földön tartás”? Elménk telis-tele van fantázia szülte képzetekkel, melyeknek olykor igen kevés köze van a valósághoz, vagy a mi szintünkön még nem azzal kell foglalkoznunk, hogy milyen lehet egy felsőbb szint. Amennyiben a képzelet szárnyán számunkra még megismerhetetlen világokba repülünk, lemara-

dunk jelen életünkről, mely azt eredményezi, hogy egy életre eltévedünk. Ezért igyekszem számos alkalommal a realitások talaján tartani az olvasót, mely realitás elvezet a valódi spiritualitás mezejére.

Életünk bármely pontján eltévedhetünk, és ha nincs meg részünkről a folyamatos figyelem, akkor egy egész életet élhetünk le hazugságokban, illúziókban. Komoly odafigyelésre van szükségünk tehát.

Nem azért végezzük ezt a munkát magunkon, hogy elismerést, kitüntetést, pénzt kapjunk érte. Nincs ováció a célban, sem vállveregetés. Csak mi. Mi, egyedül, s az az állapot, ahová jutottunk, korábbi önmagunkhoz képest. Viszont, ha a megfelelő irányba haladunk, nem is az elismeréseket keressük, várjuk majd.

Fontosnak tartom megjegyezni, hogy ez a könyv nem teljes. Nem írtam le mindent a könyvben tárgyalt témákról, amire a jelenlegi tudomásom kiterjed, mert nem tartom szükségesnek. Az általam leírtakat úgy kell elképzelni, mintha egy hatalmas sodrásba kapcsolódnánk be, hol itt, hol ott. Az élet sodrai ezek, melyek a mi életünkhöz képest nem kezdődnek, és nem is fejeződnek be. Továbbá egy-egy témán belül sincs kifejtve teljesen minden, mert az is a szándékom, hogy elindítson valamit az olvasókban, nem pedig az, hogy mindenre magyarázattal szolgáljak. Főleg nem a sajátjaimmal.

Éppen ezért bizonyos értelemben mindegy, hogy valaki az elejétől a vége felé haladva olvassa a könyvet vagy össze-vissza. A fent említett sodrásokból ragadok ki egy-egy kicsiny szeletet, melyek abban tudnak segíteni, hogy aki elolvassa, az utána képes legyen bekapcsolódni ezekbe az sodrásokba, és felfedezni ezek további mélységeit, dimenzióit.

A magam kis történeteit mindössze azért írtam le, hogy próbáljam érzékeltetni, honnan indultam és hová jutottam. Mindenképp szeretnék rávilágítani a különbség általam való értelmezésére. Különbség a múltbeli és mostani önmagam, önmagunk között.

Mi volt korábban, és mi van most? Tapasztalataim szerint sokak által elhanyagolt kérdés ez: észrevenni akár a pozitív, akár a negatív változásokat magunkban! Bizony, sokan kevés figyelmet fordítanak arra, hogy lássák önmaguk nagyszerű fejlődését, néha hanyatlását is, a realitások határain belül. Meghívok hát minden nagyra becsült olvasót egy fantasztikus utazásra, mely telis-tele van nagyszerűnél nagyszerűbb élményekkel.

A támadás

Pár nappal voltunk karácsony előtt. Este fél tíz körül járhatott az idő. Az aznapi edzésektől kissé enerváltan, edzőtáskámmal a hátamon ballagtam hazafelé a Bosnyák tértől. Épp az egyik tanítványommal beszélgettem telefonon, mikor az Egresi út sarkához érve egy éjjel-nappali bolt mellett haladtam el. Már mesziről láttam, amint két fiatalember elbúcsúzik autóban ülő társaitól. Rám tört egyfajta rossz érzés, de figyelmen kívül hagytam. Haladtam tovább feléjük, a telefonbeszélgetést nem szakítottam félbe és nem is választottam másik haladási irányt. Épp amikor elhaladtam volna mellettük, az egyik odalépett hozzám, és megszólított.

– Mit beszélgetsz te a barátnőddel?

Úgy tíz centivel alacsonyabb lehetett, mint én, rövid haja miatt szinte kopasznak hatott az éjszakában. Egyik kezében sörösdobozt tartott, a másik keze tenyerét elém tartva megállásra kényszerített. A másik srác, aki jóval magasabb és szintén rövid hajú volt, támadólag állt mellette. Úgy gondolta, barátja kérdése teljesen helyénvaló.

Természetesen számomra teljesen érthetetlen volt, mit is akar igazán, és ezt szóvá is tettem:

– Mi van?! – vetettem oda.

– Add ide a telefonodat – jött a mogorva válasz.

Na, ez végképp meggyőzőtt szándékaikat illetően. Aztán testtartásából és határozott kézmozdulatából még egyértelműbb lett számomra, hogy bizony épp ki akarnak rabolni. Na ez érdekes helyzet! – gondoltam.

Mivel a telefonomtól nem szerettem volna megválni, ezért azonnal összecsuktam, és a zsebembe csúsztattam, ami szemmel láthatólag csalódottsággal töltötte el őket. Valószínűleg nem ez volt a megszokott forgatókönyvük.

Micsoda hülyeség! – futott át az agyamon. – Ez tényleg velem történik? Sose gondoltam, hogy azt a tudásanyagot, melyet több, mint 25 év alatt gyűjtöttem magamba, egyszer esetleg éles helyzetben is használnom kell majd.

Mindenesetre nem adtam fel a tárgyalásos megoldás lehetőségét, s felajánlottam nekik egy-egy sört, ha elállnak a telefonom diszkontár alatti beszerzésétől. Azonban az évek alatt kínos gondossággal fejlesztett kommunikációs technikáim teljes kudarcot vallottak. Pár másodperc alatt az én nehéz agyam felfogta végül, hogy ezek a fiúk a sörnél jobban érdeklődnek az én testem összetörése, ja, és persze a telefon irreálisan alacsony áron való megszerzése iránt.

Utolsó lehetőségként gondoltam egyet, és elindultam, hátha magam mögött tudhatom őket, és ennyivel el is intézhetem a problémát. Milyen frapánsnak és kézenfekvőnek tűnt ez az idióta ötlet, és mint korábban megannyiszor, miért ne jöhetett volna be megint? Hiszen de jó is lett volna, ha csak annyi

történik, hogy nem veszek tudomást a körülöttem zajló dolgokról, és ezzel el is lett volna intézve! Ám ezúttal az eddig jól bevált módszer nem működött. Elém álltak, ezzel egyszer s mindenkorra tudatosítva bennem, hogy ma este gyökeresen meg fog változni az életem: most először muszáj volt felvennem a harcot, mert ha nem teszem, áldozatként kerülök be a statisztikák közé, azzal a nevetséges megjegyzéssel, hogy egy harcművész mestert jól helyben hagytak a budapesti betyárok.

Aztán beindultak az évek óta gyakorolt és tapasztalt mechanizmusok. Éreztem, amint a mellékveseim adrenalint lövellnek a vérembe, amely a másodperc tört része alatt elborította az egész keringésemet. Szinte ezzel egy időben megszületett a döntés: nem leszek áldozat! Az érzékeim fókuszálni kezdtek, mind a két ember a perifériás látóterembe került. Nem láttam tiszta képet, de ilyenkor nem is erre van szükség. Már nem beszéltem, csak vártam az alkalmas pillanatot. Mozdulatom nagy valószínűséggel meglepetésszerű volt, mivel a magasabb férfi bármiféle védekezés nélkül hagyta, hogy becsapódjon ökölhát-ütésem az orrába. Nem kellett különösebben célóznom, az évek vitték a kezemet. Remek találat volt, a fickó nagyon fájlalta az orrát! Ezzel, gondoltam, a másiknak elmegy a bátorsága a további zaklatásomtól. Hagytam nekik egy kis időt, kivártam, hát ha már kivívtam a szabadulásom esélyét. Nos, nem így történt! Mégis mit gondoltam? Térdre borulnak előttem, és ezt követően pajzsra emelve körbevisznek a kerületben?

A következő pillanatban már tudtam, hogy a reménnyel hibát követtem el, mert a hirtelen kelt bi-

zonytalanságuk közepette már rég harcképtelenné tehettem volna mindkettőt. De én az örök naiv, azt gondoltam, ezen az éjszakán utoljára, hogy másként is el lehet rendezni a konfliktusaimat. Mert mi járt a fejemben? Nem kell itt ez a balhé, pont karácsony előtt. Különben is az élet szép, én meg szeretnék hazamenni az kis családomhoz, akik mindeközben mit sem sejtettek arról, mi zajlik tőlük alig 200 méterre.

Tehát visszatérve a hadszíntérre, a támadásom következményeként a kisebbik férfi igencsak paprikás hangulatba került. Mintha legalábbis az ő orrát zúztam volna be.

– Betörted a barátom orrát? – kiáltott felém.

Mégis mire számítottál? – futott végig az agyamon. A következő pillanatban a fejem irányába hajította a kezében melegedő, szinte teli sörösdobozt, amely elől félrehúztam a fejemet, így végül a doboz vállamon csattanva, pörögve zuhant mögém a járdára.

Immáron három sör mínuszban voltak, mivel ugye az én két dobozra irányuló ajánlatomat elég akkurátusan visszautasították, most meg még oda a harmadik is. Micsoda pazarlás!

Innentől kezdve viszont mintha lelassultak volna számomra a történések. A kisebbik teljesen megvadulva elkezdett ugrálni, és közben azt üvöltötte, hogy „kápuéra”, s mozdulataival azt a harci mozgást is igyekezett imitálni, melynek a nevét ordította felém. Ügyesen színészkedett, de harci értéke egyáltalán nem volt. Bizonyára egy filmből tanulta. Ettől függetlenül nem volt kétséges, hogy a harc megkezdődött. A srác pattogott jobbra-balra, én pedig kissé hátrálva vártam, vajon mit fog kihozni ebből az idióta össze-vissza ugrálásból. Egyszer csak megindult

felém, s ebben a pillanatban összesűrűsödött bennem a hosszú évek tapasztalata, gyakorlása. Amint a biztonsági területembe érkezett, az egész testem egyszerre mozdult. A támadót jobb öklömmel a fején találtam el, amit egy csattanás jelezett, majd az, hogy hihetetlenül gyorsan csuklott össze.

Pokoli szerencsém volt, mert a feje kis híján egy ott veszteglő betontömbre érkezett, és annak súlyosabb következményei is lehettek volna. Jól bírta az ütést, mert igen gyorsan felpattant, és ismét támadni készült. Úgy éreztem, a másik csak arra vár, hogy hibázzak, ezért a még nem teljesen tiszta tudatú kisebbik felé tettem egy gyors, támadást színlelő mozdulatot. Ezzel időt és teret nyertem a másik felé, akit egy oldalsó sarokrúgással, a jobb oldali bordáinál támadtam, a máj magasságában. Éreztem, ahogy a bordák engedik befelé a rúgást, s ezt követően, ahogy kiszáll az erő a testéből. Akit találtak már el ezen a helyen, az tudja, milyen érzés.

A kisebbik összeszedve magát valamelyest, újabb támadást intézett felém, s ugyanaz történt, mintha újrajátszottuk volna az első alkalmat: ő belépett a territóriumomba, én pedig szinte pontosan ugyanúgy ütöttem, mint először. Ő ismét a földre zuhant.

Ami ezután történt, arra végképp nem számítottam! Amint ismét felkelt, úgy viselkedett, mint aki álmából ébredt fel: a dühe sehol sem volt.

– Te jó ég! Hogy csináltad ezt? Ez fantasztikus volt!

Én kétkedve néztem: mindketten olyan barátságosan közeledtek, mintha örök cimborájuk lennének. Az merült fel bennem, hogy vajon ördögöt űztem ki belőlük? Két pofon, és teljesen megváltoztak? Tudnak valamit azok harcosok, akik sok esetben ütéssel ne-

velik a tanítványokat. Meglehetősen hatékony módszer bizonyos esetekben.

Kezdtém kitisztulni a harci készsükből, s éreztem, már nincs gond, elmúlt a veszély.

– Ne tegyetek többet ilyet! Nekem ez nem jó érzés! Nagy bajba sodorhattatok volna! – közöltem velük. Fogalmuk sincs, hogy egy harcművészt sokkal szigorúbban büntet a törvény, amennyiben használja tudását, még akkor is, ha az történetesen jogos. Főleg akkor van nagy gond, ha valaki meg is sérül.

A következő pillanatot, míg élek, nem felejttem el. Egyszerre azt éreztem, hogy mélyről szeretem ezt a két embert, és semmilyen harag sincs a szívemben. Furcsa volt, mert mindig azt gondoltam, ha egyszer véletlenül sor kerül egy ilyen incidensre – mivel nem vagyok valami erős fizikumú –, csak érzékeny és az ellenfélre nézve veszélyes pontokat fogok támadni, meglehetősen nagy vehemenciával, s addig, amíg csak levegő van a másik tüdejében. Biztos voltam benne, hogy az a sok elfojtott érzelem egy ilyen helyzetben fog kitörni, és ennek következményeként talán mindennek a végét fogja jelenteni. Azt gondoltam, hogy egy ilyen, vagy ehhez hasonló helyzetben megfogom megtorolni a gyermekkorom óta szerzett összes sérelmet.

Mégsem ez történt. Magamhoz öleltem a két poros fejet, fizettem nekik egy-egy sört, ezzel csak egyre csökkentve érzékeny sörveszteségüket, és még csak nem is zihálva ettől a körülbelül tíz másodperctől, egy teljesen új ember ment tovább, sértetlenül, haza, a szeretett kis családjához.

A kezdetek

Amikor tizenöt évesen harcművészettel kezdtem foglalkozni, egyetlen motivációm volt: mindenkit legyőzni! Sokféle sérelmet gyűjtöttem össze, és ezekből származó érzelmeim meglehetősen vehemens, olykor meggondolatlan fiataalt hoztak létre. Ebből fakadóan jó alapanyag voltam a harcművészetek gyakorlásához! A küzdelem volt a mindenem, és az, hogy pokoli erős legyek. Ezek a gondolatok rengeteg harcművészettel foglalkozó embert mozgattak, mozgatnak, főleg az első tanulóévekben.

Persze aztán fokozatosan kiderült számomra, hogy mindig van valaki, aki jobb, erősebb, technikásabb, mint én. Ezzel párhuzamosan az évek során folyamatosan alakult, változott a mindenkori hozzáállásom az emberekhez, az aktuális munkáimhoz, a harcművészethez és mindenhez, amivel kapcsolatba kerültem.

A motivációm az azóta eltelt idővel gyökeresen megváltozott. Már másként szemlélek mindent magam körül és magamban is. Már nem a harc az elsődleges motivációm, jobban mondva már másként harcolok. Tanulmányozom a különböző filozófiákat, tudományokat, melyek segítséget tudnak nyújtani nekem, hogy tisztábban lássam magamat és az engem körülvevő világot.

Segítségemre volt, hogy elég korán tanítani kezdtem a kung fu-t, és ez nagyban meghatározta többek között az emberekhez való viszonyomat. Nem lehet persze a változást gyorsnak nevezni, mert fogalmaz-

zunk úgy, igen későn érő típus vagyok. Azonban minden egyes lépés, amit megtettem mind fizikailag, mind szellemileg előrevitt abba az irányba, hogy egyszer talán „jó ember” lehessen belőlem. Ez a „jó” még nem volt tiszta fogalom, és talán még most sem biztos, hogy valóban a „jó” irányba tartok.

Harcművész tanítványként rengeteget edzettem annak idején, mert győzni akartam mindig, mindenki felett. Fogalmam sem volt még arról, hogy a harcművészet egy nagyon lényeges részét kihagyom a tanulmányaimból. Ez a rész a szellemiség volt, vagy nevezhetjük spiritualitásnak is. Azt gondoltam, hogy azok foglalkoznak ilyen dolgokkal, akik nem tudnak beletörődni az elmúlásba, s így módon próbálják megnyugtatni békétlen lelküket.

Mikor edzőtáborokban az egész tábor a társalkodóba hívták előadásra, és a spiritualitás volt a téma, én inkább kimentem, és sétáltam egyet a Mecsek gyönyörű erdeiben. Sokkal szórakoztatóbbnak tartottam, mint a sületlenségeiket hallgatni. Előző életek, rejtélyes szellemi lények, valami buta elv, amit karmának neveztek. Nem értettem, mi a fenét tudnak olyan dolgokról beszélni, amelyek számomra nem is léteznek. Az van, ami tapintható! Ha az embert bordán ütik, az a valóság! Fel kell állni egy küzdelemhez, apám, aztán egy percen belül kiderül, mi az igazság! Karmikusan fog vérezni a szád sarka, és sem Isten, sem a szellemi vezetőid nem lesznek képesek megvédeni a testedet, ha a kezeim közé kerülsz!

Na persze! Ha az a sorsom egy harcban, hogy veszítsek, akkor veszíteni fogok? Idiótának tartottam az ilyen feltételezéseket! Az nyer, aki keményebben edzett, a többi meg nem fontos. Sosem gondoltam,

hogy az istenek segítségét kérjem egy küzdelem előtt. A képlet egyszerű volt: ha leengedem a kezem, védhetem orral az ütéseket. Számomra ez jelentette az okot és okozatot. Nem pedig az, amit a karma törvényeként emlegettek a csoportos agymosás kerekein belül. Szép is lett volna, hogy megkérjem Mihály Arkangyalt a küzdelem előtt: kérlek, vigyázz a testi épségemre, és vezesd a kezeimet, lábaimat az ellenfelem gyenge pontjaihoz. Ámen! Szerintem simán hülyének néztek volna, ami erősen ártott volna az én komfortérzetemnek. Nos, látható, hogy a fizikai síkon túl nem nagyon terjedt tovább a figyelmem. Még csak fel sem merült bennem, hogy meglehetősen szűk a látóterem. Hiányosságaim felismerésében az első kung-fu instruktorom, István sem volt segítségemre. Ő elég kemény ember volt, aki főként a harcot szerette, és nem követelte meg nagymértékben a szellemi fejlődést tanítványaitól, így és tőlem sem. Én pedig, mint hű embere, követtem őt tűzön-vízen át. Nem tudott olyat kérni, amit én megvalósíthatatlannak tartottam volna. Számomra ő jelentette a harcost. Mint később kiderült, mást is megtestesített, de erről később.

Szóval magamra maradtam a szellemiség, vagy nevezhetjük spiritualitásnak, a megismerésében, ami egyfajta tudást hozhatott volna számomra.

Mire is jó ez? – Kérdeztem néha magamtól és olykor másoktól is. Jó időtöltés? Netán faramuci szövegek közé bújtatott áltudományos halandzsza?

Sokáig nem tudtam hová tenni ezt az egészet, mivel nem volt ilyen irányú neveltetésem és így ismeretem sem. Egy alkalommal beszélgetésbe elegyedtem egyik barátommal a meditációról. Mondanom

sem kell, elég foghíjasak voltak az ismereteim, de hallottam ezt-azt, s ez alapján próbáltam okoskodni. A beszélgetés után pár órával, amikor visszagondoltam a vitára, már én sem láttam saját magamat túl meggyőzőnek, ezért elhatároztam, hogy utánanézek, mert úgy éreztem, alul maradtam, és nem viselek el még egy ilyen fiaskót! A „véletlen” úgy hozta, hogy a kezembe akadt egy könyv Sri Chinmoy-tól, mely épp ezzel a témával foglalkozott. Mondanom sem kell, teljesen magával ragadott, és hitelesnek is éreztem. Aztán nem elégedtem meg ennyivel, még többet akartam tudni, mert gondoltam, ha ezeket a dolgokat bele akarom szőni a harcművészetembe, minden információra szükségem lesz. Ezzel a motivációs erővel aztán elindultam abba az irányba, mely a szellemi és spirituális tudás irányába vittek.

A személyiségem finoman szólva is kiműveletlen volt, és a felém áramló információk feldolgozása közepette rá kellett jönnöm, van lehetőségem változtatni magamon. Ekkor úgy huszonöt, huszonhat éves lehettem, és rengeteg dolog zavart az életemben, önmagamban. Érzelmeim meglehetősen szélsőségesek voltak, és ennek következményeként a cselekedeteim is. Folyton ideges, agresszív, hirtelen haragú voltam, s ily módon persze nehezen kezelhető. Nagyon gyorsan tudott változni a hangulatom, amit nemhogy a helyén nem tudtam kezelni, hanem semennyire sem. Talán csak a gondviselésnek köszönhetem, hogy nem tettem nagyobb kárt másokban, s így a saját életemben sem.

Nehéz ezt leírni. Valahonnan nagyon mélyről folyamatosan jött egyfajta elsőprő indulat, amely fékezhetetlenül tört a felszínre, és pusztított körülöt-

tem mindent, amit csak ért. Az idősebb rokonaim azt mondták, ilyen a természetem, és kész. El kell fogadni! Akár bele is törődhettem volna ebbe az állapotba. Azonban folyton azt kérdeztem magamtól: mi van, ha mégsem így van? Lehetséges, hogy létezik a lelkem mélyén valaki, aki igazán én vagyok, aki csak arra vár, hogy felszabadítsam végre? Úgy hiszem, ekkor érett meg bennem az a szükséglet, hogy megvizsgáljam, létezik-e több az általam ismert világnál bennem, körülöttem. Lehet, hogy mégsem vagyok elveszve teljesen, sőt. Lehetséges, hogy olyan megfontolt, békés oktató lehessenek, mint amilyen a filmekben látható? Sokszor elképzeltem magamat ebben a szerepben!

Gondolhatnánk, hogy ettől kezdve gigászi sebességgel ívelt felfelé szellemi utam, de nem így történt. A régi beidegződések jóval erősebbek voltak, mint ama szándékom és tudásom, hogy pillanatok alatt érzékelhető változást idézzek elő magamban. Sok év azzal telt, hogy csak beszéltem a szellemi utak fontosságáról, győzködtem az embereket feltételezett igazamról, de ezt a gyakorlatba nem igazán ültettem át. Rengeteg duma volt, mögöttes tartalom, gyakorlás nélkül. Ezt voltam képes produkálni először, semmi többet. Voltak kivételes pillanatok, amikor úgy éreztem, hogy na, talán most már valamennyire tudatosabban kezelem az érzelmeket, helyzeteket, de ezek csak mutatóban jelentek meg nálam, s ahogy jöttek, úgy mentek is.

A mester?

Rengeteget csalódtam önmagamban, éveken át. Nem voltam képes uralni az érzelmeimet, gondolataimat és sokszor a cselekedeteimet sem. Az életem ennek megfelelően folyton csapongott. Erre az érzéshalmazra még rátett egy lapáttal egy olyan trauma, amelyet sokáig nem voltam képes kiheverni.

Volt egy kung fu oktatóm, István, akiről azt gondoltam akkoriban, hogy mind emberileg, mind harcosként valóban fantasztikus. Simán bekerült a rendőri ezredbe, ahol kommandós lett. Nem semmi – gondoltam! Az én mesterem az elit alakulatban! Büszke voltam rá!

És jött, amire senki sem számított. A több pénz kedvéért bevállalt egy privát megbízást, ami nem a legjobban sült el. A célszemély ugyanis belehalt az akkor általam még szinte istenként tisztelt mesterem egyetlen ütésébe. A televízióból értesültem a történetekről. Nem tudtam elhinni! Az egész ország erről beszélt, s őt persze mindenki elítélte. „Visszaélt a hatalmával, nagyobb bűnöző, mint akit megölt!” – mondták.

Szégyenemben, kétségbeesésemben nem tudtam, hová legyek. Az egész világom kifordult a sarkából. Rémálmaim voltak, hetekig gyenge voltam testileg, lelkileg egyaránt. Teljesen összeomlott bennem az az elgondolás az életről, amelyben akkoriban hittem. Belecsapódtam a semmi kellős közepébe, ahol nem volt sem biztos talaj, sem kapaszkodó. István a harcos ezután már a bűnözőt testesítette meg számomra.

Még évekig hatása alatt voltam ennek a veszteségnek, csak lassan halványult csalódottságom. Talán ez lehetett az egyik ok, ami miatt nehéz volt megfelelő mestert találnom. Nagyok lettek az igényeim, vagy féltem egy újabb csalódástól? Nem tudom. Rengeteg ideig vártam a megfelelő emberre, de mindhiába. Nem tudom, miért, de úgy éreztem hiányzik egy „mester” az életemből, aki terelget, egy szellemi vezető, akire felnézhetek. Kétségbeesve kerestem a „mestert”, de valahogy sehogy sem találtam a megfelelő személyt. Az utamba kerülő mesterek, vezetők közül egyiknél találtam gyenge pontokat, ahol hiteltelenné váltak számomra, pedig egyáltalán nem a hibákra fókuszáltam, csak mindig rábukkantam valami kivetnivalóra, megkérdőjelezhetőre a személyiségében. A „tökéletes mestert” kerestem, aki mindenben az „adu ász”! Szentül hittem egy olyan mester létezésében, aki tökéletes, akit mindenben tudok követni, aki képes lesz megadni minden kérdésemre, mindig, minden helyzetben a tökéletes útmutatást. Hittem egy olyan ember létezésében, aki birtokában van az összes erénynek, melyet néha buta filmekben próbálnak megtestesíteni: az ősz hajú, higgadt bölcs, aki egy kézzel képes móresre tanítani az oktan támadót, s közben még az illemkódex vonatkozó részeit is a fejére olvassa. De nem találtam ilyen embert, és már kezdett elegendő lenni az állandó csalódásokból. Ezért végül felfüggesztettem a kutatást. Elhatároztam, ha nincs egy olyan harcművész mester, aki bírja a megfelelő tudást, morált, hát megalkotom én! Én leszek az az ember, aki megfelel minden kritériumomnak!

Amit ekkor még nem sejtettem, az az, hogy én egy olyan eszményképet akartam követni mindvégig,

amely talán nem is létezik, és soha nem is létezett a valóságban. Ezért az, hogy én megvalósítsam ezt, egy idő után egyre teljesíthetlenebbnek tűnt.

Mi mást lehet erre mondani, mint azt, hogy kiderült, elég gyermeteg gondolkodásom volt?

Tehát mindezen külső és belső történéseket követően elkezdtem kutatni olyan írások után, melyek arról tanúskodnak, hogy talán a helyes úton keresgélek, vagy segítenek a helyes utat megtalálni a tökélyhez. Feltettem magamnak a kérdést, mely kultúra az, ahol igen nagy jelentőséggel bírt, és a jelenben is bír a személyiség magas szintű kiművelése. Egyértelműen Ázsia és ezen belül a japán kultúra volt a számomra vonzó, és ezen belül is a szamuráj kaszt. Fantasztikus hőstettek, kiváló harcosok, erényes hadvezérek után kutattam (*már megint!*). Azonban ez a világ korántsem volt az, amit én hittem róla, mert ugye más a képzelet és más a valóság. Bár sokat tanultam a japán mesterektől és kultúráról, kiderült számomra, hogy ők sem voltak tökéletesek.

Ahogy haladtam előre a személyiség, kutatásában, rá kellett jönnöm, hogy minden korban, minden ember rendelkezett egy olyan belső hajtóerővel, melynek a jelenléte képes volt nem csak segíteni, hanem megkeseríteni is az életünket. Ez a valami az ELME. Ez az a dolog, amely minden kornak, kultúrának garantálta a maga felemelkedését, és okozta később a bukását is. Az elme az, ami, vagy aki nem tanul a múlt hibáiból, s így újból és újból elköveti őket. Voltak nagy nevű személyiségek nagy tettekkel, de mindegyiküknek volt egy belső önjelölt igazgatója, aki képes volt a végén mindent elrontani. Az elme az, amely mindenben benne lakozik, és ha nem tudjuk

kordában tartani, idővel teljesen leigáz minket, mely hamarosan a bukásunkat jelenheti.

Sokan berzenkednek néha, ha ezt mondom, mert túlzónak tartják állításomat. Mikor netán arra kerül a sor, hogy elmondom miért, azt is kétkedve hallgatják, mert elméjük nem óhajtja beengedni az információt. Korántsem arról van szó, hogy „na, én mondom meg a frankót”! Nem! Csak annyi az egész, hogy aki egy kicsit is tanulmányozza az emberi elme működését, elkezd rájönni, hogy bizony az elme nagy játékos! A saját bőrömön is megtapasztaltam, hogy az elme kevés tapasztalattal, tudással rendelkezik ahhoz, hogy mindig, minden helyzetben megfelelő döntést tudjon hozni. Kérdezhetnénk, hogy akkor miért nem vesszük észre és teszünk ellene, ha ez ennyire rossz nekünk? Vannak helyzetek, melyekben egyszerűen mázlija van az elmének, és épp ezeknek a szerencsével elért eredményeknek köszönhetően nem kérdőjelezzük meg hozzáértését, hisz sikerrel vette az akadályt. Nagy csapda ez számunkra, melyről rengeteg szót fogok ejteni.

Utazzunk együtt egy kicsit egy harcművész szemüvegén keresztül nézve az élet bizonyos területeit, hogy megtudjuk, mi is az esetleges igazság főleg önmagunkról! Valóban léteznek legendás hősök, akik felülemelkedtek az emberi tudaton? Mit is takarhat az, ha valaki harcos, egyáltalán kit is nevezhetünk igazán harcosnak? És legfőbb kérdés, hogy mi is az elme, vagy kérdezhetném úgy is, hogy ki ő, aki képes minket irányítani?

G*ondolkodási sémák*

Sokszor teszek említést arról, hogy így vagy úgy, de helytelenül gondolkodtam régebben, és néhány dologban még a mai napig is. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy minden tekintetben helytelen a szemléletmódom, hanem azt, hogy adott témában nem elég széleskörű a tudásom, vagy adott esetben nem a megfelelő típusú gondolkodási sémát használtam. Kicsit olyan ez, mintha én magyarul akarnám megértetni magamat, mondjuk, Spanyolországban. Tapasztaljuk, hogy egy országon belül, akár Magyarországon is, két földrajzilag eltérő helyen lévő faluban eltérő szokások alakultak ki, s ebben a különböző szokásformában élnek az ottani emberek. Bizony előfordul emiatt, hogy ugyanarról a dologról másként vélekednek a két faluban.

Mire gondolok? Szeretném ezt egy igen egyszerű példán keresztül megvilágítani. Tételezzük fel, hogy van az „egyes” és a „kettes” falu. Az „egyes” faluban vagyunk, ahol az a szokás, hogy karácsonykor az emberek este nyolckor összegyűlnek a főtéren, s a falu minden lakója egy órán keresztül együtt énekel, iszo-

gatják a meleg teát, esetleg forralt bort hörpölnék, beszélgetnek egymással. A „kettes” faluban pedig az a szokás, hogy karácsonykor mindenki otthon, családi körben tölti a Szentestét. Délután négy óra után már senki sem jár az utcán, bensőséges hangulatban készülnek az ünnepre.

Az „egyes” faluban élők furcsállhatják a „kettes” falu lakóinak gondolkodásmódját: miért nem fontos számukra a tágabb közösség, ahol végül is a mindennapjaikat élik? A „kettes” falu lakói viszont szemlődök-összevonva szemlélik az „egyes” falu lakosait, amiért nem a családot tartják, mint a közösség alapvető legkisebb egységét a legfontosabbnak ezen a szent napon. Mivel e két társaság nem rosszul, csak másként vélekedik a Szentestéről, nehezen vagy egyáltalán nem értik meg egymást ebben a témában. Szokatlan mindkét közösség számára a másik életvitele. Ez nem egy nagy különbség, amitől kifordul a világ a sarkából, de nem is ez a lényeg, hanem az, hogy érzékeltessem, mi lehet az oka annak, hogy megítéljük, elítéljük egymást. Nos, kialakulhat egy olyan ellentét, ellenszenv a két falu közt, amely, bár furcsán hangzik, akár el is mérgesedhet olyképpen, hogy képesek lesznek akár öltre is menni a maguk igazáért. Nem kell messzire mennünk, ha hasonló dolgot keresünk, a vallásháborúknak is ilyen „nevetéses” alapjai lehetnek, vannak. Nem az a probléma, hogy eltérnek a nézetek, hanem a bezárt, korlátolt gondolkodás.

Manapság főleg a politikai életben hallani a „konszenzus” szót, mely az én fordításomban azt jelenti, hogy minden fél közelít a másik álláspontjához, megfelelően szem előtt tartva a saját nézőpontját is.

A politikusok néha mégis nagyon csúnyán tudnak viselkedni egymással a konszenzusra való törekvéseik közepette. Számtalan esetben az az ember érzése, hogy nem is akarnak egyességre jutni. Pedig mint az „elitnek”, nekik kellene példát mutatniuk, nem kevesebb, mint az egész ország előtt.

Elképzelhető, hogy mindegyikük gyermekkori patológiában szenved, azaz nehéz gyerekkoruk volt? Talán kevés pusztit kaptak anyucitól?

Nos, amennyiben a kevés puszi az oka, hogy nem képesek megegyezni, akkor érdemes lenne gyakorolniuk az úgynevezett önismeretet, vagy felnőtt módjára túl kell lépniük a múltjukon. Viszont, ha nem is akarnak közelíteni egymáshoz, az már más, morális hiányosságokra utalhat, amit én itt és most nem szándékozom firtatni.

Mindegy ki, és hol kezdi el gondolkodásának felülvizsgálatát. Legyen az államfő, milliárdos vagy akár gyári munkás, hajléktalan, a fontos az, hogy elkezdje, és ne álljon meg az első akadálnál.

Ingoványos talaj ez, mert ha a mi igazunkat erősítő visszajelzést kapunk, szinte bizonyos, hogy nem fogjuk tovább vizsgálni gondolataink, tetteink helyességét.

Csapda ez a javából!

Még két-három ilyen önigazolás történik, és fel is hagyunk a kereséssel, az önvizsgálattal, mondván, tessék, nem megmondtam? Király vagyok és kész!

Tehát, ha visszatérünk a mi két falunk témájához: az ellentét csak abban az esetben lesz feloldható, ha tanulmányozzák egymás kultúráját, és annak eredetét, megértik, és tolerálni is tudják azt. Vagyis nem tesznek mást, csak megismerik a másik gondol-

kodásmódját. Ennek a tudásnak a birtokában már képesek lesznek minden bírálat nélkül kommunikálni egymással, mert a gyökerekig ástak egymás kultúrájában. Talán be is építhetik egymás szokásait a magukéba. Mindez azért válik lehetségessé, mert immáron képesek felismerni a másik gondolkodásmódjában lévő pozitívumot, mely bizonyos esetekben a hasznukra fog válni, és itt már nem feltétlenül a karácsonyról van szó, hanem minden egyéb különbségről is, ami felmerülhet két vagy több fél, illetve csoport között.

Nos, az emberek, kultúrák között lévő ellentétek fő kiváltó oka a megfelelő tudás, tapasztalat és az elfogadás, vagy ha jobban tetszik, tolerancia hiánya miatt jön létre. A magyar nyelvnek van egy teljesen kifejező szava erre, a „nézeteltérés”: mely a nézetek különbségére utal. Éppen ezért, ha mondjuk egy harcművész szeretné megérteni teljes mélységében az általa gyakorolt harci stílust, vagy ha netán meg akarunk érteni egy vallást, vagy továbbmenve, egy adott környezet művészetét, szükséges megértenünk a hozzá tartozó kultúrát, az abban kialakult gondolkodást, szellemiséget, melyben mindez kibontakozott.

Önmagunkra levetítve elég nehéz a helyzet, mivel számunkra a saját gondolkodásunk „nyilvánvalóan” rendben van. Meg vagyunk győződve arról, hogy mások a hülyék, és mi gondoljuk, mondjuk az igazat. Néha igazuk is van – néha.

Felmerülhet, hogy miből fakad bennünk ez az általában nem teljesen korrekt meggyőződés magunkról és a külvilágról? Ahhoz, hogy erre legalábbis részben választ kapjunk szükséges megvizsgálnunk, milyen befolyások alakítanak minket.

Életünk kezdetétől, és most kizárólag a születésünktől fogva eltelt időre gondolok, érnek bennünket környezeti hatások. A korai szakaszban, az első hatnyolc évben a szülők illetve a velünk egy fedél alatt élők személyisége érvényesül legerősebben. Ezt követi a szűk környezet: szomszédok, rokonok stb., majd az egyre tágabb környezet, amelyek mind hatással vannak ránk. Ezeknek az embereknek a gondolkodása, viselkedése mind hat személyiségünk fejlődésére.

Egy gyerek úgy viselkedik, ahogyan a környezete. Úgy gondolkodik, érez, ahogyan azt maga körül tapasztalja. Azonban nem csak a gyerekek, mi felnőttek is úgy érzünk, ahogy annak idején megtanultuk, vagy ahogyan azt most elvárják tőlünk. A gyermekkorból erednek azok a gyökerek, melyek később akár a faji ellentéteket is generálják. Már az általános iskola első osztályától kezd kialakulni ez az érzület, amikor a gyermek különbséget tesz az ő osztálya és a másik osztály tanulói közt. Nem feltétlenül kell ennek rosszra vezetnie, mindösszesen arról van szó, hogy egy kisiskolás még csak az iskolai osztályközösségben tud gondolkodni, mint ahogy előtte csak családban volt képes.

Ez a gondolkodásváltozás azért következik be, mert kilép a család határain kívülre, azaz megismer egy tágabb környezetet, más gondolkodású embereket. Tehát általános iskolai osztályban gondolkodik, melyet többek között akkor erősítünk a gyerekekben, mikor két osztályt sorversenyben versenyeztetünk, vagy tanulmányi versenyen eresztjük össze őket. A későbbiekben, ahogy fejlődik a gyerek, tud az egész iskolában gondolkodni, mikor saját iskoláját képviseli valamely megmérettetésen.

A városban, országban való gondolkodás kialakulásának is ez az alapja, s végül majd, ha tovább fejlődik, lesz képes az egész emberiségben gondolkodni.

Egy egészségesen fejlődő embernek képletesen ezen a fejlődési létrán kellene végigmennie. Azonban, ha valamely szinten megreked a személyisége, akkor lehet belőle például megkülönböztető gondolkodású, viselkedésű személy. Ennek a gondolkodásmódnak nem kell feltétlenül rossznak lennie, sőt egy bizonyos körön belül nagyon hatékony tud lenni. Egy ilyen ember, ha családban tud gondolkodni, de nagyobb közösségben nem, az a család szempontjából lehet nagyon kedvező. De más, tágabb közösségekben már nem biztos, hogy megmutatkozik ez a rendkívüli odaadás, ezért a tágabb közösség előrelátása szempontjából ez az egyén lehet akár visszatartó is. Nem azt szeretném bizonygatni, hogy van jó és rossz gondolkodás, inkább az a szándékom, hogy rámutassak a gondolkodásmódok korlátaira, és a különböző gondolkodásmódok eltérőségéből fakadó problémákra.

Nem kell bemutatnom a náci ideológiát, mely a korlátolt gondolkodásból emelkedett ki. Ez egyben egy „kizáró gondolkodás” is volt, amely sajnos még manapság is létezik. Mert nem azzal van a gond, ha egy ország minden polgára büszke a nemzetiségére, és mindent megtesz azért, hogy az a nemzet minél magasabb szintet érjen el! Hanem ha figyelmen kívül hagyja más nemzetek elgondolásait, a létező jogát, mondván: csak mi látjuk helyesen a világot, mi vagyunk az uralkodó faj!

A pszichológiai irányzatok egyike kimondja: ha egy felnőtt emberben a faji megkülönböztetés gon-

dolkodási, viselkedési formája van jelen, az arra utal, hogy a megfigyelt személy gyermekkorában az akkori személyisége egészéből leszakadt egy rész. Attól a ponttól kezdve, hogy ez a rész levált az személyiség egészéről, már csak a csonka személyiség fejlődik tovább, a hiányzó rész viszont már nem tart vele a fejlődésben. Tehát a vizsgált ember személyiségének egy része megreked, hozzávetőlegesen hét-tizenkét éves kora környékén és szintjén. A személyiség-kialakulás eme időszakában történt valamilyen mérvű trauma eredményezheti később felnőtt korban a fajgyűlölet, kirekesztés bizonyos formáit.

Most persze mondhatja a kedves olvasó, hogy na, már megint valaki, aki ezzel a „gyerekkori sérülések” maszlaggal jön.

Láthatóan nem mindegy, milyen hatások érik a gyerekeket, főleg életük első pár évében. Nyilvánvaló, hogy tökéletesen nevelni egy gyereket nagyon nehéz, sőt azt is kitudom jelenteni, hogy lehetetlen. Ebből fakadóan a lényeg az – mivel mindannyiunkat ilyen, mondhatni „tökéletlenül” neveltek –, a mi felelősségünk, hogy minden olyan „szemetet”, mely az életünk során beszennyezte a tudatunk általunk nem látható részét, és ami így sokszor akaratumkon kívül meghatároz bennünket, minél jobban kitakarítsuk az elménkből.

Tennünk kell továbbá annak érdekében, hogy minél több gondolkodási sémát ismerjünk meg, mellyel képesek leszünk a számunkra helyes irányba elnavigálni magunkat. Olyan ez, mintha utazás előtt térképet vennénk az adott országról, ahová épp utazni kívánunk. Ezzel a térképpel képesek leszünk tájékozódni az adott országban. Azonban, ha egy másik

országba megyünk, az előző ország térképével már semmit sem fogunk érni. Minél több térképpel rendelkezünk, annál több helyen leszünk képesek tájékozódni.

Ugyanígy van ez a gondolkodási sémákkal is. Minél többfélét ismerünk meg, annál többet tudunk meg először a szűkebb, majd tágabb környezetünkről is. Lehetőségünk nyílik egy adott helyzetben többféleképpen gondolkodni, más gondolkodási sémákban is tudunk tájékozódni.

Ez rengeteg kaput nyithat meg nekünk ahhoz, hogy magasabb szintről tudjuk szemlélni magunkat, környezetünket, és a világot is.

Az a szándékom, hogy egyfajta megoldási lehetőség felé tereljem a figyelmet. Hisz önmagunk számára sem mindegy, milyen szinten vagyunk képesek gondolkodni, létezni a világban.

Test – Lélek – Szellem

A számunkra megfelelő tudás hiánya igencsak megkeserítheti életünket. Nem arra gondolok, hogy kitűnőek-e a bizonyítványaink (persze ez sem közömbös bizonyos élethelyzetekben). Olyan tudásra célzok, amiről nem feltétlenül osztogatnak elismerő okleveleket. Tudás és tudás között van különbség. Kérdés az, hogy mit is nevezhetünk igazán tudásnak?

Főleg a test-lélek-szellem hármasság egyensúlyára gondolok, s ebből a szempontból igyekszem megközelíteni az általam értelmezett tudást. Ha a fent említett hármasságból bármelyik is kisebb teret foglal el bennünk a többihez képest, akkor már nehezen beszélhetünk harmóniáról, s az ezzel járó teljes tudásról. Tehát az embert, mint teljes lényt, ezen a három szinten látom érdemesnek tanulmányozni, és törekedni a megértésére.

Már az elején felvetődhet a kérdés, hogy honnan támadt az az ötletem, hogy egyszer csak ezt a hármasságot veszem alapul, míg számtalan egyéb más választásom is lehetett volna? Miért pont ez? Hiszen bármelyik más elgondolás is lehet ugyanilyen jó, vagy esetleg még jobb is. Miből gondoltam, hogy ez az igazi?

Nos, semmiből sem. Ugyanis nem kiválasztottam egy utat, hanem az eltelt közel négy évtized megfigyelése után ez a hármasság világlott ki bennem. Az eddigi kacifántos, olykor rögzös életút „terméke” lett ez a látásmód.

Saját és sok esetben embertársaim példáját is látva teljesen egyértelmű, hogy mi, emberek a megfelelő tudás hiányában sokkal nehezebben tudjuk megvalósítani céljainkat, önmagunkat ebben a világban. Elkallódhatunk az élet útvesztőiben, ha nincs megfelelő rálátásunk magunkra és a minket körülvevő világra.

Azt a felfogást, amelyet ismertetni fogok, nem, illetve csak részben tanítják az iskolákban, pedig ez is van olyan lényeges, mint a kémia, a matematika vagy bármely másik tantárgy. Félreértés ne essék! Nem arra célzok, hogy ezek a tárgyak nem fontosak, azonban a teljes skálájú tudás nélkül hiányosnak találom a felkészítést, amelyet az iskolák nyújtanak. Egy közösségnek feladata a teljes tudás átadása, és nem csak egy részére terjed ki a felelőssége. Ha megfigyeljük, ez a jelenség a természeti népeknél még érezhetően jelen van. Náluk még természetes, hogy a közösség minden tudását átadják a fiatalabb generációnak, mert többek között ez jelenti a túlélést egész populációjuk számára. Amennyiben elhallgatnak valamit, a csoport léte veszélybe is kerülhet.

Mondhatjuk, hogy nekik más az életük, és más a fontos számukra, mint nekünk, sőt lehet, hogy ez igaz is. Felmerülhet azonban a kérdés, hogy vajon ők vagy mi tesszük helyesen? Azonban véleményem szerint sosem szerencsés e két egymástól már igen távoli életformát összehasonlítani, mivel mást kíván az

ő életre való berendezkedésük, és megintcsak mást a mi fogyasztói társadalmunk. Éppen ezért a mi „fejlett” világunkhoz viszonyulva fogom tárgyalni a testet, a lelket és a szellemet. Igyekszem nem túlbonyolítva leírni a saját meglátásaimat, tapasztalataimat.

A test

Testünk, mint földi életünk hordozója, megkíván némi odafigyelést. Érdeemes legalább alapszinten tisztában lenni a működésével, szükségleteivel. A megfelelő táplálkozás, mozgás és számos más dolog azok az alapvető tevékenységek, amelyek alapvető részeit képezik a test ismeretének. Amennyiben visszatekintünk a múltba, vagy a manapság működő természeti népeket vizsgáljuk, azt tapasztaljuk, az egyik elsődleges feladat, hogy megkülönböztessék a számukra fogyaszthatót a mérgezőtől. Szoktuk hallani, hogy az „ételed az életed”. Talán sokan nem is gondolunk bele, milyen mély tudás, tapasztalat van e rövidke mondat mögött.

Bizony, mert amennyiben nem jutnak be testünkbe a működéséhez szükséges anyagok (vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, fehérjék stb.), nem fogunk tudni maximális, vagy legalábbis elfogadható teljesítményt nyújtani. Először, ha már a magunk testéről van szó, érdemes utánajárni, hogy milyen is a felépítése, működése. Így ugyanis könnyebb meghatározni, mi az, ami árt nekünk, és mi az, ami használ.

A mai világban ezek az információk könnyen hozzáférhetőek, még csak sok pénzbe sem kerülnek. Ez

azért kivételesen fontos, mert nem szükséges drága tanfolyamokon részt vennünk ahhoz, hogy az alapszintű ismereteket megszerezhessük.

Mivel, akár mint harcművész, akár mint egyszerű érdeklődő fontosnak tartom a test ismeretét, szeretném mindenkinek az érdeklődését felkelteni erre a témára, aki ezt a könyvet olvassa. Nem egy részletesen kidolgozott, minden tekintetben alátámasztott információáradatot szeretnék leírni, mert ez a fejezet csak egy kis része könyvemnek. A lényeg, hogy mindenkiben, aki olvassa ezt, elinduljon egy egészséges érdeklődés a teste irányába is, hisz a hármasság egyikéről van szó! Természetesen nem mindenkinek létszükséglet ez, azonban a megfelelő ismeret birtokában bárki egészségesebb életet tud élni. Számomra, mint harcművész-oktató számára lényeges, hogy minél tájékozottabb legyek a test témájában is, mert amennyiben az edzéseket rosszul építem fel, annak rövid és hosszú távon is következményei lesznek. Ennek érdekében a következő, szerintem érdekes példát hozom fel.

Amikor valaki több stressznek van kitéve a mindennapi életében, illetve fokozott szellemi tevékenységet végez, javasolni szokták, hogy szedjen B1-vitamint, becsületes nevén thiamint. Ez a vitamin segíti az idegrendszer működését, és a szellemi kapacitásunkat is javítja.

Ehhez az ismerethez még hozzátartozik, hogy milyen táplálékban lelhető fel, milyen más vitaminnal vagy elemmel együtt fogyasztva épül be hatásosabban a szervezetünkbe. A thiamin esetében 50 mg az a mennyiség, amelyet naponta szükséges pótolni.

De ez még nem minden. Hiába adagoljuk magunknak szorgalmasan a B1-vitaminokat – lehetőleg

természetes formában –, meglehet, hogy az idegrendszerünk mégis megfelelő állapotban. További probléma lehet ugyanis, ha szervezetünkben kevés a lecitin, melynek fő alkotóeleme két B-vitamin származék, a kolin (B11-vitamin) és az inozit (B8-vitamin).

A kolin, mely számunkra leghasznosíthatóbb formában a szójalecitinben található meg, elengedhetetlen az agysejtek növekedéséhez, és ideális működéséhez, valamint létfontosságú az agysejtek anyagcseréjében. Amennyiben hiányállapot jelentkezik, memóriazavarok, feledékenység, koncentrációs nehézségek, fejfájás, ingerültség léphetnek fel. Kolint a mi szervezetünk is előállít, de nagyobb igénybevétel esetén szükséges külső forrásból is pótolnunk. A másik fő alkotó, az inozit szintén jó hatással van az agy működésére és az idegrendszerre, húsból, gabonákból, gyümölcsökből, főzeléknövényekből, dióból juthatunk hozzá.

Az inozitot a máj és a vese állítja elő a szervezetünkbe bevitt szénhidrátokból. Tartalékok vannak inozitból az agyban, az agyfolyadékban valamint a gerincvelőben.

Készleteink azonban erősen megcsappanhatnak, ha nem megfelelően táplálkozunk, és állítólag a koffein is erősen pusztítja az inozitot.

Természetesen ennél jóval több fontos információ van a lecitinről, a B1-vitaminról vagy az idegrendszer optimális működéséről, azonban ha már csak ennyi tudás is van a birtokunkban, meglehetősen sokat tehetünk magunkért ezen a téren.

Érdemes tehát megvizsgálni a többi, vitaminra, ásványi anyagra, nyomelemre vonatkozó információt is, mert hasonló sokrétűséggel, összefüggésekkel fogjuk szembetalálni magunkat.

A következő nagyon érdekes alapinformáció, hogy testünk meglehetősen igényli a mozgást. Az emberi test egyik lételeme az, hogy dolgozhasson! A megfelelő keringés, anyagcsere, méregtelenítés abban az esetben tud hatékonyan működni, ha megfelelő mértékben, napi rendszerességgel megmozgatjuk a testünket. Nem óhajtok belemenni abba, hogy mi is az a megfelelő, mert minden embernek más és más az elégséges, ezért felesleges kategorizálni. Amire szeretném felhívni a figyelmet, az az, hogy mozgás nélkül a test egy idő után – főként gyengeségéből fakadóan – szenvedni, később haldokolni kezd, amely akár évtizedekig is eltarthat. Tehát minden emberi testnek kimondottan fontos, hogy mozoghasson. Szeretnék a mozgás fontosságára is egy példát hozni: az ízületeinkben lévő porcszövetekben nincs érhálózat. Ebből az következik, hogy testünknek valamilyen más módon kell megoldania ezen szövetek megfelelő táplálását, anyagcseréjét. Az ízületet egy ízületi tok veszi körül, melynek belső felszínén kis hólyagocskák találhatók. Ezek termelik az ízületi folyadékot, amely többek között a megfelelő kenőanyag szerepét tölti be, elősegítve, hogy a két ízfelszín könnyedén el tudjon mozdulni egymáson. Ha nem megfelelő ennek a folyadéknak a mennyisége, minősége, az egymással érintkező és egymáson elmozduló porcszövetek igen rövid idő alatt elkopnak, ami már kis idő elteltével is egyre növekvő fájdalommal jár. Azonban az ízületi folyadék nem csak ezt a szerepet tölti be: ebben a folyadékban van a porcszövet számára szükséges táplálék, amely mozgás során préselődik be a szövetbe. Ezért minél többet mozgunk, annál jobban tápláljuk a porcszöveteinket. Ebből adódik, hogy inkább hasz-

nálni, nem pedig túlzottan kímélni kell őket. A hosszantartó, túlzott kíméléssel csak azt fogjuk elérni, hogy éhezni fog az adott porcszövet, amitől nyilvánvalóan sokkal rosszabb állapotba fog kerülni, mint a megfelelő és rendszeres mozgás esetében.

A test minden sejtjének anyagcseréje, keringése szintén sokkal hatékonyabban tud dolgozni, ha megmozgatjuk.

Erre egy másik példát szeretnék felhozni: közismert, hogyha nem megfelelő a keringés és a sejtanyagcsere, akkor a sejtekben lezajló oxidáció során keletkezett salakanyagok nehezebben fognak távozni a sejteinkből, szöveteinkből, testünkben. Viszont fokozottabb keringés következtében kevésbé maradnak káros lerakódások például az érhalózat falain, továbbá az erőteljesebb méregtelenítési folyamatoknak köszönhetően a test szempontjából káros anyagok távoznak belőlünk. A megdolgoztatott erek rugalmasabbak, a vér számára átjárhatóbbak maradnak.

Lehetne még az összes többi szervünket, akár az egész testünket érintően is szót ejteni arról, hogy mennyire jól tesz számukra a mozgás, azonban az eddigi információk ismeretében ezt már szükségtelennek tartom.

Végezetül és egyáltalán nem utolsósorban még pár mondatot a vízről.

Testünk hozzávetőlegesen 70 százalékban víz. Ennek a százalékos aránynak a fenntartása miatt kiemelkedően fontos, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű vizet fogyasszunk, minden nap. Néha talán nem vesszük elég komolyan a vízivást, ezért úgy gondoltam, érdemes egy kicsit foglalkozni vele.

Kezdjük a napot a reggellel! Testünk az éjszaka folyamán körülbelül fél liter vizet párologtat el, nagyobb részét a bőrön keresztül, kisebb részét a leheletünk révén. Ezt a vízmennyiséget érdemes nem sokkal az ébredés után pótolni, mert megkönnyíti többek között a szív munkáját. A test számára könnyebbé válik az ébredés, szellemileg is frissebbek leszünk. Tehát 3–5 dl víz elfogyasztása meglehetősen jó hatással van a szervezetünkre, megkockázatom, néhány embernél a kávé is kiválthatná.

A nap folyamán is érdemes odafigyelni a folyamatos vízbevitelre, mivel az ébrenlét idején még több vizet használ el a testünk. Életformától függően további másfél–három liter vizet igényelhet a szervezetünk anélkül, hogy különösebb jelzést kapnánk tőle. Amennyiben valaki a nap közben még valamilyen megerőltetőbb testmozgást is beiktat, melynek során jelentős mértékben izzad, érdemes megtoldani az eddig elfogyasztott vízmennyiséget még fél–egy literrel.

Szóval, ha összeadjuk, akkor bizony embertől függően, akár három–négy liter vizet is szükséges innunk egy nap alatt.

Ennyit a mennyiségről, és most arról, hogy mit is értek a megfelelő minőségen. Szerintem többek számára egyre egyértelműbb, hogy manapság a csapvíz nem a legelfogadhatóbb. Iható ugyan, és hosszú távon talán bajunk sem lesz tőle, bár mindenkinek másként reagál a szervezete például a klórra, ezért nehéz ítéletet mondani. Én személy szerint forrásvizet szoktam inni, melynek az ásványi anyag tartalma 300 mg/l alatt van. Számomra ez jobban fogyasztható, szereti a testem. Azt talán érdemesnek tartanám

megjegyezni, hogy semmi más folyadék nem olyan hatásos vízhiányunk pótlására, mint maga a víz. Talán furán hangzik, hogy ezt az egészen nyilvánvaló dolgot megjegyzem, azonban pályafutásom során számtalanszor feltették a kérdést: a tea, vagy a természetes gyümölcslevek, azok nem jók? – De igen, jók!

De azt tudni kell, hogy a víz az, ami a lehető leggyorsabban jut el a sejtekhez. A teát, a szörpöket, vagy bármilyen más italt először fel kell dolgoznia a szervezetünknek, és ha már kinyerte belőle a vizet, az csak ezt követően jut el a sejtekhez. Még talán annyit lehetne megjegyezni, hogy a víz hőmérséklete ne a nullához közelítsen, mert az nem tesz jót a gyomrunknak. Minél közelebb van a testünk hőmérsékletéhez, annál kellemesebb számára. Tehát a szobahőmérsékletű víz fogyasztása már nem fogja stresszelni emésztőrendszerünk ezen részét. Tudom, hogy nyári hőség idején nagyon jól tud esni a hideg víz, azonban éppen nyáron kell jobban vigyázni. Jómagam nyáron is törekszem a középhőmérsékletű víz fogyasztására.

Lehetne még szót ejteni arról, hogy milyen más kritériumoknak kellene megfelelnie az ivásra szánt víznek. Lehetne taglalni az ideális szerkezetű vizet, továbbá, hogy milyen legyen a kémhatása. Azonban ennyire nem kell túlbonyolítani az életet.

A lélek szintje

Tételezzük fel, hogy van egy „belső” rétegünk, melyet léleknek nevezhetünk. Mi hová helyeznénk azt a testünkben? Számos esetben, ha rákérdezünk erre, az emberek a szívükre helyezik a kezüket.

Tehát, hol lehet ez a belsők?

A vallások sokat foglalkoznak ezzel a kérdéssel, és bizony nem mindig értenek egyet a tudományokkal.

A tudomány törekszik mindent pontosan meghatározni, kísérletekkel igazolni, de vannak olyan mélységek az emberben, ahol olykor a semmibe vész minden konkrét bizonyítási kísérlet. Ilyen maga a lélek is. Nem azért, mintha a tudósok buták lennének hozzá, hanem mert a lélek nehezen érhető tetten, és ezért képtelenség vele kísérletezni. Talán az atom elektronjához tudnám hasonlítani. Az elektront tudomásom szerint még nem sikerült lefényképezni, hogy látható legyen mindenki számára – mondván –: na itt van, emberek, ez az elektron, így néz ki! Ettől függetlenül, hogy nincs a kezünkben egy ilyen fotó, mindenki tud az elektron létezéséről, és az atomban számolnak is vele, mint egy fontos tényezővel. A kémiában jártasabb emberek számára például ismert, hogy az 1800-as évek elején élő Dalton, aki kísérletek sokaságával írta le elméleteit, sosem látott atomot. Az atomok létezéséről több mint száz év elteltével szereztek bizonyítékot a tudósok! A lélekkel is hasonló lehet a helyzet. Elképzelhető, hogy még csak „sejtéseink” vannak a létezéséről, azonban előfordulhat, hogy pár éven belül éppoly természetes lesz számunkra, mint a kémiában az elektron létezése.

A pszichológia tudománya igyekszik közelíteni a lélek ismeretéhez, de úgy tapasztaltam, nem teljesen úgy értelmezik, mint ahogy én most megvilágítom. Talán azért, mert ők a személyiséget és pszichikai megnyilvánulásait vizsgálják, amelyek az idegrendszerrel vannak összefüggésben. A lélek viszont nem kapcsolódik szorosan az idegrendszerhez. Azonban,

mivel ez egy érdekes és fontos kérdés, kísérletet teszünk megvilágítani, vagy inkább úgy mondanám, leírni az én tapasztalataimat, olyképpen, hogy folyamatosan tárgyalom az elmét és a lelket. A kettő összevetéséből próbálom értelmezni a lélek milyenségét. Hangsúlyozom, hogy különbségről van szó, nem pedig arról, hogy a lélek milyen jó, és ezzel szemben az elme és az ebből fakadó személyiség milyen rossz! A szándékom az, hogy segítsék mindenkinek abban, hogy felismerje a köztük lévő különbséget. Amennyiben ez sikerül, sokkalta könnyebb lesz meghatározni, hogy a bennünk felmerülő érzetek, érzések honnan származnak. Az elménkből vagy a lelkünkből?

Nagyon gyakran hibásan értelmezzük a lélek és az érzelmek kapcsolatát. A kettő nem fakad egyértelműen egymásból. Más megtapasztalni a saját lelkünket, és más az érzelmeket. Nehéz szavakba önteni, de ami a legszembeütőbb talán, hogy az érzelmek szélsőségesek tudnak lenni, míg a lélek érzete egy finomabb érzés, amely az érzelmekhez viszonyítva kiegyensúlyozottabb. Nem keverendő össze a nyugalommal, mert annál aktívabb. Szerencsésebb egy hatalmas energiájú áramlathoz hasonlítani, ami, akár egy folyó, folyamatosan mozog a megfelelő irányba. Ebben a folyóban nincsenek hullámok, mert nem hatnak rá a körülötte tomboló viharok. Az áramlat csak halad az univerzum törvényeinek engedelmeskedve. A keleti elgondolásokban minden élőlény rendelkezik lélekkel, legfeljebb nem így nevezik.

Lelkünket, szellemi lényünket meg lehet lelteni önmagunkban és másokban egyaránt. Lelki gyakorlatokkal, meditációkkal, különféle elmélyülésekkel,

esetlegesen célirányos terápiákkal csiszolgathatjuk, finomíthatjuk ráhangolódásunkat valódi lényünkre. Az így tapasztalható érzet, azaz a lélek az igazi önmagunk érzését adhatja, mielőtt megjeljük vele a kapcsolatot, és folyamatosan tudunk figyelni rá. Így nyilvánvalóvá válik, hogy az állandó figyelem erre a kapcsolatra mindennapi gyakorlást követel meg.

Figyelem nélkül szinte lehetetlen megtapasztalni a lélek milyenségét. Figyelem és tapasztalat nélkül a lélek semmi több, csupán egy szó. A figyelem és a tapasztalat adja azt a határozott ismeretet, melyre alapozva előre haladhatunk a saját utunkon.

Tehát, *minden* élő embernek van lelke, és érez is a maga sajátos módján.

Találkoztam olyan emberekkel, akik társaik szögéből nézve nagyon „lelketlen”, kegyetlen emberek hírében álltak, álnak. Módom volt belelátni a gondolkodásukba, és kis részben a lelkükbe is. Tudomásul kellett vennem, hogy abban a világban, ahol ők léteznek, mások a viszonyok, melyeket a hétköznapi ember félelmetesnek, visszataszítónak tart, egy „lelketlen” közegnek. Ezeknek az embereknek más a gondolkodásuk, ebből adódóan más az érzelemviláguk is. Az ő emberi viszonyaik más alapokon nyugszanak, és másként működnek, mint az átlagembereké. Mindegyikükben fellelhető volt a lélek jelenléte, csupán nem juthatott nagyobb szerephez ennek az érzetnek a megtapasztalása.

Ugyanezzel a meglepetéssel találkoztam, csak ellentétes előjellel, a művészi vagy mélyen vallásos érzületű embereknél. Egészen más érzékenységűek, mint az átlag. Ez nem azt jelenti, hogy ez valami kóros elváltozás, hanem egyszerűen

csak más a világhoz, az emberekhez való viszonyuk, érzékenységük. Teljesen ugyanaz a helyzet, mint az előző esetben, csak az ellentétes póluson. Az e típusba tartozó személyeknél el kellett fogadnom, hogy ők érzékenyebbek.

E két szélsőség között rengeteg típusú ember létezik, és mind különböző érzékenységgel bír. (Hogy miért van ez így, azt majd jobban fogjuk látni az elmével foglalkozó részben.) Ami viszont érzésem szerint ugyanaz, az a lélek maga. Itt már nemcsak a szót használom, hanem a szó valódi jelentését is próbálom megvilágítani.

Figyelem! Nagyon könnyű eltévedni, mivel a lélek „ismertetőjegyei” néha nehezen tapasztalható érzetek. Nem keverendőek össze az elme megnyilvánulási formáival, az érzelmeinkkel, melyek sok esetben uralnak és akár tévútra vihetnek minket.

Feltehetjük a kérdést, ugyan minek? Mit nyerünk azzal, ha megtapasztaljuk a lelkünket?

Csak azt válaszolhatom: ha megtapasztaltad, már nem teszed fel ezt a kérdést. Tudom, ez nem valami sokatmondó irányadás, de meg kell értenünk, hogy figyelmes kereséssel találni fogunk valamit, és ez az, ami számít. A tapasztalat pillanatában meg fogjuk érteni a keresés eddigi értelmét. Azonban azt is válaszolhatom, hogy meglelhetjük az életünk igazi értelmét.

Elképzelhető, hogy az, amit találunk, mint irány, teljesen más lesz, mint amilyen irányban az életünket eddig éltük! Valószínűleg ekkor fogjuk megérteni, hogy ha minden ember a lelkéből élne, akkor mindenki ugyanazt akarná, ugyanabba az irányba haladna. Erre általában azt a választ szoktam kapni:

milyen unalmas lenne, ha mindenki ugyanazt akarná! Ez bizony az elme válasza, nem a léleké.

Én természetesen nem határozhatom meg, hogy mások mit tapasztaljanak, mert akkor egyesek azt akarják megtalálni, amit én tapasztaltam, és ez eltévedéshez vezethet. Nem az én tapasztalataimat kell megtalálni, hanem mindenkinek a sajátját. Sok esetben az az egyetlen hiteles forrás.

Erről van egy történetem. Egy alkalommal egyik tanítványommal arról beszélgettünk, hogy milyen egy megvilágosodott ember. Hogy-hogy milyen? Kérdezhetné a kedves olvasó is.

Tanítványom sorolta az ismérveket, amelyekről ő úgy gondolta, hogy ez és ez az ismertetőjel erre utal. Én értetlenül álltam a helyzet előtt. Azt feleltem, hogy fogalmam sincs milyen egy megvilágosodott ember.

Dehogynem! – felelte. Hát egyértelműen tiszta, átható a tekintete. De én egy őszinte, viszont meg nem világosodott embernek is ilyen tekintetet tulajdonítok. A válaszom csak annyi volt: mivel jómagam nem vagyok megvilágosodva, fogalmam sincs róla, milyen az az ember, aki viszont igen.

Sokan egy elmondás alapján látnak ilyennek vagy olyanak dolgokat, és nem a saját átélés beszél belőlük. Isten mentsen, hogy bárki véleményét megkérdőjelezzem. A hite mindenkinek a sajátja, bármilyen legyen is az, bármivel kapcsolatban. Ezt igyekszem tiszteletben tartani, még ha nem is értek vele egyet. A tanítványom erősen hitt abban, hogy vannak bizonyos jelek egy megvilágosodott emberen, én pedig kételkedtem.

Képességeim szerint általában hagyom, hogy bejöjjön elmémbe az információ, de nem fogadom el

igaznak, amíg utána nem járok több irányból is. Ezzel nem embertársaimat, mint az információ forrását vonom kétségbe, hanem magát az információt teszem mikroszkóp alá. Ebben az esetben a kétkedésem egyik oka a tapasztalatom volt, mert mint harcművész-oktató, látom a tanítványokat „felülről” és a tanárait „alulról”. Mielőtt valaki perverz színezetet érezne az előző mondatban, inkább elmagyarázom.

Én a tanítványaim tudására teljes mértékben rálátok, mivel az én tudásom meghaladja az övékét. A tanítványaimnak viszont nincs tiszta képe az enyémről, mivel az ő tudásuk még szerényebb, és nem képesek rálátni az általam képviselt szintekre. Ez nem valamiféle nagyképű kinyilatkozás, egyszerűen ilyen a dolgok természete.

A mestereim, vagy a nálam mélyebb tudással rendelkezők tudására viszont nekem nincs rálátásom, mivel még nem haladtam meg az ő tudásuk szintjét, ezért nehéz elképzelni, milyen ismeret húzódik mögöttük. Tehát mivel még nem haladtam meg a megvilágosodottak szintjét, nem éltem át ezt az állapotot, ezért egyelőre fogalmam sincs, miről ismerhetnék fel egy olyan embert, aki viszont már azzá vált. Azonban ígérem, amint netán ez bekövetkezik, azonnal megosztom mindenkiel.

Tudom, megeshet, hogy megérint bennünket egy ember, akinek van a személyiségében valami számunkra magasztos, és lehet, hogy ez az, amiről a tanítványom beszélt. Én viszont körültekintőbb vagyok ezekben a dolgokban, mert én nemcsak beszélni, látni, megérezni óhajtom a megértés szintjeit, hanem, ha megértem rá, részese is akarok lenni. Teljesen felesleges addig beszélni, ábrándozni róla. Tenni

kell érte, és akkor megvalósul! Mindaddig, míg nem érünk el odáig, figyelmesen kell alakítanunk magunkat, követve lelkünk halk hívószavát.

Igen sokszor hangoztatom, hogy halk, pedig nem az, csak olyan nagy zaj van bennünk, amely elnyomja a lélek finom hangját. Olyan ez, mint amikor a gyerekeknek azt mondjuk, hogy lefekvés, mert már itt az ideje, de ő még játszani szeretne. Ezért a gyerek meg sem hallja a szülő szavait, hanem játszik tovább a kedvenc játékával, mintha mi sem történt volna.

A lélek ismerete, a vele való kapcsolat nem olyan, mint amikor valaki felmegy a ház legmagasabb emeletére, és onnantól kezdve már semmi dolga, mert ott van, és kész! A lélek emeletén ugyanúgy kell dolgozni, figyelni, mint az odavezető lépcsőkön. Ha nem tesszük, biztosan leesünk onnan! Mert, kedves olvasóim, az igazság az, hogy minél magasabb szinten vannak, annál többet kell dolgozniuk, annál éberebbnek kell lenniük! Ellenkező esetben kezdenek újból felfelé gyalogolni!

Az én negyed évszázados harcművészeti múltam, ami nem mondható igazán soknak, azt a következőt szüli, hogy bizony bármilyen téren szándékunk is magas szintet elérni, ahhoz rengeteg időre van szükség a napi gyakorlások mellett!

Egy férfinak bizony időre van szüksége, hogy komoly emberré válhasson. Egy nőnek is rengeteg időre van szüksége, hogy valóban nővé tudjon válni. Egyetlen maradandó érték sem hullik az ölünkbe.

A harcművészetben találkoztam már fiatal oktatókkal, akik jól akartak tanítványaiknak, és találkoztam harcedzett oktatókkal is, akik tudták, mi a jó a tanítványoknak. A két típus között volt húsz év tudás, vagy

ami még kifejezőbb, húsz év tapasztalatbéli különbség. Nem állítom, hogy amit a fiatal csinált az rossz volt, hanem csak annyit, hogy a megfelelő tapasztalatok megszerzéséhez bizony időre van szükség.

Mindezekhez alapvető fontosságú az önmegfigyelés képessége, melyet még néhányszor említeni fogok. Fontos, mert az a tapasztalatom, hogy ha valaki nem képes meglátni magában a még javításra szoruló tulajdonságokat, nagy valószínűséggel a személyiségének egy része megreked a fejlődésben. Komoly felelősség, mert miként adunk irányt a fiatalabb generációnak, ha mi, a tanítók már nem tudunk fejlődni?

Számos emberrel volt dolgom az évek során, akik közül nagyon sokan elveszítették az önmegfigyelési képességüket. Ennek folytán elhitték, hogy már eleget tudnak, és ez immáron elég számukra. Ez az egyik lehetősége a bukásnak, vagy ha ez jobban tetszik, annak, hogy az illető letérjen saját valós életútjáról.

Egy másik gondolat, melyet néha hangoztatunk, hogy minden ember életének valami fontos szerepe van, és nem csak egy a sok másik ember élete közül. Némely esetben hagyjuk elhittetni magunkkal az ellenkezőjét, beletörődünk a "sorsunkba", ami nem a Sorsunk! Lelkünk halk hangját is elnyomják ezek az állítások, melyek azt hirdetik, te csak egy ilyen vagy olyan ember vagy, semmi több!

Miért?

Egyrészt persze vannak, akiknek az az érdekük, hogy uralkodni tudjanak felettünk. Másrészt mi eleve megadóan állunk embertársaink és az élet kihívásai előtt.

Az egyik lehetséges megoldás, hogy hallgatni kell a lélek felénk jövő szavait. Ő tudja, mire születünk.

Ilyetén módon sikerülhet megelégni önmagunkban a lehetőséget.

Milyen lehetőséget? Lehetőséget mindenre, amire szükségünk van. Nem többre, nem kevesebbre. Mindenre, amire szükségünk van, hogy beteljesítsük önmagunknak tett ígéreteinket, vagy egyszerűen csak boldogságot, bizonyosságot leljünk önmagunkban, önmagunkról.

Ahogy egyre többször tudunk egységben lenni a valódi önmagunkkal, személyiségünk is változni fog. A múlt ismeretségei, barátságai talán nem tartanak velünk, esetleg el fognak maradozni, mondván, „nagyon más lettél”. Lehetséges, hogy igazuk van, de meg lehet, most lettünk igazán önmagunk. Mi csak járjuk a lélek útját, és egyre ritkábban tévedünk le az útról, ha a figyelmünket mindig fenntartjuk.

A szeretet egy – talán – agyonhasznált szó, ám érzésként annál lényegesebb. Nem az elcsépelt értelmében, hanem a lélekből áradó összetéveszthetetlen szeretetként. Segítségünkre van, ha nem feledjük. A lelkünkben élő szeretet nem azonos a fejünkben honos szeretet ideájával, érzésével. Egy kis figyelemmel érezhetővé válik a különbség. A lélekből származó érzésminőség nem birtokol, nem szít viszályt, nem gyűlöl, nem kérkedik, nem ítél, nem vár viszonzást. Ezek, és az ezekhez hasonló érzések idegenek a lélek számára, ezért könnyen felismerhető, ha a sugalmak nem tőle származnak. A lélek hangja nem fogja megszabni, mit kell tenned, meghagyja a döntés szabadságát. Az elme viszont ritkábban, akkor pedig egyáltalán nem, ha a döntés valamilyen módon az elme ellenére van. A lélek nem háborog, ha bárki is, szavai ellen tesz az elme viszont igen. Micsoda különbség!

Lelkünket nem kiművelni, hanem megelélni kell, mert az kész. Ezért lenne szükséges, hogy minden emberre egyformán tekintsünk. Mert nem különbözik tőlünk. Ami különbözik, az az, hogy mennyire halljuk meg, mit mond a belső vezetőnk.

Személyiségünk egy felvett szokás, míg lelkünk egy állandó minőség a kezdetektől fogva. Ezért, ha ezt megértjük, már tudni fogjuk, hogy minden ember képes lehet a változásra. Nincs kárhozott, csak meg nem hallgatott lélek.

Természetesen mindenkinek a saját felelőssége, hogy mi az, amire hallgat, és mi az, ami alapján cselekszik. Ez mind a személyiség felelőssége, nem a léleké. Ha valaki ölni akar, azt a személyisége teszi, sohasem a lelke!

Említettem, hogy a lélek teljesen önzetlen, nem vár viszonzást. A személyiséggel ellentétben neki nincs rá szüksége, mert csak teszi a dolgát. Mert a természete ezt diktálja.

Hallottunk már olyat, hogy egy bűnöző a börtönben megtért és megváltozott. Én személy szerint nem találkoztam ilyen emberrel, de elképzelhetőnek tartom, ha valóban meghallotta lelkének szavait. Olvastam olyan emberekről, akik halálos betegségekből épültek fel, mert meghallották azt a belső hangot, mely egy másik irányt adott nekik, mint amit eddig követtek. Ezzel az új iránnyal lehetőségük nyílt meggyógyulni és beteljesíteni saját eredeti feladatukat. Ilyen személlyel sem volt még módom találkozni, ami nem jelenti azt, hogy nem is létezik. Pont azért, mert ha tudom, milyen a lélek valójában, akkor nem kételkedem az ilyen gyógyulások lehetséges létezésében.

A figyelmem segítségével képesek lehetünk felismerni, megtalálni a lelkünket. A ráhangolódással pedig eggyé válhatunk vele.

A lelkünket megtalálni olyan, mint amikor eltéved valaki a város forgatagában, majd hosszas keresgélés után végre hazatalál. Felemelő érzés, és egyfajta megnyugvás. Ha valaki már átélte a hazatalálás érzését, az tudja, milyen.

Persze nehéz leírni egy olyan tapasztalatot, amely a hagyományos fogalomrendszerünkben nem létezik. Amire nincs szavunk, azt csak körülírni tudjuk. Ezért nehéz a valós tanításokat iratokból megérteni. Az írások sok esetben szimbólumokat használnak, így próbálva vezetni a keresőt.

Tehát amit keresünk, az a saját lelkünk, amelyet csak szimbolikusan lehet leírni, elmagyarázni. Nem szabad elfelejtenünk, hogy mindaddig, amíg nincs meg a megfelelő tapasztalásunk, csak információról beszélhetünk. Ez igen sarkalatos pontja a fejlődésnek! Amikor megelégszünk csak az információval, fejlődésünk vonata óhatatlanul kisiklik, vagy mozdony híján nem fog közlekedni. Amennyiben nincs tapasztalat, akkor a lelket mindösszesen csak mint szót ismerjük, de magáról a Lélekről mit sem tudunk.

Előfordul, amikor a Lélekről beszélek egy-egy előadáson, hogy kétkedve fogadják szavaimat. Szerencsére senkit nem fontos meggyőznöm a Lélek természetéről, mert a lélek nem szorul bizonyításra, sem védelemre. Semmi szüksége rá, mert a létezése, milyensége tény és állandó. Nekünk csupán ezt a tényt kell megkeresnünk. A lélek állandó minőség, ezért ha újból és újból rátalálunk, mindig ugyanazt tapasztalhatjuk. Minél többet tapasztalunk belőle,

annál mélyebb lesz a kapcsolatunk vele. Minden esetben hangsúlyozni szoktam a tapasztalat fontosságát, és ez ebben az esetben sincs másként. A saját lelkünket megtapasztalni elengedhetetlen, amennyiben valóban teljes tudással akarunk rendelkezni saját magunkról.

Úgy hiszem, ahhoz, hogy megellessük a lelkünket, csendesíteni kell a bennünk lévő zajt, amely az elménk megnyilvánulása, vagyis a személyiségünk kelti.

A lelkünket nehéz mutogatni, mert a lelket csak a lélek képes érzékelni. Ezért kérkedni is képtelenség vele, főleg, mert a lélek nem tud kérkedni, csak az elme.

Érdekes lenne egy olyan beszélgetés, ahol azt mondom a másiknak: Be-be-bee, én megtaláltam a lelkemet, te pedig neem! Na, ilyesmit nem tesz a lélek, mivel ez teljesen értelmetlen. A lélek nem tud irigykedni, és haragudni sem.

Amennyiben az olvasóim magával ragadó lelket szeretnének találni, azt javaslom, mindenki keresse a sajátját. A leggyönyörűbb élményben lesz része mindenkinek, aki meglesi. A lélek vezérletével, a lélek útján járni nem más, mint a saját utunkon járni, saját vezérletünket követni. Ezt az utat lehet ajánlani, magyarázni, tanítani, talán kényszeríteni is, de ez az út sok esetben magányosan zajlik, önmagunkban, önmagunkért. És itt nem az önzésre gondolok, mert ez a munka a környezetünkre is épp úgy fog hatni, mint ránk. A lélek útja lehet példa, de kikényszerített tevékenység kevésbé. A kényszerített személy gondolatai folyvást a kibúvón, a menekülésen fognak járni, nem pedig a lélek hangjának megelégszen. Ezért kell elfogadnunk, hogy a terelgetés, a példamutatás az egyik

legalkalmasabb tanítás, amely néha bizony nagyon hosszú időt vesz igénybe. Tehát végkövetkeztetésként megállapíthatjuk, hogy ha jobbra szeretnénk tenni az embereket, az egyik legfontosabb, hogy példát mutassunk, valós példát azzal, hogy mi magunk a lélek felé vezető úton járunk! Dolgozzunk segítségével a hátralévő életünkben, és csupán remélhetjük, hogy egyre többen fognak követni bennünket a lélek útján.

Ha mi valóban a lélek ösvényét követjük, nem szorul bizonyításra egyetlen szavunk vagy tettünk sem, mert azok egyértelműek lesznek! Kétkedők természetesen mindig lesznek, de ez minket nem fog befolyásolni, mert tudni fogjuk, hogy az elménk kételkedik, és nem a lelkünk. Ezt az egész keresést egyébként sem mások miatt végezzük, hanem teljes mértékben saját magunkért. Ez minden egyes embernek egy belső motiváció. Mindenki, aki eljutott odáig, hogy szükségét érezte saját magát átformálni, az azért lehet, mert rájött, hogy nem a helyes ösvényen haladt. Ezért ezeknek az embereknek igen könnyű hibákat, bűnöket találni a múltjában, sőt a jelenébe is becsúsztat néha egy-két baki, mert esetleg épp akkor így esett.

Figyelem! Ítélni nagyon könnyen lehet bárki felett. Az ítékezés az elme egyik tulajdonsága. Viszont nekünk, az ítélezőknek a helyes úton járni, az már igen kemény dió! Ezen sokat szoktam elmélkedni.

Létezik az a mondás, hogy a rablóból lesz a legjobb pandúr. És valóban! Ha valaki tapasztalta a bűnt, az jobban különbséget tud tenni a helyes és a helytelen között, és képes látni a cselekedetek mögötti gondolatokat, érzéseket is. Ezért azt szoktam mondani, nem baj, ha valaki tudja, milyen valakit

gyűlölni, ok nélkül megütni, lopni, hazudni, csalni. Ezeknek az embereknek ugyanolyan érdem végül az igaz úton járni, mint akik ezeket sohasem tették. Van, aki a kacskaringósabb utat választja a célíg, és ez nem feltétlenül gond.

Azért azt meg kell említenem, hogy mikor az elhibázott tetteinkkel szembesülünk, az egy „csöppet” kellemetlen lesz. De túl lehet élni. Legyünk nyugodtak, a lélek nem állít senkit pellengérre. Az elme viszont annál inkább.

Ezzel párhuzamosan, ha csak valamelyest ismerjük a lélek természetét, tisztán láthatóvá válik, hogy mikor a lelkünkre bízunk egy véleményezést, egy sokkal árnyaltabb és összetettebb választ, értékelést fogunk kapni, de semmiképpen sem egy megbélyegzést. Az adott értékelés is csak arra a pillanatra tud vonatkozni, amelyre a kérdés éppen irányul. A következő pillanat már egy teljesen új idő lesz, az előző másodperc pedig végleg múlttá válik.

Látható talán, amit sejtetni szeretnék: amikor érzékelnünk tudjuk a lélek és az elme természete közti különbséget, akkor azt is tudjuk, hogy épp melyik részünk hallható számunkra. Ebben az esetben, ha figyelmesek tudunk lenni a pillanat történéseire, körülöttünk és magunkban egyaránt, akkor van választásunk, hogy melyikre hallgatunk, melyiket hagyjuk érvényesülni, az elmét vagy a lelket.

Ez a mi egyik esélyünk, lehetőségünk a szabad döntésre!

Az első időszakban sok időbe telik, mire egyáltalán felismerjük a döntési lehetőségeinket, aztán a gyakorlás természetesen meghozza a gyümölcsét. Egyre jobban fog menni, saját örömünkre.

A következő kérdés, ami felmerül, az az, hogyan is vágjunk bele a saját lelkünk felfedezésébe. Már többször is utaltam rá, hogy folyamatosan szól hozzánk, de más hangok – és ez legtöbbször az elménk hangja – elnyomják. Fő feladatunk tehát az, hogy a bennünk levő zűrzavaros zajok között külön tudjuk választani a belsőnkéből származó lelki és a kívülről jött, az elménk gyakran torzító prizmáján át érkezett hangokat, melyhez csatlakoznak az elme saját harsány zajai is. Ez a könyv főleg ehhez a különválasztáshoz igyekszik segítséget nyújtani, gyakran személyes példáimon keresztül. De a lélek felfedezését semmilyen írás sem tudja garantálni, ez a mi tevékenységünk, felelősségünk.

Vigyázat! A közlekedésben is azt szokták mondani, hogy ne vezessünk soha megszokásból, mert az figyelmetlenséghez vezethet. Itt is hasonló a helyzet. Ahogy a forgalmi renden tudnak változtatni, úgy az elménk is kitalál újabb módszereket, amelyekkel visszakaphatja az irányítást felettünk.

Amint kissé figyelmetlenekké válunk, és megszokásból végezzük napi teendőinket, könnyen a tilosba hajthatunk, és ha későn vesszük észre, máris nyakig ülünk a lekvárban. Intelem: hallgassunk a lelkünkre!

Szellemi szint

Szellemi szintként értelmezem a földön található ismeretek felkutatását, megértését. Arra a tömördek tudásanyagra gondolok, amely itt a földön, a mindennapok ismeretanyagaként jelenik meg. Nem

csupán a reál vagy a humán érdeklődést tartom fontosnak, hanem mindent, amiről csak tudni lehet, és tudni érdemes.

Egyik mesteremet egy szeminárium alkalmával megkérdezték, van-e olyan dolog, amitől fél? Egy kis gondolkodás után azt felelte: azt hiszem, attól félek, hogy van olyan, amit nem tudok. Számomra érdekes, mélyenszántó válasz volt.

A tudás fontossága legfőképpen ahhoz lényeges, hogy megfelelő módon tudjunk tájékozódni a világban. A földön fellelhető ismeretanyag rólunk szól, értünk van. A felhasználás módjának normális esetben a földi életet kellene szolgálnia. Tulajdonképpen ezért létezik, és nem azért jött létre, hogy az élet ellen legyen. Minden apró részlete a mi érdekünket szolgálja, akár irodalomról legyen szó, akár matematikáról vagy kémiaiáról, esetleg biológiáról. Ez a fajta tudás elengedhetetlen ahhoz, hogy itt a földi létben tájékozódni, sőt egyáltalán létezni tudjunk.

Ezzel a földi tudással képesek vagyunk egymást segíteni, például megmenteni valakinek az életét. Sokszor nem is az a lényeges, hogy megdönthetetlenül helyes-e egy-egy gondolat, információ, hanem hogy képesek legyünk általa továbbgondolkodni, mellyel mi, emberek, mindnyájan magasabbra és magasabbra emelkedhetünk. Szokták mondani, hogy „a tudás mindenkié”. Ez valóban szó szerint azt jelenti, hogy mindenkié!

A tudás egyik célja, hogy mindenki bírhatta. Nem tulajdon, ezért nem is lehet vele akként bánni. A tudásnak folyamatos haladásra van szüksége, különben elveszíti életképességét. A tudás segíti a fejlődést mindenkinek, így nyújtva védelmet az élet számára.

Mindenkinek saját döntése, hogy ebből a tudásból mennyit merít magának.

Néhányan talán furcsállhatják, hogy mi a csudáért taglalom ezt a köztudottan egyértelmű dolgot. De az a tapasztalatom, hogy könnyű csak egyféle ismeretanyag irányába elmenni. Ebbe belevehetném a szakmai egyhangúságot is, de inkább nem teszem, mert nem lenne korrekt. Arra gondolok példának okáért, hogy a mai időkben meglehetősen sok bírálatot hallok az orvosokról, ami véleményem szerint néha kissé egyoldalú, vagy a tudás teljes hiányára enged következtetni. Folyvást azt zengik, hogy túl specifikusak, csak a tünetekkel foglalkoznak, vagy csak a testet nézik, a lelket nem, tehát az orvosok tudása szűkkörű, nem terjed ki az ember teljes egészére, és így semmit sem ér. Ilyenkor persze arra gondolnak, hogy a keleti szemléletű orvoslás az egész embert nézi, és így gyógyít. Ez igaz is lehet, de talán mélyebben bele kellene vetnünk magunkat legalább egyetlen témába a megértés érdekében. Én személy szerint a harcművészetben eltöltött lassan három évtized után még mindig rengeteg tanulnivalót fedezek fel. Az orvosok, akik némelyek szerint sarlatánok, az egész életüket áldozzák fel a gyógyítás oltárán, és meglehet, hogy még nem tudnak mindent, de mindent megtesznek, hogy eltüntessék a homályos foltokat! És valóban, ők a tudományos oldaláról, a test látható, tapasztalható, kísérletezhető oldaláról szerzik be az információikat. „Micsoda eretnokség”! Egy-egy témára vonatkozó kísérlet éveket vesz igénybe, hogy biztonságosan alkalmazható legyen a majdani gyógyításban. Az idők folyamán a jelenlétemben az orvosokat bírálóknak mintegy 99%-a ezredannyi tudással sem bírt például

az anatómiáról, mint akár csak egy elsőéves orvostanhallgató. A többi ismeretről nem is beszélve. Az volt számomra a megdöbbenő, hogy ugyanezen bírálók 99%-ának a hagyományos, keleti gyógyászatról sem volt tiszta képe, amelyet magasztalt és szembeállított a nyugati orvoslással. Bizony sokkal megfontoltabbnak kell lennünk, és kijelentések helyett talán okosabb lenne kérdéseket feltennünk. Rengeteg időbe kerül, hogy a földön jelenlévő tudásnak csak egy részét is magunkba tudjuk szívni. A későbbiekben rávetülhet a tekintetünk az összefüggésekre is, de ehhez jó alapokra van szükség. Sokat kell tanulnunk ahhoz, hogy egy olyan kép tárulhasson elénk, amellyel már tudunk valamit kezdeni a későbbi tanulmányaink során.

Nekem igen nehéz dolgom volt és van is mindennel, mert nem állhattam a tanulást. Egyszerűen nem az én világom volt, amit az osztályzataim is bizonyítottak. Az egyes, gyenge kettes kategóriába tartoztam, főleg a hetedik-nyolcadik osztályban. Lehet, hogy későn érő típus voltam, mert inkább csavarogni szerettem, semmint tanulni. Valahogy túl unalmasnak találtam a dolgot.

Igen ám, de életem előrehaladtával elérkeztem a harcművészet olyan szintjeire, ahol alapvető fizikai fogalmakkal, törvényszerűségekkel kellett volna tisztában lennem további fejlődésem érdekében, majd egyre mélyebbre és mélyebbre kellett volna ásnom. Ehhez nyilvánvalóan nem rendelkeztam megfelelő alapokkal. Persze, honnan is lehetek volna meg ezek az alapok, mikor az iskolaidő legnagyobb részében, így például a fizikaórákon is csak ábrándoztam tanulás helyett. A kémia a másik tudományág, aminek,

valljuk meg, nem hétköznapi a nyelvezete, viszont – legalábbis a szerves része – igen fontos ahhoz, hogy csak egy kicsit is megértse valaki az emberi test működésének alapjait!

A biológia szintén elengedhetetlenné vált, és nem feltétlenül csak azért, hogy tudjam, mit hol kell megütnöm annak érdekében, hogy fájdalmat okozzak a másoknak. Persze egy harcművész számára ez sem elhanyagolható kérdés. De nekem az is fontos volt, hogy miként kerülhetek sokkal jobb edzettségi állapotba, miként lehetek egészségesebb, és végül, hogy a tanítványaim, vagy bárki más is birtokolhassa mindazt a tudást, amellyel én rendelkezem. Így szép lassan, ahogy egyre magasabb szintekre jutottam a harcművészetben, kénytelen voltam minden tudományba belekukkantani, különben újra és újra megrekedtem volna. Nagyon sok fantasztikus dologgal találkoztam közben! Nem is gondoltam volna, hogy ha harcművészetet szeretnék oktatni másoknak, mennyire sokrétűen képzettnek kell lennem. Ez a „kell” nem feltétlenül jelenti azt, hogy elengedhetetlen. Úgy fogalmaznám meg, hogy nekem jól tett, és biztos vagyok benne, hogy a tanítványaim közül senkinek sem ártott, hogy rendelkeztem a megfelelő tudással.

Nem ismerem a kémiát, pláne nem mélyen, de amit eddig megtudtam, az sokat segített, nem csak a harcművészetben. Úgy hiszem, nem az a lényeg, hogy fel tudom-e írni kémiai képlettel a glükolízist vagy a terminális oxidációt, hanem az, hogy ezeken az információkon keresztül lett egy kis fény bennem a test energetikai folyamatairól. Kissé világosabbá vált, miért fontos a sejtben lévő mitokondrium, és

miért kell törekedni arra, hogy jó állapotban legyen: mert nem mindegy számunkra, hogy milyen minőségben zajlanak az energiatermelő és energia-felszabadító folyamataink. Ez és még sok más információ világított rá számomra, hogy miért lényeges többek között a helyesebb táplálkozás. Ezeket a folyamatokat itt és most nem fogom kifejteni, mert nem ez, hanem a szemlélet a lényege ennek a fejezetnek.

A fizikával is hasonlóképpen jártam. A legkisebb fogalmam sem volt erről a tudományágról sem! Viszont amikor már szerettem volna megérteni az erők működési elvét, szükségessé vált belekukkantanom ebbe a világba is. Mondhatom, ismét megdöbbenem! Talán, mert már nem volt kötelező, de egyik könyvet a másik után olvastam el. No, nem lettem fizikus, de itt is olyan fantasztikumokkal találkoztam, melyek eddig rejtve voltak előlem.

Fogalmam sem volt például, hogy a fény sebességét vízben mérték, és hogy ez egyáltalán nem a leggyorsabb, mert részecskeszinten bőven megdől eme rekord is. Ez mindösszesen csak egy érdekes információ, de amint harcművészetben próbáljuk megvalósítani, akkor megfelelő gyakorlatok alkalmazásával képesek lehetünk a testben az információkat sokkal gyorsabban eljuttatni az adott helyekre, tehát meghaladjuk az ingerület normál terjedési sebességét. Ehhez persze elengedhetetlen a pszichikum, az agy működési sajátosságainak, a hormonok szerepének, hatásmechanizmusainak és ezek befolyásolásának megfelelő ismerete.

A pszichológiai alapismeretekre, úgy érzem, minden tanárnak, oktatónak szüksége van, akár saját maga miatt is. De a tanítványok miatt mindenképpen.

Eme tudományi témakör sem kisebb a többinél, ráadásul némely témában elég ingoványos. Természetesen pszichológus sem vagyok, nagyon keveset tudok ebben a témában is, de jelentősen segített az önismeretben, az emberek megértésében. Én nem feltétlenül csak mint tanító használom ez irányú ismereteimet, hanem mint kineziológus, a klienseimet is nagy mértékben segíthetem.

Vannak olyan alkalmak, amikor eljön hozzám valaki a problémájával, és már csak azzal, hogy átlátom az ő gondjainak gyökerét, ellátom a megfelelő információkkal tudom, sokat tudok neki segíteni.

Nem vagyok „az elme szakembere”, ezt hangsúlyozom, azonban az ismereteim az emberi elme problematikáiról meglehetősen gyakorlatiasak, amelyekhez nagyban hozzájárulnak a saját magamban átélt, majd megoldott problémák, valamint a több mint húsz éves megfigyeléseim emberi viselkedések tekintetében.

Sok száz tanítványom volt az évek alatt, akiket volt szerencsém megfigyelni, elemezni, összehasonlítani, és néha segíteni is nekik. Kineziológiai gyakorlatomból is van már némi tapasztalatom, ami hatalmas segítséget jelentett az ön- és emberismeret terén.

Arra akarok kilyukadni, hogy az ember nem is gondolná, mennyire sokat tud jelenteni, ha több téren is tájékozott. Hangsúlyozom, nem feltétlenül szakértő, mert az egy másik kategória! Már az is nagy előrelépést jelenthet, ha vannak ismereteink, és ezeket az ismereteket a helyükön tudjuk kezelni. Az is biztos, hogy minél több ismeretet gyűjtünk össze, annál jobb minőségű lehet a munkánk.

Próbáljuk meg kerülni az egyoldalú ismereteket. Keressünk minél több ellentmondó információt. A va-

lódi igazságot keresők nem ragadhatnak le itt. Nekik állandóan ismeretlen területeken kell kutatgatniuk. Mesterem egyszer azt mondta, hogy *„ha az ismert területen nem találjuk a megoldást, keressük az ismeretlenben”*. Azt hiszem, ez az egy mondat többet mond bármilyen eddigi magyarázatnál.

Már nem egy esetben találkoztunk olyan emberrel, aki szentül hitt valamilyen módszer eredményességében, és ez teljesen rendben is van, mert ha nem hiszünk valamiben, ugyan mi értelme vele foglalkozni. Nem erről van szó. Fontos, hogy el tudjuk helyezni magunkat és ismereteinket a világban, ugyanakkor a világképünket sem árt megfelelő módon rendezni. Mit értek ez alatt? Nem lehet valamit biztosan meghatározni mindösszesen egy szemszög ismeretével! Ezért én elsődlegesen a fentiekben leírt hármasság alapján tájékozódok makró és mikró szinten is. Test, lélek, szellem.

Tehát, ha valaki hisz a spirituális energiák gyógyító erejében, az számomra teljesen rendben van, de érdemes figyelembe venni a test igényeit is, és a klasszikus értelemben vett szellemi, intellektuális oldalunkat is. Az egészséghez, az egységességhez ezen a hármasságon keresztül vezet az út.

Volt szerencsém olyan emberekhez, akik szerint egy bizonyos módszerrel minden betegséget meg lehet gyógyítani. Én azt tapasztaltam, hogy vagy igen, vagy nem. Amennyiben a „lelki” (valójában érzelmi) tünet, illetve a betegség már elért egy bizonyos szintet, ahol a test magától már nem feltétlenül képes regenerálódni, ott bizony szükséges testi szinten is támogatást nyújtani. Meglehet, éppen azzal segítünk, hogy megvonunk a testtől valamit (húst, tejet, kemi-

káliákat stb.), vagy éppen adunk neki valami más (gyógyteát, megfelelő táplálékot stb.).

Sok esetben volt nehéz dolgom, mivel például a bigottan elkötelezett „lelki” gyógyítók nehezen vagy egyáltalán nem akarták elfogadni, hogy nem lehet mindent érzelmi vagy energetikai szinten megoldani. Bizony, ha valakinek pokolian fája a foga, mert kilyukadt és begyulladt, akkor szerintem, menjen fogorvoshoz! Nem tartom praktikusnak, ha ezzel a problémájával egy pszichológushoz, látóhoz megy el, vagy hozzám, a kineziológushoz jön el a beteg. Bár én, mint harcművész, szolgálhatok egyfajta megoldással, de ez inkább csak egy mókás megjegyzés volt a részemről.

Nagyon fontos a pszichében végzett munka, de ugyanolyan fontos más szinteken is dolgoznunk, például a testin! *Értelmi* szinten szükségesnek vélem, hogy megértsük a test anyagi mivoltát is! A test igényli az ásványi anyagokat, vitaminokat, nyomelemeket stb. A testnek nem elég a lélek tápláléka! A test kiszárad, amennyiben nem iszunk, hiába a lélek feneketlen kútja! Az emésztőrendszerünk nem véletlenül alakult ki! Én személy szerint nem hiszek az energiátáplálkozásban, ami nem jelenti azt, hogy nem is létezik. Úgy vélem, az anyagnak szüksége van az anyagra, nem csak az anyagtalanra, akármennyire is minden anyag, egy bizonyos szint után anyagtalan.

Ez a három: Test, Lélek, Szellem az összefüggéseiben működik együtt, nem pedig külön-külön. Egyik vagy másik dominanciája könnyen különféle problémákhoz vezethet.

Igyekeztem rámutatni, hogy tapasztalataim és ismereteim szerinti alapelgondolás ez a hármasság, amelyre próbáltam felkelteni az olvasó figyelmét.

Ez nem feltétlenül jobb vagy különb, mint más elgondolások; ez egy út, amit én hasznosnak, követendőnek érzek. Itt nemcsak az út az, ami számít, hanem a kereső, a keresés módja is.

A boldogság

Sokszor gondoltam arra, milyen lenne igazán boldognak lenni. Fogalmam sem volt, mi az, amit éreznem kellene, csak érzésfoszlányok voltak bennem. Rengeteg ideig kerestem a boldogságot párkapcsolatokban, anyagi javak elérésében, szexuális örömeinkben és mindenben, ami valami jót ígért. Voltak körülöttem vonzó nők, remek autókat vezethettem. Időnként pénzem is volt elegendő, de valahogy mégis mindig elégedetlenséget éreztem magamban. Nehezen igazodtam el a világban, mert folytonosan csalódtam az éppen aktuális hitemben, mely a boldogsághoz volt hivatott vezetni. Még csak a vallás sem tudott semmilyen befolyással bírni rám, mivel ennek fikarcnyi szerepe sem volt az életemben. Az akkori szocialista Magyarországon a családomnak nem volt evidens templomba járni, lelkigyakorlatokat végezni. A párkapcsolataim rendre kudarcba fulladtak, mire azt gondoltam, semmi gond: ha van pénzem, kit érdekel? De hiába volt pénzem, nem voltam boldog. Ha pedig volt egy jobbnak mondható párkapcsolatom, de pénzem nem, akkor meg azért nem éreztem a mennyekben magamat. Máskor a munkámmal voltak problémáim. Valami tehát sosem stimmelt. Gondol-

tam, ha minden meglenne egyszerre, na, akkor biztosan jól érezném magamat végre. Még csak nem is jutott eszembe más eshetőség. Az alapfelfogásomban csak az létezett, hogy minden külső tényezőnek passzolnia kell. Legyen pénzem, jó viszonyom lehetőleg mindenkivel, egy álomba illő párkapcsolatom, ahol az őszinteség magától értetődő, és végezetül a harművészetben is én legyek a legjobb. Eszembe sem jutott, hogy a boldogság gyökerét próbáljam megkeresni, ehelyett az általam értékesnek tartott dolgokban akartam meglegelni ezt az érzést.

A szemléletváltás nem volt egyszerű, mivel otthon és a környezetemben is az anyagi értékek tisztelete volt elfogadott, domináns. Semmilyen példa sem állt előttem, mit is jelent valójában boldognak lenni, milyen úton kellene haladnom a célom felé. Oda jutottam, hogy egy olyan dolgot kellett volna megvalósítanom, amiről fogalmam sem volt, hogyan is néz ki. Szóként létezett bennem a boldogság, és azok a téves képek is, melyeket akkoriban magam körül a boldogság megjelenéseként értelmeztem. Ezeknek a fogalmaknak és képeknek természetesen nem sok közük volt a valódi boldogsághoz.

Most kellene jönnie annak a résznek, hogy na, akkor mi is az a boldogság szerintem, és mit is tudok javasolni a hozzám hasonló tévelygőknek. Ez a kérdés azonban sokkal árnyaltabb, és először mindenkinek kérdéseket kell megfogalmaznia saját maga felé.

Mit jelent boldognak lenni? Megérintett már valaha ennek az érzésnek a szele? Tudatában vagyok-e, hogy tulajdonképpen boldog vagyok? Talán, ha sikerül tisztázni magunkban ezeket a kérdéseket, közelebb juthatunk az áhított állapothoz.

Mindenkinek mást és mást jelent az a szó: boldogság. Amikor elkezdtem foglalkozni a saját fogalmaim jelentésével, rá kellett ébrednem, hogy semmit sem tudok. Fogalmam sem volt a szó valódi értelméről, kérdések merültek fel bennem. Mit jelent boldognak lenni? Mint láttuk, azt gondoltam, hogy a keresett érzés sok külső tényező kedvező együttállásából fakad. Az évek során azonban kiderült számomra, hogy szinte semmi köze a külső dolgoknak ahhoz, hogy jól tudom-e érezni magamat. Minden belőlem indul ki és oda is érkezik vissza. Értelmet nyertek a tanítások egyes részei, miszerint nem a világot kell megváltoztatni, hanem magamat. Fiatalabb koromban volt egy főnököm, aki ezzel kapcsolatban úgy fogalmazott, hogy a buta ember a világot akarja megváltoztatni, az okos pedig saját magát. Ő talán sokkal szebben fogalmazta meg, a lényeg viszont ugyanaz. Ha változást szeretnél a környezetemben lévő emberekkel való kapcsolataidban vagy a világban, először magadban kell eszközölnöd a változást.

Amikor elértem azt az állapotot, hogy mindentől függetlenül tudtam jól érezni magamat, megértettem, hogy mi a tanítások tartalmának ama, része melyek az áhított érzéshez tudnak irányt mutatni. Mint mindegyik tanításnak, ennek is a lényege: tanulni, befogadni, alkalmazni, továbblépni. Azonban a teljes boldogsághoz bátorság is kell! Nem biztos, hogy képesek vagyunk felvállalni a saját boldogságunkat! Mert meglehet, hogy ezzel másoknak fájdalmat, szomorúságot okozunk. Tudom, hogy ez nem lehet érv, mert mindenki a saját boldogságáért felelős, viszont ha megbántunk valakit a saját boldogságunk érdekében, az már lehet egyfajta gátló tényező számunkra.

A boldogság, legalábbis az, amely nem csak egy mulandó, röpké, érzelmi reakció, szinte csak ezek után tapasztalható meg. A boldogság belülről indul kifelé, és nem fordítva. Időt kell fordítanunk magunkra annak érdekében, hogy ezt a bennünk szunnyadó érzést megellessük. Igen, a boldogság ott van bennünk, csak meg kell találni. Eleve minden ember arra rendeltetett, hogy boldog legyen, még akkor is, ha ezt sokan kétlik.

Egy kisgyerek képes felhőtlenül boldog lenni. Ő még képes az érzelmeit tisztán, hamisítatlanul megélni, ahogyan azok benne vannak. Nem szégyenkezik az érzései miatt, hisz számára az a lehető legtermészetesebb dolog. Így amikor boldog, akkor igazán boldog. Ezt az önfeledt boldogságérzést később a többivel egyetemben folyamatosan elnyomják benne oktan, meg nem magyarázott tiltásokkal. A szülők sok esetben azt adják át a gyermekeiknek, amit ők kaptak a szüleiktől, így gyakran azt is, hogy a boldogság bűn, vagy nem is létezik, esetleg egy olyan boldogságképet hagyományoznak nekik, amelyek nem a valódi boldogsághoz köthetőek, ezért a gyermekek felnőttkorukban egy hamis tanítást követhetnek talán a halálukig.

Amikor választ szerettem volna kapni ebben a témában, az egyik tanárom először annyit mondott, hogy legyek hálás mások boldogságáért. Csak néztem ki a fejemből, mert egyáltalán nem értettem az összefüggést abban, hogy hálás vagyok mások gazdagságáért, boldogságáért és mindenükért, ami nem a sajátom, azért, hogy én boldog legyek. Mi a csodáról beszél? Én akarom jól érezni magamat, mit érdekel engem mások jóléte!

Sokáig dohogtam magamban, de mivel szerettem volna változást elérni, nagy nehezen nekiláttam. Először nagyon akadozva ment. Szinte fájtnom mások bármilyen örömét, boldogságát, pláne osztoznom bennük. Nem tudtam hálás lenni azért, hogy nekik megadatott, nekem pedig nem. Aztán ahogy teltek a napok, rádöbbsentem, hogy fogalmam sincs arról, mi az a hála. Nem tudtam, milyen érzés, és nem tudtam, mit is keressek magamban. Olyan volt, mintha óra nélkül szerettem volna tudni az időt, kalapács nélkül beverni egy szöveget. Nem volt megfelelő szerszámmom a munka elvégzéséhez. Az első hetekben sokat kínlódtam, és megoldhatatlannak hatott ez a feladat. Szomorú voltam, mert féltem, hogy olyan dolgot kellene megvalósítanom, amelyre talán képtelen vagyok, mivel nem tanultam meg hálásnak lenni az életem eddig eltelt részében.

Hónapok teltek el, és mivel nem volt semmi jelentős változás bennem, ezért újból és újból nekigyürköztem a feladatnak, és gyakoroltam. Az az ötletem támadt, hogy megpróbálom a magaménak érezni mindazt, ami másoké, persze anélkül, hogy ellopnam tőlük. Jónak bizonyult az elgondolásom, mert egy idő után elkezdtem érezni valamit. Nem tudtam igazán, mi az, mert ez egy nehezen körülírható, újszerű érzés volt számomra. Olyan valami pezsdült meg bennem, melyre azóta sincs megfelelő szavam, hacsak nem a hála.

Izgatottan kezdtem gyakorolni ezt az egyelőre még elég bizonytalan érzetet hozó állapotot. Ahhoz tudnám hasonlítani, mintha minden az enyém lett volna, de talán az a jobb megfogalmazás, hogy mindennek a részese voltam. Furcsa volt mindennek örülni, ami

körülöttem, bennem van. Egészen más hangulat lett úrrá rajtam. Fantasztikusan elteltem ezzel az új tapasztalattal. Olyan volt, mintha kicseréltek volna. Egy idő után aztán azt vettem észre, hogy az irigység eltűnt belőlem. Egyszerűen elfelejtettem irigynek lenni az embertársaimra, és bármire, amit birtokoltak.

És ez még nem volt minden. Többek között elfelejtettem, hogy anyagi gondjaim vannak. Tettem a dolgomat, s közben a hálával voltam elfoglalva, nem pedig a számomra visszatartó erővel bíró gondolatokkal.

Hosszú hónapokon keresztül gyakoroltam és egyre többször vettem észre, hogy a nehézségeimen szinte minden megerőltetés nélkül megyek keresztül, de csak akkor, ha nem adok sok figyelmet negatív gondolataimnak, érzéseimnek.

Nem ment pillanatok alatt ez a változás, és a mai napig, ha nem figyelek, beleesem a régi csapdákba, de a sok gyakorlás következtében meglehetősen gyorsan veszem észre magamon az eltévedés jeleit, és azon nyomban korrigálom a figyelmetlenségemet.

A boldogság egy részét sikerült ilyenén módon megtapasztalnom. A hála érzése közelebb vitt ahhoz, amit kerestem. Fontos volt megtapasztalnom a különbséget az eredeti és az új érzések között. Ezek nélkül az élmények nélkül nem lehetséges az összehasonlítás. Amikor látjuk a különbséget saját magunkban, akkor már van mércénk önmagunkhoz. Nem kell mást tennünk, mint figyelni a fejlődésünket. Egy egyszerű példával élve, amikor elkezdünk pingpongozni, az elején még a labdát is nehezen találjuk el, azonban pár nap elteltével már képesek vagyunk egész élvezhetően játszani. Fél év elteltével egyre

izgalmasabb meccseket tudunk vívni, s néha bizony már tudunk nyerni is. Meglehet, hogy sosem leszünk világbajnokok, emiatt szomorúak is lehetünk, azonban, ha visszatekintünk a kezdetekre, láthatóvá válik számunkra az a fejlődés, melyen keresztülmentünk. Nos, ha ezt a fejlődést vizsgáljuk, akkor eljuthatunk a boldogtalanság állapotától, akár a boldogság állapotaiba is. Mindösszesen a hálát emeltem ki, mint a boldogsághoz vezető út egyik fontos tényezőjét. A célom az, hogy hozzásegítsek minél több embert ahhoz, hogy láthassa a valódi önmagát. Ha birtokoljuk önmagunk ismeretét, akkor már értékelni is tudjuk saját eredményeinket. Tulajdon fejlődésünk felismerése lehetővé teszi, hogy képesek legyünk értékelni saját teljesítményeinket. Ekkor már nem lesz szükségünk mások elismerésére. Ez a hozzáállás a boldogságunk táptalaja, mivel már nem feltétlenül akarunk olyanná válni, mint mások, hanem olyanok akarunk lenni, mint amilyenek mi magunk vagyunk. Úgy érzem, nem szabad azt várni, hogy a boldogság egyszer majd csak bekövetkezik, főleg nem külső segítséggel, kívülről, mint arra már utalást tettem. Mindazonáltal vannak külső események, melyek segítségünkre vannak, hogy megfelelő irányba menjünk. Észre kell vennünk ezeket a külső segítő történeteket, ami nem egyszerű feladat még egy gyakorlott figyelemmel bíró személy számára sem, mert erősen függ saját elménk mindenkori állapotától. Nem lehet elégszer elmondanom, hogy figyelmetlenségünk, nemtörődömségünk melegágya lehet az elme háttérben történő munkálkodásának! Bizony, az elménk boldogságról alkotott véleménye sok esetben egészen más, mint a valós boldogsághoz köthető érzés. Ennek

következtében, ha nem a mi, hanem az elménk boldogságának az irányába haladunk, teljesen tévútra visz bennünket. Ezért mindig, minden körülmények között figyelniünk kell, és megelhetjük a saját, valódi boldogságunkat, ki-ki a magáét!

A *Félelem*

Számos cselekedetünket többé-kevésbé a félelmeink befolyásolják. Bármibe kezdünk is bele, ott lehet bennünk a félelem az esetleges kudarctól, attól, hogy nem felelünk meg magunknak, vagy ami még nehezebb, a mások által támasztott elvárásoknak. Nem tudunk a folyamatra koncentrálni, hanem az esetleges végkifejletre fókuszálunk, amely a régmúlt negatív élményei, csalódásai felé nyúlik vissza. Cselekedetünk vége még a látóhatáron sincs, de mi már előre rettegünk a múltunk felől előrevetülő jövőtől.

Teljesítmény-orientált világban élünk, ahol napról-napra követelmények egész rendszerével találkozunk. Nem elég egyszerűen jól csinálni a dolgokat! Egyre tökéletesebb eredményeket várnak tőlünk, ráadásul a lehető legrövidebb idő alatt. Amennyiben ezek alatt a teljesítményszintek alatt maradunk, akkor szinte már értékelhetetlennek minősítenek minket.

Immáron több, mint két évtizedes oktatói pályafutásom alatt alkalmam volt több száz emberi teljesítőképeséget felmérni. Ezek mögött bonyolult emberi tulajdonságok álltak. Két hasonló fizikai tulajdonságokkal rendelkező sportoló között az eredmények teljesen eltérőek lehetnek.

A nagymértékű különbségeket belső befolyásoló tényezők eredményezték. A félelem sok esetben nem engedi, hogy a sportoló képes legyen kihozni magából a maximumot.

Nos, ha mi vagyunk ezek a sportolók, rá kell jönnünk, hogy gátló érzelmeink sok esetben a félelmeinkből erednek. A félelem az, ami szorongást, gyűlöletet, kétséget, féltékenységet és más szélsőséges érzéseket kelt bennünk. Meg kell látnunk, hogy egyáltalán nincs mitől félnünk, és akkor már tudni fogjuk, hogy ez az érzés csupán az elme előrevetített víziója. Tehát, ha ez tudatosul bennünk, akkor egy csapásra megváltozik körülöttünk a világ. A felesleges félelemérzet nélkül sokkal hatékonyabbak tudunk lenni, mert nincs, ami görcsössé, cselekvésképtelenné tenne minket.

Nem tudom eléggé nyomatékosítani, hogy elengedhetetlen számunkra a pillanat kezelése, ami az állandó figyelmen alapul. Figyelem nélkül ugyanis a cselekedeteink pusztán át nem élt történelemmé lesznek. A jelen figyelme pillanatról-pillanatra határozza meg a jövőnket. Ez az egyik alappillére mindennek az életünkben. Figyelem nélkül nincs meditáció, Tai Chi, művészet stb.

A figyelmet nem zavarhatják meg kósza, olykor értelmetlen gondolatok, mert akkor odavész minden eddigi erőfeszítésünk. Ezért el kell csitítanunk gondolatainkat a tiszta lét érdekében. Miként is figyelhetnénk egy bizonyos dologra, ha éppen ezer más gondolat tereli el törékeny figyelmünket. Nem lehetünk bátrak, ha éppen a félelemre gondolunk.

Tehát a fentiek ismeretében igyekeznünk kell felismerni azt a pillanatot, amikor negatív gondolatok

próbálnak becserkészni bennünket, és esélyünk van időben elvágunk a folyamat fonálát: így a lehúzó erő nem lesz képes teljes mértékben kifejlődni, mint egy rákos daganat.

Az én esetemben, amikor felismerem egy negatív érzelmi folyamat kezdetét, egyszerűen tudatosítom magamban, hogy az, ami bennem folyik, egy nem létező dolog miatt van! Tulajdonképpen egy hazugság! Így pár percen belül egyszerűen szertefoszlik mindennemű hátráltató érzéshullám. Akkor, amikor először megtapasztaltam ezt az érzést, hogy képes vagyok megállítani egy ilyen gondolatot, mely a későbbiekben rombolóvá válhatott volna, különbséget tudtam tenni, hogy mi a valóság, mi a hazugság ezekben az érzelmekkel túlfűtött helyzetekben. A figyelem erősödésével és persze sok-sok gyakorlással egy idő után már szinte ki sem tud alakulni semmilyen visszahúzó erejű gondolat.

Ennek a megtapasztalásához valóban rengeteg gyakorlásra van szükség. Aki csak ismeri a módszereket, de nem teszi át gyakorlatban a mindennapokba, az sajnos távol marad az effajta belső igazság megtapasztalásától. Ezek a belső igazságok, melyek stabilizálják a személyiséget, alapot szolgáltatnak, hogy a félelem elveszítse felettünk uralmát. Ez a folyamat nem egyik pillanatról a másikra történik meg, eltarthat egy ideig. *De ne csüggedjünk! Mindenki más és más – valamint mindenki megszabadulhat a gátló és haszontalan félelmeitől! Mindenki! Nincs két egyforma ember, ezért ne is várjunk magunktól ugyanolyan eredményt, amit mások tapasztaltak!*

Fontosnak tartom a széles körű tájékozódást az élet minden területén, és ebben elsősorban a saját

lényünk ismerete fontos. A tudás gyarapodásával, valamint az elme kordában tartásával lehetőségünk nyílna a körülöttünk és bennünk lévő események tisztább szemlélésére. Azáltal, hogy tisztábban látunk, sikerül a tapasztalt dolgokat megértenünk, elfogadnunk és magunkba építenünk, nem lesz okunk a félelemre, mert nem az ismeretlennel állunk szemben, ami a félelmeink egyik oka.

Más esetben is megfigyelhető az emberi félelem blokkoló hatása. Nekem például, az életem zömében a pénz hiánya meglehetősen nagy problémát jelentett. Időm nagy részében folyamatosan anyagi veszteségektől félttem. Mi lesz, ha nincs elég tanítvány, mi lesz, ha nem lesz elég kliensem, mi lesz, ha nem tudom kifizetni a számláimat, és még sorolhatnám. Gondolom, sokak számára meglehetősen ismerősek ezek a bénító érzések, gondolatok.

Bolond módon vélekedtem a pénzről, melyet gyűlöltem, és meglehetősen rossz, sőt bűnös dolognak tartottam. Amennyiben játszunk a gondolatokkal és elrugaszkodunk egy csöppet a racionalitás talajáról, akkor képzeljük el, hogy mi vagyunk a pénz. Szívesen megyünk-e egy olyan helyre, ahol utálnak bennünket? Nem hiszem. Tudom, ez a fajta hasonlat egyeseknél súrolja az ép elme határait, mert a pénz nem egy személy. De nem is ez az érdekes, hanem az, hogy mit okoz bennünk egy negatív érzés, és mit egy pozitív. Tudom, sokan energetikailag, vagy más néven a „vonzás törvényével” magyarázzák ezt a fajta hozzáállást, amit mindenkinek szíve joga elvetni vagy elfogadni. Ha rosszul érezzük magunkat valami miatt, az elsődlegesen nekünk rossz. Ha jó érzéseink vannak ugyanezzel a dologgal kapcsolatban,

akkor lényegesen jobb a mindenkori hangulatunk, és ebben az állapotban sokkal nagyobb az esélye egy építő jellegű gondolat kialakulásának. Rajtunk áll, melyiket választjuk. Az olvasó most mondhatja, hogy rendben, elkezdem szeretni azt a fránya pénzt, de attól még nem biztos, hogy jönni is fog. Újfent egy saját tapasztalattal próbálok előhozakodni.

Manapság is előfordul velem, hogy pénzbevétel tekintetében hullámvölgyben találok magam. Nagyon könnyen ki tudnék borulni, és dédelgetném magamban a depresszió lebilincselő állapotát, következményeit. A fejem tele lenne önsajnálattal, és mindenféle vádakkal, másokat okolva az én jelenlegi helyzetem miatt. De minden esetben úrrá leszek magamon, és nem engedem, hogy a negatív gondolatok, érzések elhatalmasodjanak rajtam. Elutasítom azokat a gondolatokat, melyek többek között azt vetítik előre, hogy csődbe megyek. Csak dolgozom, teszem az éppen aktuális dolgomat. Dolgozom a jelenben, a jövőmért, amiről nem mindig tudhatom, hogy mit hoz számomra.

Nem érdekel, miként fogom tudni kifizetni a számláimat, csak teszem a dolgomat a legjobb tudásom alapján. Ez a hozzáállás azt hozza, hogy mire jönné a csőd, van annyi lehetőségem, s ezzel pénzem is, hogy ki tudjam egyenlíteni az elmaradt és aktuális egyenlegeimet. Igyekszem a mostban rendezni a jövő pénzügeit.

Tehát a múltban egyre inkább kizártam a félelmeimet, így képes voltam kreatívan gondolkodni és ezt követően cselekedni. A félelem stressze alatt nem lettem volna képes erre, márpedig akkor a csőd valósággá vált volna.

Kis figyelemmel mindenki számára láthatóvá válhat, hogy mennyire saját magunkból ered az a rengeteg félelem, mellyel nap mint nap együtt élünk. Ezek a félelmek akadályoznak minket bármiféle előrejutásban, mert a félelem súlya alatt nem vagyunk képesek kreatívan gondolkodni. Leegyszerűsítve, mindenki próbálja csak úgy nézni, hogy mi jó saját magának. Bárkinek is jó a túlzott stressz? Ha úgy érzik, a saját stresszük már inkább gátló, semmint segítő, értékeljék át az adott helyzetet. Lépjenek ki a jelen stresszéből, és hagyják dolgozni agyuknak teljes terjedelmét. Ha szükséges, menjenek el sétálni egy jót, kapcsolódjanak ki. Én erre azt szoktam mondani, hogy újraindítjuk az agyat azzal, hogy teljesen kiemelkedünk a környezetből és a lefagyott gondolatainkból. Így amikor visszatérünk a problémáinkhoz, nagyobb az esélye egy kreatív ötletnek az problémáink, válságunk kezelésére. Amennyiben valaki beülteti a saját gyakorlatába ezt, vagy valamilyen más, előremutató gondolkodási formát, egy idő után már természetévé válik, és nem lesznek megoldhatatlan problémák a számára.

A félelem egy olyan érzelem, mely stresszhelyzetet jelent számunkra. A stressz hatása alatt pedig nem vagyunk képesek dönteni, csak reagálni. Vagyis ilyen állapotban nem várhatjuk sem magunktól, sem másoktól, hogy jó döntéseket hozzanak, vagy kreatív gondolatokkal álljanak elő. A stressz mértékétől függően részben vagy teljes mértékben blokkolódik az agyunk. Ezért bármi is az, amitől félünk, a félelmet igyekeznünk kell kizárni, különben képtelenek leszünk megoldani az adott feladatunkat.

Ismét szeretnék harcművészeti példával élni. Sok-sok évvel ezelőtt volt szerencsém együtt edzeni egy

fantasztikus tudású és képességű harcművésszel. Akkoriban harmadik danos mester volt Kyokushinkai karatében. Számos világversenyen vett részt, és komoly eredményei voltak. Káprázatos mozgása volt már akkoriban is. Nyíregyházán élt és él ma is, ott van iskolája, azaz dojo-ja.

Egyik mester barátom, István hívott, hogy menjek, mert lehetőségem lesz mozogni egy kicsit Tónival. Láttam a legutóbbi vizsgáját, ahol az egyik japán mester elismerően szorított vele kezét a megméretetés végén. Valóban pazar módon küzdött, ha jól emlékszem, ötven váltott ellenfél ellen. Nagy megtiszteltetésnek éreztem, hogy vele edzhetek, emellett viszont egyre nagyobb mértékben kezdett előnteni engem egyfajta félelem! Másnap reggel, mikor István barátom edzőterme felé mentem, éreztem, hogy egyre stresszebb vagyok. Nem volt ezzel semmi gond, de éreztem azt is, hogy ez az érzés kezd testileg is gyengíteni.

Ennek meg is lett az eredménye, mert mire arra került a sor, hogy „küzdögessünk”, teljesen tompa lettem. Tulajdonképpen csak rajta múlt, hogy mikor és mekkorát repülök. Nem arról van szó, hogy ha nem féltem volna, simán uralom az ellenfelemet, hanem arról, hogy ha úrrá tudtam volna lenni a félelmeimen, nem lett volna a „vereségem” olyan nevetéses. Nagy tanulság számomra ez a történet, mert azután rengeteget foglalkoztam a félelemmel. Nemcsak azzal, hogy mitől ilyen erős bennem, hanem azal is, hogy milyen az élettani hatása, és hogy miként tudom elhallgattatni a hangját.

Ma már nem a félelemmel foglalkozom, hanem a megoldással, és már nem vetítem ki a biztos veresé-

get a jövőbe. Ez nem azt jelenti, hogy én már semmitől sem félek, hanem azt, hogy próbálom kezelni az érzést. Az idők folyamán összegyűlt jó néhány pozitív tapasztalatom, nem csak a harcművészetben, hanem az élet más területein is. Azt a felfogást követem, miszerint minden félelemmel töltött perc elvesz a megoldásra szánt időből. Tudatosítanom kell magamban, hogy nincs mitől tartanom, hogy semmit sem veszíthetek el, mert minden perc, melyet megélek, újabb és újabb tapasztalatot hoz nekem, amely csakis nyereség, semmi más!

A másik fontos elem az, hogy a félelmet belénk nevelték, tehát tanult folyamat, ezért hosszú, kemény munkával meg is lehet tőle szabadulni. Régen nálunk otthon a félelem egyik tárgya a következmény volt, ami úgy nézett ki, hogy ha valamit elrontottál, vagy nem úgy csináltál, ahogy elvárták, fizikai megtorlás volt a következmény. Nálam ez azt eredményezte, hogy a félelem elkerülése végett igyekeztem kerülni a következményeket. Ily módon a hazugság egyfajta védekezése lett az elmémnek. Hosszadalmas, sokszor csalódásokkal teli út volt, mire eljutottam odáig, hogy valamilyen szinten szembe merjek nézni a következményekkel, bármi legyen is az. Megannyi pozitív visszacsatolásom lett arról, hogy a következmény nem feltétlenül negatív számomra. Ma már van választásom a hazugság és igazság, a félelem stressze és a megoldás lehetősége között. Ez igazán felszabadító érzés.

A bosszú érzése

Az elmém ellen vívott harcaimban rengeteg kemény ellenállást kellett megtörnöm, hogy megpróbálhasam átvenni az önmagam feletti irányítást. Azonban számos esetben mintha kőfalat emeltek volna elém, nehezen boldogultam. Volt egy érzés, amely roppant nehezen tudott oldódni bennem: a bosszúvágy.

Félreértés ne essék, egyáltalán nem akartam lemeszárolni azokat, akik bármikor bántottak, bántanak (vagy legalábbis úgy érzem, hogy bántanak). Csak nehezen tudtam napirendre térni afölött, ha valaki vétkezik bárki vagy bármi ellen, de nem nyeri el érte méltó büntetését. Ma már ezt nevetségesnek tartom, de annak előtte ez az érzés igen komoly válságokat okozott bennem, főleg azért, mert úgy vettem észre, hogy én viszont minden „rossz” cselekedetemért megbűnhődöm. Elkerülhetetlen volt, hogy kialakuljon bennem az érzés, miszerint csak én vagyok ebben a helyzetben. Mások vajon miért nem lakolnak meg „vétkeikért”? Igazságos ez?

Ez az egész örület odáig fajult bennem, hogy kezdtem a kezembe venni a dolgokat. Megszületett bennem, hogy majd én megbüntetek mindenkit, aki

véleményem szerint vétkezik ellenem. „Engem többet nem fognak büntetlenül bántani, sértegetni, megalázni” – határoztam el.

Amikor már felnőttkorban van az ember, ez az irány egy igen veszélyes területre viheti, ha nem tartja magát kontroll alatt. Egy gyerek még talán nem tesz komolyabb kárt ezzel a felfogással (bár hallottunk már egy-két szomorú történetet), de egy felnőtt hihetetlen dolgokat tud megvalósítani ilyen gondolatokkal, és ez magára, valamint a társadalomra nézve is nagyon veszélyes lehet. Éreztem, ha nem változtatok, egy szempillantás alatt összeomolhat az egész életem.

Már magában az is figyelemreméltó, hogy bár önvédelemből kezdtem el harcművészetekkel foglalkozni, de, amit senki sem tudott, azért is, hogy mindenki meglakoljon, aki bántani akar. Ez elég veszélyes hozzáállás az élethez alig tizenhat évesen! Álmaimban, képzeletemben ezer harcot vívtam meg, és kegyetlenül leszámoltam minden ellenséggemmel.

Szerencsére volt egy érzélem, amely kordában tartotta abbéli törekvéseimet, hogy inváziót indítsak az általam bűnösnek kikiáltott emberek ellen, és ez a félelem volt. Ha ez az érzés nem lett volna bennem, valószínűleg egy kegyetlen, véreskező bűnöző vált volna belőlem. „Szerencsére” azonban otthon olyan mértékben kiirtottak belőlem minden önbizalmat, hogy sohasem történt meg a sötét oldalra való végzetes átállás. A félelem mindig ott volt a sarkamban, és vigyázott rá, hogy ne tudjak átlépni azon a határvonalon, ahonnan már nem lett volna visszaút.

Mindig utáltam a félelmet, ami miatt nem mertem megtenni semmit, aminek következménye börtönbüntetés is lehetett volna, vagy akár korai erőszakos

halál. De szerencsére nem teljesítettem be ezt a sor-
sot. Lehet, hogy ha erre az útra léptem volna, most
nem szellemi témájú könyvet írnék, hanem vissza-
emlékezést a börtöneimre. Végül nem így történt,
és ezért: KÖSZÖNÖM, FÉLELEM!

De ne siessünk ennyire előre. Tehát, amennyiben
egy kicsit is reálisan látjuk a dolgot, nem túl szeren-
csés ötlet egy hozzám hasonló félőrültet a harcművé-
szetek közelébe engedni, ezzel mintegy fegyvert adva
a kezébe. Emlékszem, milyen elszántan vártam a pil-
lanatot, melytől kezdve visszavághatok a világnak, és
minden embernek, aki azt szerintem megérdemli.

Hogyan zajlott a visszatérés ebből az elmehábo-
rodott állapotból a realitásba? Tiszta pillanataimban
egyszerűen nem is értettem, miért vagyok ennyire
agresszív. A lényem egy másik, az előzővel teljesen
ellentétes oldala mindennél jobban áhította a békét,
a megértést, az egységet magammal és a világgal.
Imádtam a meghitt pillanatokot, a karácsonyt, egy-
más megajándékozását, a szeretetet, a szerelmet, a
valahová tartozás érzését, a gyönyörű természetet.
Ez a két ellentétes érzelem, a veszett dühtől hajtott
bosszúvágy és a mindent elöntő szeretet képes volt
pillanatok alatt váltakozni bennem. Az egyik pilla-
natban még teljesen nyugodtan beszélgettem egy ba-
ráttal, a következőben pedig már magamból tel-
jesen kifordulva fékevesztetten tomboltam. Amikor
a húszas éveim közepe felé tartottam, azon kaptam
magam, hogy sorra bántok meg olyan embereket is,
akik a jóbarátaim és számítanak, fontosak nekem.

Elszomorodtam, hogy milyen ember is vagyok
én: olyanokat bántok, akiket nem is szeretnék. Ekkor
végre először bejutott a tudatomba, hogy ez így nem

mehet tovább! Muszáj volt valamit tennem, mert vésszes sebességgel száguldottam sötét végzetem felé. „Tennem kell valamit, mert nem akarom így élni az életemet!”

Innen kezdődött el csigatempójú fejlődésem az emberré válás útján. Kerestem, kutattam az okát, miért vannak bennem ezek a számomra megmagyarázhatatlan érzelmi kilengések. Számtalanszor előfordult, hogy felpaprikázódtam, ha megkérdőjelezték mondandóm valóságát. Tulajdonképpen személyes támadásnak vettem minden olyan helyzetet, amelyben nem értettek egyet velem. Eszeveszett dinamikával tört elő belőlem a harag, és szinte semmilyen fékezőerő nem működött bennem.

Abban bíztam, hogy ha rájövök, mi okozza nemkívánatos viselkedésemet, akkor rendbe jöhetnek a dolgok bennem, körülöttem. Telt-múlt az idő, és egyre több információ birtokába jutottam magammal kapcsolatban. Mind több és több dologra derült fény a múltamból, melyek valószínűleg összefüggésbe hozhatóak voltak a viselkedésemmel. Először is rájöttem, hogy üldözési mániám lehet. Ki nem állhattam, ha mögöttem jöttek, zavart, ha a liftbe más is beszállt mellém. Rettegtem, hátha valaki meg akar támadni. Állandó készültségben voltam, és néha nehezemre esett kimenni az utcára. Folyamatosan kémleltem az embereket, vajon ki akar nekem rosszat. Egyedül volt a legjobb, kizárólag ekkor éreztem magamat biztonságban. Egek, mennyit féltem!

A következő, amire rájöttem, és ami hatalmas válságot okozott nekem, az az, hogy kisebbségi érzésem van, ami szoros barátságban van az üldözési mániával: egyik okozója lehet a másiknak. Sokáig

nem akartam tudomásul venni, hogy tulajdonképpen a magam módján sérült vagyok. Egyszerűen letagadtam. Folyamatosan megfelelési kényszerem volt (mily meglepő!), és az égvilágon semmire sem tartottam saját magamat, miközben próbáltam kifelé egy egészen más embert mutatni.

Rengeteget kellett tanulnom, hogy egyáltalán rájöjjek, problémáim vannak magammal kapcsolatban, amit a szaknyelvben úgy neveznek, hogy kialakult a betegségtudatom, vagyis ráébredtem, hogy nem voltam pszichikailag teljesen egészséges. No persze nem voltam őrült, de volt mit dolgoznom a problémáimmal, melyek olyan módon befolyásolnak, hogy mind a viselkedésem, mind a jellemem – finoman szólva is – hagytak némi kívánnivalót maguk után.

Igen ám, de szembekerültem a következő problémával. Nevezetesen azzal, hogy hiába ismertem – vagy véltem ismerni – a problémám okait, azok ettől még nem kezdtek el eltűnni. Például harcművészeti gyakorlásaim során hiába figyeltem rá, a hirtelen felém induló támadásokra szinte mindig összereztem. Gyermekkoromban sok ilyen hirtelen élmény ért, mikor ütés indult felém, ezért ez volt az idegrendszerem elsődleges válaszreakciója: összereztem. Hiába voltam ennek tudatában, ettől még a reakcióm ez maradt. Különböző negatív érzéseimmel – többek között a bosszú érzésével – kapcsolatban is ugyanezt tapasztaltam.

„Mit kell tennem, hogy ez megváltozzon?” – tettem fel a kérdést. Kutakodtam mindenféle írásokban, vajon mit javasolnak, mi a teendő. Számomra teljesen érthetetlen volt az a megközelítés, miszerint „fel kell számolnod az egódat”! Igazán köszönöm! Ezzel

sikerült sokat segíteni. Hirtelen felháborodásomban hatalmas lendülettel hajítottam a könyvet a sarokba. Léven, hogy nem voltak tiszta fogalmaim, tapasztalataim, mi is az az „EGO” (így utólag: az, aki a könyvet a sarokba vágta), így azt felszámolni sem voltam képes. Évek múltán lassacskán végre bejutott a sötét fejembe, hogy van valami, ami kedvezőtlenül befolyásol engem. Ekkor már hozzávetőlegesen tizenöt év telt el az első gondolat óta, hogy meg kell ismerem önmagam igazi valóját. Nem vagyok rá büszke, de a tudatfejlődésemnek rengeteg időre volt szüksége, hogy képes legyen megtenni egy-egy lépést afelé, hogy végre talán normális ember legyek.

Először is tisztáznom kellett, mi is az EGO. Először azt gondoltam, hogy azt nevezik egoistának, aki csak magára gondol, itt kellene keresgélnem. „Szóval meg kell szabadulnom attól, hogy csak magamra gondolok?” – morfondíroztam rajta. De világeletemben másoknak akartam megfelelni, és mindenkinek a segítségére szerettem volna lenni. Na nehogy már én legyek egoista! Nem fért a fejembe, mi a gond, hisz ilyen értelemben nincs is Egóm! Sőt talán gerincem se...

Sok, újabb tíz évbe telt, mire sikerült végleg tisztáznom magamban az EGO fogalmát és a jelentését, amelyet én elme néven említek ebben a könyvben. Megnyugtatóan: másoknak nem feltétlenül szükséges ennyi idő! Én különösen lassan tanulok!

Sok könyvben számomra érthetetlenül írták le ezt az emberi valamit – nevezzük most tulajdonságnak -, az elmét. Már tudom, hogy nem a tanításokkal volt a gond, hanem a befogadóképességemmel. Időközben rájöttem, hogy az egyértelmű, tiszta dolgok jobban bejutnak a kicsi buksimba, mint a magasröptű szim-

bolikus megközelítések. Néha téptem a hajamat, hogy mi a csudáért kell egy könyvet telefirkálni érthetetlen szavakkal, fura kifejezésrendszerekkel. Ezek az írók, előadók ezt élvezik? Néha az volt az érzésem, nem is akarják, hogy bárki is megértse őket, ezért jól megtergetik a szöveget. Az idővel azonban részben muszáj volt értelmezni ezeket a szimbolikus, olykor faramuci megjelenítéseket, mivel az érzéseket, halvány érzeteket sokszor nem lehet szavakba önteni.

Tehát az elme! Érdekes volt, hogy szinte minden rendszer, mely a szellemi üdvöt hirdeti, első helyen foglalkozik vele. Én magam kineziológiai tanulmányaimon keresztül értettem meg leginkább az elmém működését, ezek a stúdiumok sok mindent a helyükre tettek. Mivel ebben a rendszerben súlyozottan az elmére mérnek csapást, ezért meglehetősen pontosan megismertetik minden érdeklődővel annak működését, és a tanfolyamokon, kezeléseken meghatározó mértékben foglalkoznak vele. A tanulmányaim során meg is tapasztalhattam az elme erejét, továbbá hatalmának mértékét és megnyilvánulásait is. Az elmével kapcsolatos tapasztalatok rengeteg segítséget nyújtanak, mikor emberek fordulnak hozzám segítségért különböző testi, lelki problémáikkal, mivel a klienssel való beszélgetés folyamán folyamatosan érzékelhetem elméjének különböző játékait, védelmi mechanizmusait.

Mindezeket a keresgéléseimet, útkereséseimet fontosnak tartom hangsúlyozni, mert az a tapasztalatom, hogy mielőtt bárki problémájával akar foglalkozni az ember, először saját magát szükséges feltérképeznie, és valamilyen szinten rendbe tennie. Ez bizony sokkal nehezebb és felelősségteljesebb, mint másoknak

tanácsokat osztogatni. A segítségem nem származhat csakis az elméből, mert az félrevihet mindkettőnket, engem, mint segítőt és a segítségért hozzám fordulót is. Ebben az esetben arra gondolok, hogy rendszerben van a szándék, hogy segíteni szeretnénk, de a mi megoldásaink nem biztos, hogy a másik személy számára is megoldást jelentenek. Könnyen a saját tapasztalataink, tanulmányaink alapján fogjuk értékelni a kliens problémáját, és a saját megoldásainkat vesszük elő. Ezek az „elme” megoldásai lesznek és nagy valószínűséggel nem tudnak teljes eredményességgel segíteni.

Visszatérve a bosszú érzésére, mire idáig eljutottam, kikristályosodott bennem, hogy miért van bennem jelen a bosszúvágy. Önbizalomhiány, megfelelési kényszer, kisebbségi komplexus. Ezek az érzések hozhatnak létre bosszúvágyat, vagy ehhez hasonló emberekhez való viszonyulást. Látható, hogy a bosszú érzése és a vágy, hogy ezt be is teljesítsem, szövevényes érzések, tapasztalatok végeredményeként született meg bennem. Az elméről szerzett tudásom alapján ma már pontosan be tudom határolni, hogy miről is szól bennem ez az érzés. Nem volt önbizalmam, ezért azt éreztem, kihasználnak, befolyásolnak, velem bármit megtehetnek, én pedig eszköztelen vagyok ezekkel az emberekkel szemben. Ez a tehetetlenség hozhatta elő bennem azt az érzést, miszerint egyszer mindenki fizessen meg azért, hogy bántott, bánt, vagy bántani fog. Remek tömeggyilkos-palánta voltam, aki a harcművészet által egyre erősebb fegyvert kapott a kezébe. Mivel azonban az engem ért hatásokat különböző módszerekkel semlegesíteni tudtam, egyre tisztábbá vált az elmém, aminek főleg

kritikusabb helyzetekben láttam hasznát. Egyre ritkábban éreztem bosszúvágyat, megváltozott az emberekhez való hozzáállásom. Ami fontosabb, hogy a folyamatos figyelem meggyengítette az elme bosszúért felelős erődítményét, és ma már könnyebben sikerül kordában tartanom, mint azelőtt. Talán sokakat vissza fog riasztani, de ebbe is több év munkáját fektettem. Sajnos, az elme nem adja meg magát egykönnyen. Azonban, ha nekem vagy bárki másnak sikerül, akkor mindenkinek sikerülhet, aki igazán akarja!

Anyolcadik osztály végén jártam– egy történet

Tizennégy éves koromra érzelmileg, idegileg már egyaránt meglehetősen zilált voltam. Rengeteg negatív hatás ért mind otthon, mind az iskolában. A félelmek, a gyomorgörcsök már mindennaposak voltak. Úgy éreztem, hogy az akkori osztályfőnököm egyáltalán nem kedvel. Persze nem biztos, hogy ez így volt, de én így éreztem. Az otthoni környezetben sem ismertem az elismerést még hírből sem, szinte csak a büntetést. Teljesen elhittem, hogy buta vagyok, aki semmire sem képes. Ezt a szüleim „szakszerűen” erősítették is bennem. Abszolút meg voltam győződve róla, hogy ha felnőtt leszek, nem fogom megállni a helyemet az életben. Több irányból is azt táplálták belém, hogy képtelen vagyok bármit is elérni vagy jól csinálni. Tizenévesen az egyik fő gondom a tanulás volt: semmi hajtóerőm nem volt hozzá, egyszerűen untam, hogy órákon át egy helyben üljek, és olyan dolgokat bíflázzak, amelyek egy csöppet sem érdekelnek. Az év végi osztályzatok lezárásakor még több stresszt éltem át, mint egyébként, mivel sokszor előfordult, hogy közel álltam a bukáshoz. Nem

csoda hát, hogy az iskolai szüneteket mindig úgy vártam, mint a Messiást.

Az egyik júniusi napon, mikor azokat a bizonyos év végi osztályzatokat zárták le, éppen osztályfőnökünkkel volt óránk. Én, mint már említettem, akkoriban igen gyenge idegállapotban voltam, és emiatt elég gyakran fakadtam sírva, néha akár a legkisebb lelki megrázkódtatás hatására is. Már nem emlékszem, pontosan mi volt a téma (ha jól emlékszem, kémiaórán ültünk), a lényeg, hogy az osztályfőnök kihívott felelni, és valamilyen gyenge osztályzat hatására, melyet némi lelki terror előzött meg, ismételten sírva fakadtam. Az osztályfőnököm mindenki által jól hallhatóan kérdezte tőlem: mégis mit gondolkodok, milyen ember lesz belőlem? Egy anyámasszony katonája?

Ez bizony sokat lendített az egyébként sem teljes önbizalmamon! Valóban egy semmirekellőnek éreztem magamat, de ekkor már az sem érdekelt igazán, hogy mit gondol rólam, csak az számított, hogy végre megszabaduljak ettől a tanártól, ettől az iskolától!

Úgy hiszem, ez volt az az időszak, amikor elzártam a könnyeimet. Azóta nem sokat sírtam, főleg nem mások előtt. Igyekeztem mindennemű érzelmet elpalástolni, mert egyébként sem éreztem, hogy bárkit is érdekel – másrészt azt sem akartam, hogy bárki visszaélhessen velem.

Sokféleképpen lehet kiölteni az érzelmeket egy emberből. Számomra úgy tűnik, hogy az egyik lehetséges mód, ha valakit megalázzunk, amikor kifejezi ezeket az érzelmeket. Biztosak lehetünk benne, hogy ha elég hosszú ideig tesszük, többé nem fogja kifejezni saját érzelmeit, sőt elutasítja magát az érzelmet is.

A *figyelem*

Többször is említést tettem és tesztek is még arról az általam szükségesnek tartott tevékenységről, amit figyelemnek nevezek. Eme tevékenység elengedhetetlen a saját magunk megismerése felé vezető úton. Az évek során rengeteg emberrel találkoztam, akik a spirituális fejlődésükből ezt a részt kicsit kihagyták, vagy csak ímmel-ámmal foglalkoztak vele.

A figyelem az a tevékenység, amelynek révén megkaphatjuk magunkról vagy akár másokról is azokat az információkat, melyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy alkalmazkodni, vagy éppen fejlődni tudjunk. Környezetünk, tanáraink folyamatosan szembesítenek minket saját magunkkal, azonban a felénk küldött információk nagy része fennakad az elme szűrőin, és csak nagyon csekély rész tud bejutni hozzánk. Az információk bejutását és a bennünk lévő gátak feloldását hivatott segíteni a figyelem.

A figyelem állapotában lenni nem mindig egyszerű tevékenység. A harcművészetben a pillanatról pillanatra való figyelmet használjuk. A Tai Chi nevű mozgásművészetben lassan végezzük a gyakorlatokat, mégpedig olyan sebességgel, hogy még képesek legyünk a figyelmünkkel kísérni mozdulatainkat.

Aki már próbált bármilyen mozgulatot a figyelmével szinkronba hozni, az tudja, milyen fárasztó már maga a kísérlet is, nem beszélve a teljes megvalósításról. A figyelemmel kísért mozgulatban nem az a lényeges, hogy jó volt-e a mozgulat, hanem az, hogy tudunk-e róla, mit is csináltunk a gyakorlás során? Valamint: tudomásom van-e róla, hogy mettől meddig tartott a hibás mozgulatrész? Átéltém-e a hiba pillanatát? Ezek már meglehetősen átrendezik az időről alkotott fogalmunkat, mert itt, bármennyire is hihetetlennek tűnik, az idő megváltozik számunkra. Amikor ebben a tér- és időzónában kezdünk el létezni, a tér kitágul, az idő más mértékegységekben fog telni számunkra.

Úgy kell ezt elképzelni, mintha ebből a világból beleesnénk a sejtek, molekulák, atomok világába. A figyelmünk erre az új világra fog fókuszálni, ebben a világban fog tevékenykedni. Ilyenkor, bár mi az atomok világában kilométereket teszünk meg, a külső szemlélő mozgulatlanak fog látni minket. Sőt ez a külső szemlélő talán haszontalannak és unalmasnak fogja látni a mi tevékenységünket, miközben mi rengeteget dolgozunk ebben az állapotban. Itt, ebben a világban és állapotban javíthatjuk és hangolhatjuk mozgulatainkat. Amennyiben nem ebben a dimenzióban figyelünk, akkor a mozgulataink elnagyoltak, pontatlanok lesznek.

Figyelmünk egy folytonosan működő őrsem, olyan, mint egy fotocella. Amint valamit észlel, azonnal tudomásunk lesz róla. Az első időben meglehetősen fárasztó eme tevékenység, és gyakran meg is feledkezünk róla. Az, amikor megfeledkezünk a figyelésről, az elménk műve. Ő nem akar folyamatosan figyelni, és megfigyelt sem akar lenni, inkább elkal-

dozik más tájakra, más gondolatok felé. Ez az elme egyik elterelő hadművelete. Ekkor tud megtörténni, hogy az elme ismét átveszi az irányítást az életünk vagy éppen a mozdulataink felett, és már rögtön szűrni fog minden külső információt, a belső információk pedig a látóterünkön kívülre kerülnek.

Ebből érthetővé válhat, hogy az elme egyik nagy mumusa a figyelem. Ahol a figyelem jelen van, ott az elme képtelen szabadon cselekedni. Mint az áruházi tolvaj, akinek, ha folyton a sarkában van egy őrszem, nem tud szabadon garázdálkodni. Amennyiben nincs jelen a figyelem, ott a gondolatok, a cselekedetek az elme fennhatósága alatt vannak, mi pedig csak csapódunk vele arra, amerre ő diktálja. Ebben az állapotban az elme az irányító, nem pedig mi.

Az eddigiekből kiderülhetett, hogy a figyelem egy folyamatosan fennálló tevékenység. Mivel a figyelem jelen van, a mindennapi tevékenységeink minőségükben alakulnak át.

Egy intelem még idekíváncsozik, nevezetesen, hogy a figyelem ne váljon automatizált tevékenységgé, mert az elme egy idő után rájön, és kicselezi az automatizmust. A figyelem gyakorlásánál az első lépésben még csak megfigyelünk, és ennek a megfigyelésnek az eredménye az lesz, hogy találunk, mondjuk, egy problémát magunkban, például a türelmetlenséget. Ezt a türelmetlenséget megfigyeljük, tehát megkeressük minden megnyilvánulását, hogy felismerjük, amikor megjelenik. Ugyanis tudnom kell, milyen minőségű ez az érzélem, hol, milyen helyzetekben jön elő, mi a gyökere.

Amikor már megvan minden információm a saját türelmetlenségemről, a figyelem azonnal jelez nekem,

amikor aktivizálódik ez a tulajdonságom és én némi gyakorlás után már képes lehetek blokkolni ezt a megjelenni kívánó viselkedést még a kialakulás kezdeténél. Kiiktatnom magát az okot. Azt az okot, mely létrehozta bennem a türelmetlenség minőségét. Mondhatom úgy is, hogy rendezem a múltamat számomra megfelelő módon, és emiatt a jelenem már kevésbé lesz zaklatott.

A leépítés ideje alatt folyamatosan figyelem a reakcióimat, és tovább figyelem az elmémet is, mert az egy dolog, hogy az elme eddigi eszközeit felkuttattam, de, amennyiben nem áll további megfigyelés alatt az elme, képes más megoldást találni, hogy érvényesülni tudjon a szándéka. Ezek az úgynevezett visszaesések. Bárki, aki valamely személyiségjegyet igyekszik megváltoztatni, az találkozik ezzel az érzéssel. Egy-egy ilyen visszaesést úgy éltem meg, mintha semmit sem fejlődtem volna a témában. Az igazság azonban az, hogy megfedekeztem a figyelemről, és az elme ismét rosszkodhatott. Ez esetben tehát kijátszott engem az elmém. Semmi baj nincs ebben a helyzetben, mert ez egy jó állapot. Nem a visszaesés érzésére gondolok, hanem arra, hogy észrevettem. Észrevettem, hogy még munka van ezzel vagy azzal a személyiségjeggyel, mert az elme még nem adta meg magát az új programnak. Nem javaslom az önostorozást, mert semmi értelme! Semmi képp sem helyes a büntudat érzése, mert a kapott információ jó, és ennek megfelelően kell használni. Az önvád az elme egyik hatásos fegyvere. Amikor a türelmetlenség gyökerét átalakítottam, többé már nem fog előjönni belőlem. Természetes, hogy a figyelem gyakorlása során az első időkben még arra

is nehezen tudunk figyelni, hogy figyeljünk. Először meg kell tapasztalni, milyen is az a figyelem, amelylyel eredményesen tudunk dolgozni. Ezt követően fenn kell tudni tartani ezt az állapotot. Gyakorlással a figyelem mélysége nő – egyre több dologra tudunk figyelni –, és egyre tartósabb lesz – egyre hosszabb ideig fog fennállni.

Ezzel a fajta figyelemmel találkozunk például akkor, amikor a Tai Chi-ban gyakorolt mozdulat egyre tökéletesebb és mélyebb lesz. A gondolatok tisztábbakká, érettebbekké válnak. Érzelmeink, érzéseink kisimulnak, áthangolódnak.

Ahhoz, hogy képesek legyünk felfedezni a figyelmet, érdemes először néhány egyszerűbb és rövidebb gyakorlatot végezni. Ha valaki szokott valamilyen típusú mozgást végezni, akkor megteheti, hogy abból a mozgássorozatból kiemel egy rövidke részt, és azt a lehető leglassabban próbálja elvégezni úgy, hogy eközben maximális figyelemmel kíséri a mozdulat minden milliméterét és a testében lezajló érzeteket.

Akik nem foglalkoznak ilyen mozgásos tevékenységgel, azok is igen könnyen beléphetnek a figyelem állapotába. Először is fognunk kell egy üres papírt és egy ceruzát. Ráhelyezzük a ceruzánk hegyét a papírra és húzunk vele egy körülbelül egy centiméter hosszúságú egyenes vonalat olyképpen, hogy ennek az egy centiméteres vonalnak a megrajzolása eltartson három-négy percig. Fontos, hogy miközben húzzuk a vonalat, folyamatosan figyeljünk a ceruza hegyének a mozgására.

Egy másik rajzos lehetőség a vakkontúr. Egy kört rajzolunk le oly módon, hogy az egyik kezünkben tartunk egy lapot, melyen egy kör van, a másik kezünkben

pedig a ceruza és alatta egy üres papír. Erre a lapra, melyre a kört fogjuk rajzolni, még a szemünk sarkából sem tekinthetünk rá. Tulajdonképpen teljesen elfordulunk a rajzoló kezünktől. Próbáljuk a kört úgy lemásolni, hogy a szemünk és ezzel párhuzamosan a kezünk is pontról pontra halad. Ez a tevékenység is legalább öt percig tartson, de inkább tovább, főleg, ha a kör átmérője nagyobb, mint két centiméter. Valószínűleg érdekesnek fogjuk találni az általunk „vakon” rajzolt kört. Meglehet, nem teljesen egy körhöz fog hasonlítani.

Idővel, ha gyakorolunk, egyre jobban fog menni mind a figyelem, mind a rajzolás, miközben átélhetjük az idő átalakulását. Érdekes lesz látni a rajzunkon, hogy hol és mikor kalandozott el a figyelmünk, és azt, hogy milyen a figyelmünk és mozgásunk összeshangoltsága. Ez a modell szinte teljes mértékben rámutat, hogy amint a figyelem kiesik, abban a pillanatban csonkulni fog a kör.

A figyelem teszteléséhez jó szórakozást kívánok!

Születés és halál – avagy a család terhe

A nyolcvanas évek elején járunk. Egészen pontosan 1981. július 25-én. Egy életre belevésődött ez a dátum az emlékezetembe, ugyanis ezen a napon született az egyetlen húgom. A szüleim három fiú után már nagyon szerettek volna egy kislányt, és ez az álmuk teljesült. Akkoriban még nem volt annyira divat, hogy már a születés előtt megállapítsák az újszülött nemét, ezért mindenki feszült érdeklődéssel várta a híreket. Én magam is nagyon izgatott voltam, mivel két öccs után meglehetősen újszerűnek tűnt egy hóg a testvérek sorában.

El is jött a nap, mikor végre megszületett. Amint értesültem, hogy bizony húgom lett, azon nyomban el is meséltem a nagyszerű hírt a szomszédoknak, akik hatalmas örömmel fogadták. Tizenhárom éves voltam, és boldogsággal töltött el, hogy én voltam az első hírvivő, nem beszélve arról, hogy az én szavaim hallatán mindenki boldoggá vált. Nem sokszor volt ilyenben részem, ezért szinte fürödtem ebben a felemelő érzésben. Csodálatos volt az egész, szinte a föld felett lebegtem. Apám délután ért haza a kór-

házból. Én még mindig boldog voltam, s azt hittem, együtt fog örülni a család.

Nem így történt. Ugyanis a szomszédok már előre gratuláltak neki, hogy végre sikerült összehozniuk egy lánygyermeket! Azt, hogy miért, máig sem értem, de felbőszítette, hogy én kifecsegttem a húgom születésének hírét. Ezt persze még nem tudtam, mikor apám az ajtóban nekem esett azzal, hogy mit járatom a számát, ha nem kértek meg rá. Nem értettem a viselkedését. De hát miért baj ez? – kérdeztem magamban. A válasz nem tudott megfogalmazódni a fejemben, mert hirtelen eldörrent az első pofon. Nem volt időm megérteni, mi rosszat tettem. Apám egyre jobban felhúzta magát, egyre jobban ordított velem. Tudtam, semmi esélyem elkerülni, ami ezután következni fog. Nem volt menekvés, fergeteges ütlegetés vette kezdetét. A bejárati ajtótól a szobámig körülbelül öt méter volt a távolság. Átpofozott ezen a szakaszon, míg elfogyott a helyem a hátrálásra. Teljesen elborult az elméje, hiába kérleltem volna, nem lett volna értelme. Fékevesztett tombolásában megragadta a fejemet, és a falhoz ütötte, amitől a földre estem. Furcsa érzés volt. Egy idő után már nem éreztem fájdalmat. Úgy hatott, mintha már nem lennék a testemben. Közben üvöltve kérdezte: „Mit képzelsz te magadról?! Mit képzelsz, ki vagy te?!”

Senki és semmi – válaszoltam zokogva. Még belém rúgott egyszer vagy kétszer, amit már nem igazán éreztem. Aztán vége volt, ott hagyott.

Hosszú percekig nem tértem magamhoz a sokból. Ahogy otthagyt, abban a félig ülő, félig fekvő pózban méláztam ki üresen a fejből, semmire sem gondolva. Szétesett bennem minden.

Soha többé nem jártattam a számat, ha nem kérdeztek, sok esetben még akkor sem, ha kérdeztek. Nem alkottam véleményt, az érzelmeimet elfojtattam, hogy ne lehessen többé ekkora csalódásban részem. Ezen a napon átéltem a születés döbbenetesen felemelő érzését, az örömet, melyet egy új élet kezdete jelentett akkor nekem, ugyanakkor magamban a „lélek” halálát is, mely a semmiből robbant elő, elsöpörve azt az emelkedett érzésvilágot, mely öt perce még azt éreztettem velem, hogy az élet gyönyörű, és hogy élni jó.

Lehet, hogy ennek az élménynek a hatására, nem tudom, de a későbbiekben soha nem éreztem úgy, hogy gyereket szeretnék. Sokáig úgy gondoltam, hogy a húgom születése az én pusztulásom volt. Bennem az fogant meg, hogy mivel ő megszületett, nekem már nincs helyem ebben a családban. A mai tudásommal már legyintek erre a badarságra, de akkoriban még jó ideig eszembe jutottak ezek az események.

Azért még most is vannak képtelen érzéseim. Az egyik például akkor támad bennem, ha egy gyerekkel úgy bánnak, mint a hímes tojással. Nem csak lelileg, testileg is, ami annyit takar, hogy a szülők a szélről is óvni akarják csemetéjüket. Feljönnek bennem néha olyan érzések, hogy minek ez a nagy pátyolgatás? Azt gondolom, hogy az élet nem ilyen, és burookban nevelni azt a gyereket – káros.

Egy másik esetben, ha éppen hisztizik egy gyerek, mert ő mást szeretne, akkor az első gondolatom, hogy nem megmagyarázni kell neki, hanem fogja be, és húzzon a szobájába! Ennek az lehet az előzménye, hogy engem egyáltalán nem hallgattak meg, mit is

szeretnék. Ha netán összetörtem magamat, még kaptam néhány pofont, amiért béna voltam. Ha netán hisztiztem, kaptam egy maflást, és rögtön volt okom hisztizni. Mivel én ezt tanultam, így neveltek, ez az első – belső – reakcióm. Természetesen kifelé ebből már nem sok látszik. Még megvannak bennem ezek a benyomások, érzelmek, csak már képes vagyok időben megállítani őket, és tudok más cselekvés mellett dönteni.

Ezt a fajta érzelmet már nem úgy kezelem, hogy közben látom magam előtt a régmúlt sérelmeit, mert az olaj lenne a tűzre. Magát a folyamatot figyelem, ahogyan az érzés megindul, valahonnan mélyről. Ezt a folyamatot fékezem és blokkolom le. Így nem elnyomom azt, hogy lepasszírozzam elmém sötét bugyraiba, mondván, hogy még csak ne is tudjak róla. Inkább a kondicionált kapcsolatot gyengítem, azaz a jól begyakorolt reakciókat bontom le. A feljövő érzésekre, gondolatokra kijelentem, hogy ez „valótlan”, és „ugyan már”! Határozottan, ellentmondást nem tűrően elvágom a kibontakozás fonalát, melyet egy kis idő elteltével a felszabadultság érzése követ. Ebből mindig érzem, hogy jó az irány. Ellenkező esetben hosszas mérgelődést, kellemetlen hangulatot érzek.

Ez számomra vizsgálat tárgya volt: lehetséges-e a régi emlékeket elvágni a hozzá tartozó érzéstől. A bennünk élő emlékekhez kapcsolódnak bizonyos érzelmek. Például ha mondjuk gyerekkorunkban megharapott egy gazdátlanul kószáló kutya, nagy eséllyel a későbbiekben bármilyen szabadon engedett kutya láttán félelmet fogunk érezni. Ezért én, hogy a példánál maradjunk, mihelyt meglátom az ebet,

azonnal menekülőre fogom a dolgot. Nem azért, mert minden kutya harap, hanem mert a pszichém-ben ez a dolog úgy kondicionálódott, hogy ha látom szabadon a kutyát, akkor utána jöhet a harapás.

A harapástól való félelem egy biokémiai folyamatot indít el a testemben, mint például az adrenalin nevű (üss vagy fuss!) hormon aktivizálódása. Mely végül a menekülésben testesül meg.

Ez egy gyorsan lejátszódó automatizmus, melyben nincs választási lehetőségem, mivel az agy ezt a múltbéli eseményt tárolja, és pusztán a kutya látványára újra aktiválja a fent említett mechanizmust. Ez a folyamat egy remekül összekovácsolt válaszreakció a megjelenő ingerre, azaz az ebre.

Tehát mi is játszódik le bennünk?

A kutya, melyet a megfelelő szenzorjainkkal észlelünk, ingerületként eljut az agyba, ahol erre az ingerre már van egy megfelelő válaszreakció: a félelem és a menekülés, melyet az agy utasítására a mellékvesék megtámogatnak egy jó adag adrenalinnal, és már jöhet is a cselekvés. Maga a félelem néha nehezen múlik el, szinte sokkot okoz. Igazából nem is ez a lényeg, hanem az, hogy én hol nyúlok bele ebbe a folyamatba.

Kezdjük előlről a dolgot: megjelenik a kutya. A következő lépés bennem már a stressz lenne, én ekkor kezdem a folyamat blokkolását! Természetesen megfelelő önfegyelemre van szükségem ahhoz, hogy miközben én félek, tudatosítsam magamban, hogy nincs mitől félnem. Folyamatosan ismételve magamban, hogy a kutya nem fog bántani. Mivel a kutyák többsége valóban nem bánt, ezért van esélye a pozitív visszacsatolásnak, ami az új program erősí-

tését szolgálja. Ez úgy szól, hogy a blöki szeret engem, ezért nem fog bántani. Ezt a tevékenységemet minden kutyával való találkozásomnál elvégzem, sőt a gyakorlás kedvéért egyre többet járok kutyák közelében. Addig gyakorolom ezt a folyamatot, míg azt a kapcsolatot, amely az ebet összekötötte a stresszel, egyre inkább elgyengítem, mígnem az akár meg is szűnik. A kutya többé nem vált ki belőlem semmilyen számomra negatív érzést. Persze a tudatalattinkba mélyen bevéődött, számunkra sokszor nem látható reakciókat sokkal nehezebb egyedül, szakszerű segítség nélkül korrigálnunk.

Visszatérve a gyermekek viselkedésére adott válaszreakcióimhoz: talán még mindig azt érzem, hogy „ugyan már, minek ez a túlzott odafigyelés arra a gyerekre? Én kaptam elég ütleget, és nem is dédelgettek, ennek a gyerekeknek sem kell burokból nevelkednie!”

Ez persze párosul egy érzéssel is, amit blokkok úgy, hogy sem a gondolatot, sem az érzést nem engedem kiteljesedni! Sok esetben szándékosan egy egészen más témával kezdek el foglalkozni, ami segít elterelni a figyelmemet. Így mire eljutnék addig, hogy ugyanúgy cselekedjek, mint azt velem tették hajdanában, az idő elteltével már nincs meg sem az érzés, sem a gondolat.

Érdeemes kipróbálni ezt mindenkinek, már csak az élmény kedvéért is. A tapasztalatom azt mutatja, hogy kellő figyelemmel sok olyan kialakult reakciót lehet lebontani, amelyek például azt mondatják velünk, hogy „az ő születése az én halálom kezdete volt”.

En személy szerint felelősséget érzek az iránt, hogy minél kevesebbet adjak tovább a belém nevelt,

számomra nem teljesen korrekt viselkedésekből, érzésekből, gondolatokból. A világ megváltoztatását magamon kezdem. Bármilyen negatív viselkedéssel, amelyet én már nem adok tovább, minden utánam következő és velem kapcsolatba kerülő nemzedék jobb lehet. Minden tanító felelőssége, hogy milyen módon alakítja a jövő korosztályát. A változás lassú, ezért türelemre, megingathatatlan önmagunkba vetett hitre van szükség. Az első lépés azonban mindenképp velünk, önmagunkban kezdődik.

A jó, a rossz és az elme

A világban lévő dolgok úgy léteznek, ahogyan vannak, akár tudunk róluk, akár nem, léteznek abban az állapotukban, ahogyan a természetük diktálja. A Nap süt. Akár szeretjük, akár nem. És nem törődik azzal, hogy ki szereti vagy ki nem. A nap ugyanazt teszi mindig, ami a dolga, vagyis süt. Az eső esik, és nem hatja meg, hogy nincs kedvünk elázni. Ő azt teszi, ami a dolga: esik és eláztatja a földet. Nem tehetünk egyebet, mint elfogadjuk azt a tényt, hogy ezek a dolgok vannak. Megtehetjük, hogy elbújunk előlük, de az eső mindenképp esni, a nap pedig sütni fog az univerzum törvényei alapján.

Mi, emberek ítélkezünk mindezeokról, és ettől lesznek a dolgok jók vagy rosszak. Alapjában véve semmi sem jó vagy rossz, egyszerűen csak van.

Számunkra azért nehéz elfogadni ezt a törvényszerűséget, mivel annak tükrében nézünk mindent, hogy nekünk mi a legmegfelelőbb, legelőnyösebb. Amint belegondolunk egy kicsikét, rögtön rájövünk, hogy életünk számos területén ilyen vagy ehhez hasonló a hozzáállásunk. Ami nekünk kedvező, azt gondoljuk jónak, hasznosnak, ami pedig számunkra

nem túlzottan előnyös vagy teljesen elfogadhatatlan, azt rossznak bélyegezzük. Vajon elgondolkodunk-e valaha is ezeken a dolgokon? Egyáltalán érdekeli-e minket? Sokszor olyan természetes nekünk maga az ítélet, hogy észre sem vesszük, hogy mindent ez alapján értékelünk magunk körül. Ítélet, ítélet, ítélet, mintha egy sohasem pihenő bíróság működne mindenken. Elfogadni a dolgokat úgy, ahogy vannak, nem egyszerű számunkra. Életünk szinte teljes egészében azt látjuk, hogy körülöttünk mindenki ítélkezik. Maga az ítélet úgy, ahogy az eredendően létrejött, egy meghatározóan fontos dolog. Manapság azonban már kinőtte valós határait.

Az ítélkezés egy komoly, összetett tudáson és tapasztalaton alapuló, felelősségteljes konzekvencia kellene, hogy legyen, azaz egyféle következmény. Amennyiben abban a hitben ítélkezünk, hogy minden tekintetben tisztán látjuk ítéletünk tárgyát, akkor könnyen válhat hibássá a végkövetkeztetésünk. Egész életünkben arra tanítanak minket, hogy ítéletet alkossunk, és ez rögzül bennünk. Így végül akkor is ítéletet mondunk, ha nincs meg a szükséges ismeretünk, tudásunk. Az ítélkezésnek egyfajta értéksemites tevékenységnek kellene lennie.

No persze, amennyiben élni szeretnénk ebben a világban, nem mindig tehetjük meg, hogy nem hozunk ítéletet, azonban folyamatosan ellenőriznünk kell minden ilyen tevékenységünket. Ami érdekes lehet ebben, hogy nem is igazán mások miatt, hanem inkább saját magunk érdekében.

Mindig gondolnunk kell arra, hogy lehetnek még hiányosságaink, tehát tudásunk bővítése mellett folyamatosan ellenőriznünk kell önmagunkat, az infor-

mációinkat. Amennyiben állandó a kontroll bennünk, van esélyünk arra, hogy a helyesebb úton járjunk.

Ez viszont nem olyan egyszerű, mint amennyire azt első ránézésre gondolnánk. Nem egyszerű tanulni, és közben arra gondolni, hogy még ezzel sem fogok eleget tudni, meg a következő tanulással sem, és ez így megy tovább az életünk végéig. Az ember szeretné látni a folyamat végét, még ha ki is mondja, hogy a „tanulásnak soha nincs vége”.

Ismét eljutottunk az elme újabb sáncához, amely nehezen engedi elismernünk a „tudatlanságunkat”. Ez nem azt jelenti, hogy valóban nem ér semmit a tudásunk, hanem egyszerűen be kell látnunk, hogy nem tudhatunk mindent, akármiről is van éppen szó. Ez egyfajta bizonytalansággal tölthet el bennünket és ez az egyik oka, hogy védelmezzük saját ismereteinket mint érvényes igazságokat. Mi, emberek szeretjük a bizonyosságot, és azt, ami biztonságot ad. Fel sem fogjuk, hogy ez a biztonság egy illúzió, semmi más. Az elménk által kreált állapot, amely a valóságban nem létezik, de ezt észrevenni, majd bevallani magunknak embert próbáló feladat.

Hangsúlyozom, hogy én nem tartom rossznak az elménket. Amint valaki nekilát vizsgálódni az elme témájában, tapasztalni fogja, hogy nem alantas szándék vezérli, hanem egyszerűen ilyen a természete. Többek között védi a saját álláspontját, mint egy kisgyerek a játékát. Azonban fantasztikus képességei vannak, csak tudnunk kell használni – és irányítani őket.

Tanítványaimnak, klienseimnek oly módon szoktam magyarázni, hogy az elme olyan, mint egy kis-majom, aki folyton rosszalkodik, ide-oda ugrál szakadatlan. Valóban egy kópé, aki nehezen fogad szót,

és folyamatosan rendetlenkedik. Most képzeljük el, hogy ezzel a huncut, rakoncátlan lényvel akarunk komoly dolgokat véghezvinni. Sok sikert!

Számomra fontos volt felismerni, hogy meg kell értenem a saját elmém természetét, mert addig nincs esélyem változtatni rajta, míg fel nem térképeztem. Abban az esetben, ha már ismerem, tudom, hol és milyen módon lehet hatni rá, és ebben az esetben már tudom irányítani is. Olyan ez, mint a harcművészetben a két ember közötti küzdelem. Minél többet tudok az ellenfelemről, a harc kimenetele annál jobban alakulhat számomra. A háborúban is elsődleges fontosságúak az információk az ellenfélről, ezek birtokában a rendelkezésre álló eszközökkel, valamint a megfelelő stratégiával az ellenség könnyebben legyőzhető. Ezért kulcsfontosságú szerepe van a hírszerzésnek.

Nekem is megfelelő információkra volt szükségem ahhoz, hogy képes legyek felvenni a kesztyűt saját elmémmel szemben. Ez egy nagyon érdekes játék! Sok esetben olybá tűnhet, mintha az elme egy gonosz lény lenne, de hangsúlyozom, hogy erről szó sincs, csak van egyfajta természete, amelyet tiszteletben kell tartanunk, és fel kell használnunk a magunk számára. Úgy tudnám ezt jellemezni, mint mikor valakit a magunk oldalára szeretnénk állítani egy bizonyos ügy érdekében, és tudjuk róla, mi a gyengéje. Amint sikerül megfelelő módon „megcsiklandozni az EGO-ját”, nagy valószínűséggel már úgy irányíthatunk bárkit, ahogy csak akarjuk. Ez a helyzet a mi elménkkel is. Tudni kell kezelni, és így a magunk oldalára állíthatjuk anélkül, hogy az harcolna ellenünk. Aki képes erre, az rengeteg korábban áthatolhatatlannak tűnő korlátot tud átszakítani.

Sok esetben úgy beszélek az elméről, mint egy személyről, mégpedig azért, mert bennünk él, befolyásol, reagál, védekezik, támad szinte mindenre, ami körülöttünk, bennünk történik. Ezért lenne fontos, hogy harmóniában legyünk belső önmagunkkal és a külső világgal egyaránt.

A külsővel való harmónia számomra az, ha képes vagyok az útvesztőket felülről látni, és legjobb tudásom szerint kiszűrni a tévedési lehetőségeket. Elfogadni a körülményeimet, az embereket a maguk egyedi mivoltában, és ezeknek a rám gyakorolt hatását – ami számomra nem mindig sikeres tevékenység, azonban nem szabad feladni!

Egy másfajta munka a belsőt összhangba hozni a külsővel, mivel néha nehezünkre eshet a saját belsők ismerete, megmunkálása után elfogadni a külső életet, azaz a környezetünk megjelenési formáit úgy, ahogy az létezik. A külső, azaz a rajtunk kívüli világ elég kacifántos, de nem reménytelenül megérthetetlen, csak rengeteg információra, tapasztalatra, és elfogadásra van szükségünk hozzá. A külső és a belső csak a fent említetteken keresztül tud megszilárdulni bennünk, így tudjuk meglelni a harmóniát. Ez a harmónia kezdetben sérülékeny, de a gyakorlás előrehaladtával egyre szilárdabbá válik bennünk. Ezért szükségesnek tartom megjegyezni, hogy ez nem egy kellemes utazás, hanem egy meglehetősen kemény munka! Ebben a kemény munkában sokszor lehet elfáradni, és ekkor eljőhet az idő, hogy esetenként fel is adjuk a harcot.

Természetesen a jó és a rossz fogalma mindenki számára saját érzékelésén keresztül valósul meg, és nyeri el értelmét. Ami nekem jó, az másnak nem any-

nyira, és fordítva. Ez mindenki számára egyértelmű. De ha kicsit mélyebbre tekintenünk, ez az evidencia már nem annyira nyilvánvaló.

A születést többnyire jónak ítéljük, a halált pedig rossznak. Ha az élet körforgását nézve akarjuk megítélni ezeket dolgokat, akkor viszont mind a kettő következetesen természetes. Hallottam olyan emberekről, akik az örök élet elixírjét keresték. Évszázadok során több módszert is teszteltek. Voltak, akik különböző nemesfémeket vittek be szervezetükbe, gondolván, az lehet a megoldás, s közülük néhányan belehaltak némely fém túladagolásába. Nem tudom, hogy igazak-e ezek a történetek, de ha elfogadjuk az élet körforgásának tényét, akkor egyértelmű lesz számunkra az, mi az, amibe érdemes az időnket és energiánkat befektetni, és mibe nem. Ez alatt azt értem, hogy nem biztos, hogy az örök életet kell mindenáron keresnünk, hanem azt, miként élhetjük úgy a mindennapjainkat, hogy az örökké szolgálja az életet.

Sokan vannak, akik az én útkeresésemet időpocsékolásnak tartják, mert az ő szemszögükből kimondottan hülyeségnek tűnik, ha fogalmazhatok így. Számukra az, amivel az időmet töltöm, ha nem is rossz, de nem túl hasznos tevékenység. Az ellentmondások ilyen kereszttüzeiben nem csodálom, ha nehezen igazodik ki minden utazó, aki az igazat próbálja meglegelni magában és a világban egyaránt.

A belső és a külső már előbb említett harmóniája azonban egy olyan szilárd alapot teremt, amely gyökeresen átformálja a jóról és rosszról való gondolkodásunkat. A jó és a rossz ugyanis értelmét veszti a régi megközelítésében.

Most jöhetnek azok a kérdések, ellenvetések, mint például:

– A gyilkosság semmilyen megközelítésben sem lehet jó!

Ezt én is így gondolom, de mint minden, ez is erősen helyzet-, illetve környezetfüggő. Mire jöhet az azonnali reakció:

– Nem lehet semminek függvénye a gyilkolás!

Igen, igaz. De a katona számára a gyilkolás kötelesség, és dicsőség egy háború során, és bár ez akkor is szörnyű dolog, nem biztos, hogy bíróság elé fogják állítani, mert megölt sok száz ellenséges katonát.

Akit megtámadnak az utcán, és esetleg el akarják venni az életét, annak meglehet, hogy a védekezés során ölnie kell, mert nem hagynak számára más választást. Igen, valószínűleg borzasztóan érezné magát az, akinek egy ilyen cselekedetet kellene megtennie. Azonban elképzelhető, hogy jobb gyilkosnak lennie, mint meggyilkoltnak. Ezek után folytathatnám, hogy mi történik bennünk, ha a szeretteink vagy embertársaink közvetlen védelmében kell gyilkolnunk? Felteszem hát a kérdést: mi az az egyetemesen elfogadható állapot, amelyben a gyilkolás egyértelműen rossz? Lehet rossz érzés ez a cselekedet, de az életünk védelme szempontjából néha szükséges lehet, és az, ha nem is jó, de jobb, mint áldozatnak lenni.

Ez nem morbiditás, hanem sajnós a realitás. Mert adott esetben lehet, hogy azért gyilkolunk, hogy ehessünk! Amikor egy csirkét levágunk, ugyanúgy kioltunk egy életet. Amennyiben tiszteltetben akarjuk tartani a földön található összes életformát, akkor mi magunk fogunk elpusztulni. A ragadozók más állatot ölnek, a növényevő állatok növényt ölnek. Miért?

Mert ez az élet körforgása. Sokszor a túlélésért megy a küzdelem.

Abban a világban, ahol most élünk, mi, emberek, nem tudjuk egyértelműen kijelenteni semmiről, hogy jó vagy rossz. Ha egy számegyenes egyik végpontjára felírjuk, hogy jó, a másik végpontjára pedig azt, hogy rossz, a két végpontot összekötő egyenesen végtelen számú pont helyezkedik el. Az életben minden valahol a két végpont közötti részben fog elhelyezkedni. Sohasem lesz semmi sem a két végponton. Nos, ezért nem lehet semmiről sem kijelenteni azt, hogy valami az életben kétséget kizáróan jó vagy rossz.

Ezen felül az ember, illetve az emberi elme mindig talál lehetőséget arra, hogy bebizonyítsa valamiről a saját elképzelésének valóságát, vagy magyarázatot adjon tetteire mintegy felmentve magát esetleges bűnei alól. Az emberi fejekben az az egyértelműnek látszó dolog, hogy ölni rossz, sem lehet egyértelmű, mert ha az lenne, nem lennének háborúk, sem semmilyen életellenes cselekmény. Talán egy magasabb tudatszinttel sikerülni fog számunkra ezt és még annyi mást is egyértelműen látnunk, megértenünk, és ennek megfelelően élnünk.

Kedves tanítványom, Viktor, aki egyike azoknak, aki segít abban, hogy ez a könyv a lehető legjobb legyen, itt jegyezte meg, hogy „attól, hogy az emberiség nem talál egyetemes igazságot, amellyel mindenki egyetért, attól az még létezhet”. Bizony létezik is a maga változó megnyilvánulásában, viszont ezt mindenkinek saját magának kell megtalálnia. Amennyiben növekszik azoknak a száma, akik ráleltek eme igazságokra, az így létrejött csoporttudat már hatással lesz a többi keresgélőre is, akiket

magukkal ragadva ők hamarabb találhatnak rá. Ekkor már egy magasabb szintű csoporttudatról beszélünk. Igen, a csoporttudatról, melyet, ha egyszerűen és nem szakszerűen szeretnék leírni, akkor több egyéni tudat csoportosulása, amely, ha nem akarok túl szigorú lenni, többé-kevésbé egy cél, vagy felfogás irányában mozog, tartalmazva minden információt a csoportról, az életről.

Különbőféle helyzeteket kell értékelnünk és véleményt alkotnunk. Az élet sok területén kell állást foglalnunk, és rengeteg összetevője van annak, hogy mit is mondunk. Azt mondjuk, amit hallani akarnak, vagy a saját véleményünket? Én könnyű helyzetben vagyok, mert nincsenek feletteseim, ezért megtehetem, hogy ha a véleményemet kérdezik, akkor a tapasztalataim, tudásom alapján egy nem egyértelmű, de rávezető véleményt nyilvánítsak ki. Megtehetem, mert nem kell senkinek sem megfelelnem, nem kell féltennem az állásomat, ha netán főnökeim érdekeibe ütközik a véleményem. Én általában feltételes módon fejezem ki magamat, és nem azért, mert ki akarok térni a pontos válaszadás alól, hanem mert amiről nem tudok mindent, ami csak „lehet”, arról nem nyilváníthatok ki tényszerű igazságokat, csak azt, amit tudok róla. Természetesen elmondom, mit gondolok egy-egy dologról, ha úgy látom, hogy van értelme. Nos, érthető, ha a véleményalkotás ilyen formája eléggé megbízhatatlannak tűntet fel engem bizonyos emberek szemében. Miért? Mert az emberek konkrétumokat akarnak hallani, nem pedig lehetséges dolgokat. Jómagam megtanultam, hogy amire azt állítják, hogy biztos, az még egyáltalán nem jelenti azt, hogy az valóban úgy is van!

A földön különböző vallások léteznek. Vajon melyik az igazi? Az Igaz? Vannak, akik azt állítják, hogy a keresztény vallás a nyerő, vannak, akik Buddhára teszik a voksukat, és mások teljes bizonyossággal állítják, hogy a mohamedán vallás az egyetlen üdvözítő hit. Lehet, hogy az egyik jó, míg a másik hazugság? Ha az ember pár dolgot megvizsgál, már nem biztos, hogy a válaszai egyértelműek, kategorikusak lesznek. Természetesen sokan viselkednek magabiztosan, és állítanak ténynek ható dolgokat. Saját elképzeléseik szerint ismerik az igazságot. Számomra általában az a személy a gyanús, aki témától függetlenül példás magabiztossággal állítja a jót vagy a rosszat. Azonban sok ember mégis az ilyen határozott embereknek hisz, mert biztonságot ad nekik, és ha érzik a bizonyosságot, akkor ők maguk már nem feltétlenül kutatnak tovább az igazság felé.

A jó és a rossz sohasem teljesen egyértelmű? Keressünk tovább!

Mondhatjuk, hogy a matematika viszont már egyértelmű! Lehet, mondom én, de ha vesszük a teozófikus és az általunk tanult, mindennaposan használt matematikai egyenlőségeket, és ezeket vizsgáljuk, már megint megtorpanhatunk egy kicsit. Hogy érthetőbb legyen, mire szeretnék kilyukadni, nézzük, mire is gondolok.

Az általánosan használt matematikában, ha azt mondom, hogy hét egyenlő eggyel, azaz $7=1$, akkor igencsak furán néznek rám. Viszont ha a teozófikusok látásmódját vesszük figyelembe a móka kedvéért, érdekes felfedezéseket tehetünk. A teozófikus látásmódban létezik az addíció (összeadás) és a redukció (csökkentés). Az addíció esetében például a hetest

úgy írják fel, hogy $7=1+2+3+4+5+6+7=28$. Vagyis a hetes teozófikus értelemben huszonnyolc, azaz 28. A 28-at két szám alkotja, a kettes és a nyolcas, azaz $28=2+8$, amit ha összeadunk, tizet kapunk, tehát $2+8=10$. A kapott tízes eredményt ismét összeadjuk, vagyis $1+0=1$, és már el is jutottunk a végeredményig, amin mindenki láthatja, hogy $7=1$!

Ha folyamatában megnézzük még egyszer:

$7=1+2+3+4+5+6+7=28=2+8=10=1+0=1$. Így $7=1$. Vices, ugye?

Amikor először találkoztam ezzel, meglehetősen vidám kacajok jöttek elő belőlem. Az ezotériában találkoztam már vele, de nem ilyen módon. Mindenesetre ez a kis kitérő is abba az irányba vitt engem, hogy vegyem tudomásul, több más módon működő elgondolás is lehet azon kívül, amit ismerek, és egyáltalán nem biztos, hogy csakis az igaz, amit az emberek többsége igaznak hisz, tud. Ebben a példában nem az számít, hogy megállja-e a helyét, hanem az, hogy néha – talán szokatlan módon – de lehet másként is gondolkodni.

A jó és a rossz között olykor nagy különbséget teszünk, pedig lehet, hogy semmi különbség sincs közöttük, hiszen ugyanazt a dolgot tudjuk jónak, rossznak is ítélni, és akiről, amiről szó van, az mindkét esetben ugyanaz. De két különböző nézőpontból már minden és mindenki másként ítéltetik meg.

Például vegyük ismét ezt az esetet, amikor esik az eső. Az emberek, főleg a városokban, hajlamosabbak lehangoltabbak lenni, talán még bosszankodnak is. Utálnak vizesek lenni, ráadásul a nap sem süt. Ezzel szemben a fölműves örül, mert az eső a kiszáradt földeket bőven termő területekké változtatja.

A viszonylagosság világában csak viszonylagosan ítélnünk meg mindent. Mi bizony a viszonylagosság világában élünk, ahol sokan bizonyosságot várnak el a másiktól, önmaguktól. Csalódottság, szomorúság, kiszolgáltatottság várhat ránk, ha nem a bizonytalant látjuk életünk alapvető mozgatóelemének. Lovagolnunk kell a hullámokon, mert ha nem, akkor elnyelnek minket a habok!

Egyik harcművészeti foglalkozásom végén valahogy szóba került a biztonság. Egyik régebbi tanítványom mondta, hogy szükségünk van a bizonyosságra, mert ez ad biztonságot. Erre én azt feleltem, hogy én nem hiszek az általunk biztonságnak tartott érzésben, mert hazugságnak tartom. Azt tapasztaltam, hogy akkor beszélnek biztonságról, ha valami kiszámíthatóan állandó, vagy jobb esetben kiszámítható módon változik. Az állandó dolgokhoz szeretünk ragaszkodni, de olyan, hogy állandó, nem létezik. Sokszor beszélnek az emberek olyan dolgokról, mint a biztos munkahely, a biztos családi háttér, a biztos jövedelem, továbbá hirdetik a biztos alapokon nyugvó befektetéseket és még sorolhatnánk. Azonban a tapasztalataim alapján azt gondolom, hogy egyetlen biztos dolog van, a változás.

Ha ezt nem vagyunk képesek elfogadni, könnyen szenvedés lehet az osztályrészünk. Amennyiben azonban elfogadjuk a változást, mint az élet természetes velejáróját, ajándékokat lelhetünk benne. Ha így tekintünk rá, a jó és a rossz egy dinamikusan változó tényezővé válik. Ezért ha egy adott pillanatot jellemzünk, abban az esetben, abban az adott pillanatban igaz lehet az, amit állítunk. De csakis abban a pillanatban. Előtte és utána már kétséges, hogy

valós-e az igazságtartama. Tudom, egyeseknek ez kicsit ijesztő lehet, de vannak dolgok, melyek még ennél is zordabbnak tűnhetnek. Képzeljük csak el, mikor a második világháború idején az embereknek egy idő után teljesen mindennapossá vált a halál, a kegyetlenség, az árulás jelenléte. Még csak belegondolnia is nehéz ebbe annak, aki nem élte át. Azóta az emberek már elfelejtették, mire kellene figyelniük a béke érdekében, ezért az akkori események bármikor ismét megtörténhetnek. Spirituális szempontból nézve az az általános nézet, hogy egy ember addig kerül újra és újra ugyanabba a helyzetbe, amíg meg nem tanulja a leckét, amíg meg nem oldja a fennálló szituációt, problémát. Ha ez így van, miért lenne ez másképp egy embercsoport esetében? Amíg az emberek nem tanulnak a múlt hibáiból, újra és újra át kell élniük ugyanazt a helyzetet. Tehát a rossz, ami velünk történik, voltaképpen jó, mert jobbra válhatunk általa. És ismét oda jutottunk, hogy a jó és a rossz értelmezése átgondolásra szorul bennünk. Jó átgondolást!

Az ősök tisztelete

Általános iskola első osztályába jártam – nem sok mindenre emlékszem abból az időből, de egy élmény nagyon megmaradt bennem. Az akkori tanító néni beírt valamit az írásfüzetembe. Valószínűleg egy elmarasztaló dolog volt, nem emlékszem rá pontosan. Talán valamilyen feladatot elfelejtettem elkészíteni? Nem tudom. Amire emlékszem, hogy volt vagy öt sor, és pirossal írta a drága pedagógus, nem sejtve, mi lesz a következménye számomra.

Otthon jó anyám elolvasta, és számomra érthetetlen módon reagált rá. Ordítozott, majd többször is úgy pofonütött, hogy a szemeim majd kiugrottak tőle. Már nem emlékszem, hogyan került kezébe a fakanál, de csépelni kezdett vele. Ütött, ahol ért. Gyerek voltam, nem tehettem mást, mint sírtam és túrtam.

Egyszer csak valami sötét hullott le a szemem előtt, aztán még egy, és még egy. Fel sem tudtam fogni, mi lehet az. Mint az pár pillanat múlva kiderült, felszakadt a fejemen a bőr. A tulajdon anyám egy fakanállal betörte a fejemet!

Ez is újdonság volt számomra, mert eddig nem ver-
tek meg annyira, hogy vérezzek. Ezzel persze a napnak
még nem volt vége. Nyilvánvalóan a kórházba kellett
menni rendbehozni az esztelenül elkövetett hibát.

A kezelésekkal járó traumát is nekem kellett viselni:
tetanuszoltás, kapocs a fejembe. Remek nap volt, azt
hiszem, este nem kellett altatni. Valahogy nem éreztem
jól magamat. Estefelé járt az idő, mire hazaértünk,
és addigra apám megjött is az aznapi munkából. Én
rommá kínozva, a lelkemben súlyos sebekkel vártam.
Gondoltam, ő majd megszeretget engem, a sérültet.
Nem így történt! Rosszallóan nézett rám, amiért be-
írást kaptam a füzetembe az el nem végzett feladat
miatt.

Vajon miért lettem harcművész? Csak nem azért,
mert ha másra nem számíthatok, így megvédhetem
magamat?

Meglehet, talán itt dőlt el, hogy hazudnom kell, ha
el akarom kerülni a hasonló kalandokat az anyám-
mal, a szüleimmel, bárkivel. Gondolom, mindenki
számára sejthető, hogy nem sikerült.

Kicsivel később, ugyancsak az iskolában, talán
második osztályban lehetett, és ha jól emlékszem
olvasás órán: képbe került az anyai szeretet. Valami
nyálas történetet tanulmányozhattunk. Az volt a lé-
nyege, hogy a családban az apa testesíti meg a szí-
gort és a határozottságot, ezzel szemben az anya a
végtelen szeretet, mellyel a gyermekét óvja. Fogal-
mam sem volt, miről beszélnek.

Az én fejemben az anya egyáltalán nem ilyen volt.
Az én tapasztalatom teljesen más volt. Az anya néha
fékevesztett, kiszámíthatatlan, veszélyes lény volt
számomra.

Minden kultúrában fontos az elődök tisztelete, de hogy miért is kellene tisztelnünk őket, az már többnyire nem képezi magyarázat tárgyát. Rengetegszer hallani, hogy mennyire fontos becsülni a családot, különös tekintettel a felmenőkre. Sokáig mégsem tudtam azonosulni ezzel a felfogással. Nem értettem, mire ez a nagy hűhó, hiszen enélkül is remekül élhetjük az életünket. Ezt megtoldotta néhány nem igazán pozitív tapasztalat, amelyekből nagyon elenyésző számot említek meg eme könyvben, ami szintén azt erősítette, hogy egyáltalán nem biztos az, hogy a felmenőket lehet vagy valóban kell tisztelni. Egyáltalán képes-e az ember bárkit is tisztelni, aki így vagy úgy szenvedést, csalódást okozott nekünk?

A mostani időkben, amikor már szinte egyáltalán nincs értéke az idősebb generációnak, üres frázisoknak tűnik, ha az alázatról, feltétel nélküli tiszteletről esik szó. Ezt az elfogadást nehezítik a torz elképzelések, miszerint csak abban az esetben érdemelnek tiszteletet eleink, ha szemmel láthatóan helyesen cselekszenek, mintaszerűen élnek. Valljuk meg őszintén, nem könnyű megfelelni bármilyen, az emberek által támasztott kritériumnak. Van-e olyan szülő, nagyszülő, aki minden vonatkozásban mintaszerűen éli vagy élte az életét? Van-e olyan ember, aki sohasem hibázott? A legegyszerűbb válasz talán az, ha belegondolunk, vajon mi hibátlanul éljük-e az életünket.

A gyerekneveléshez vagy a pedagógusi munkához rengeteg türelemre, szeretetre, elhivatottságra van szükség. Nélkülözhetetlenek ezek a tulajdonságok ahhoz, hogy a lehető legjobbat tudjuk kihozni a ránk bízott emberpalántákból. Ezen képességek szinte csak

akkor tudnak megvalósulni, ha mindezek mögött mély megértés húzódik.

Rohanó világunkban a türelem az, ami a legnagyobb csorbát szenvedti. Lehet-e türelem nélkül bármilyen tekintetben jelentős eredményt elérni? Irdatlan mennyiségű információ áramlik át rajtunk naponta, s ha nem szentelünk elég időt a mélyebb megismerésre, ezek csupán átszaladnak rajtunk, és felületes ismereteink lesznek minden téren. Cselekedeteink szintén elnagyoltak, átgondolatlanok lesznek, s azon vesszük észre magunkat, hogy szinte egy helyben topogunk életünk folyamán.

Egy szép napon nekiveselkedtem, hogy a családi kapcsolatokat mint energiákat vizsgáljam, mert ugye, valahogy szerettem volna enyhíteni a bennem feszülő agressziókat. Szép lassan elkezdtek bennem helyükre kerülni a dolgok. Fontos, hogy szándékunkban álljon rendbe tenni ezt az ügyet a fejünkben, különben csekély az esélye, hogy bármilyen változás következzen be – a minket ellenőrző elménk nem fogja engedni.

Tudni érdemes, hogy sok kultúra szerint mindaddig, míg tagadjuk ezeket az ősi energiákat, nem tud rendes mederben folyni az életünk. Az elődök tisztelete nem kizárólag őértük fontos, hanem saját magunk miatt is. Elutasításaink minket kötnek gúzsba, amelyek, ha nem leszünk képesek megszabadulni tőlük, egész életünkre kihatással lesznek. Olyan ez, mintha egész életünk során szembe mennénk egy áramlattal. Nem fog másról szólni a mindennapi tevékenységünk, mint a szüntelen és fölösleges küzdelemről.

Ennek nem kell így lennie, mert ha egyszer megvívjuk a csatát a bennünk lévő torz képzetek, érzések

ellen, onnantól kezdve már nem lesz szükség semmilyen fölös küzdelemre. Nekem is nehezemre esett felfogni, hogy az élet nem nehézség, hanem csupán feladatok sokasága. Rengeteget járt a fejem e téma körül, mivel nem láttam mást, mint nehézséget. Egyik probléma a másik után, majd egymás hegyén-hátán. Azt gondoltam, az élet egy nagy pöcegödör, én pedig nyakig benne vagyok, és nincs is remény a kijutásra. Mindenkit okoltam a helyzetem miatt, főleg a szüleimet. Arra gondoltam, mindennek ők az okai. Ha ők nem ilyenek meg olyanok lettek volna velem, ha másként éltek volna, ha tudatosabbak lettek volna, akkor sokkal jobban alakulhatott volna az életem.

Mindaddig, amíg ezzel a váddal éltem a lelkemben, gondolataimban, nem voltam képes megélni saját, szabad életemet. Egy újabb gátat építettem fel a bennem folyó energiák elé, ami nem engedte belsőm kiteljesedését. Az ember azt gondolja, hogy az idő előrehaladtával ezek a gyerek-szülő konfliktusok elhalványodnak, és mivel az idő mindent megszépít, már inkább csak a jó dolgok fognak az eszébe jutni. De ez nem így van! A problémák ott maradnak a legbelső rétegeinkben, és erről fogalmam sem volt. Ezek az energia-megrekedések olyan helyzetekben törtek a felszínre, melyek látszólag még csak rokonságban sem voltak az ősökhöz való viszonyomhoz.

A mélyen, agyunk eldugott bugyraiban megbúvó élmények lesznek azok, melyek leginkább blokkolnak minket bizonyos helyzetekben. Ezen élmények legszembetűnőbb megnyilvánulási formája az idegesség, agresszió, félelem, kétségbeesés, féltékenység stb. Ezek aztán mindennemű kapcsolatainkat rombolják és gyengítik az alkalmazkodó-képességünket.

Hatásuk miatt nincs belső egyensúly, nincs béke, s az életünket nem leszünk képesek maradéktalanul beteljesíteni.

Nekem az volt a fejemben, hogy én vagyok az áldozat, akit atrocitások értek, érnek mások felől. Azonban kiderült, hogy minden negatív történésemnek én vagyok a megalkotója, ráadásul rendbe hozni is az én felelősségem. Remek!

Szóval, amit ők elrontottak, nekem kell helyrehozni? – vetődött fel bennem a kérdés, és eközben dühöt éreztem. Nem elég az, hogy mások hibái miatt lettem olyan, amilyen, de ennek a rengetegnek tűnő problémának a helyrehozatala is az én felelősségem? Na ne!

Idő kellett ahhoz, hogy képes legyek felfogni ennek valódi jelentőségét, mivel minden porcikám hevesen lázongott ellene. Igazságtalannak éreztem az egész feltevést, hogy a felelősség az enyém, az én feladatam, hogy felismerem-e és elindulok-e a helyes irányba, vagy elvetem, mint őrültséget, és kínlódom tovább. Bátorságra volt szükségem, hogy minden tiltakozásom ellenére megvizsgáljam és valamilyen szinten beleássam magamat ebbe a témába is annak érdekében, hogy megbékéljek, és talán jobb ember lehessenek.

Rá kellett ébrednem, hogy mint mindannyiszor, ismét a gondolkodásommal van a gond. Szükségem volt arra, hogy tisztába legyek a szüleim tökéletlenségével, de teljesen felesleges vádolnom őket. Az odáig rendben van, hogy voltak hibáik, melyeknek úgy éreztem, én voltam a kárvallottja, de ők ezeket nem gonoszságból tették, hanem mert erre voltak képesek. Tőlem hiába várná bárki is, hogy gondolkodjak

és cselekedjek olyan tisztasággal, mint őszentsége a Dalai Láma, egyszerűen nem lennék még képes rá. Lehet ezért hibáztatni engem, de teljesen felesleges és értelmetlen is. A múltban elkövetett hibáimért is pellengérre lehet állítani, de ott, amikor a hibát elkövettem, épp arra voltam képes.

Ha átfordítjuk ezt a szülő-gyerek kapcsolatra, láthatóvá válik, hogy lehetnek bennünk sérelmek, viszont ha képesek vagyunk megérteni azt, hogy az acsarkodással, az ujjal-mutogatással nagy részben magunknak nehezítjük meg az életutunkat, lehetőségünk nyílik a múlt átértékelésére. A szüleink, nagyszüleink, dédszüleink és még sorolhatnánk a felmenőket, mind-mind ugyanolyan emberek voltak, mint mi, a maguk személyiségével, vágyaival, lehetőségeivel. Egyáltalán nem vagyunk különbek, mint ők, és fordítva, ők is éppen olyanok, mint mi. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy attól a hibáink hibák maradnak, amelyekkel nekünk kell magunk vagy mások felé elszámolnunk.

Tehát eljutottunk odáig, hogy mindenkinek joga van hibázni. A sarkalatos pont számomra ott van, ha ellenem hibázik valaki, vagy másként fogalmazva, más hibájának én látom a kárát. Itt most az ősokhöz való viszonyulás a téma, ezért úgy folytatom, hogy tegyük fel, a szüleim tehettek a múltban dolgokat, melyek nekem rosszul estek. Ezek a számomra kellemetlen események képesek engem akár egész életemen át kísérteni. Biztos vagyok benne, hogy sokan hordoznak magukban valamilyen sérelmet, sérelmeket, melyek mérgezhetik a kapcsolatukat a szüleikkel. Gondoljunk bele, mit nyerünk azon, ha folyvást az arcukba dörgöljük a sérelmeinket, vagy ezen

rágódunk, főleg, ha már nem is élnek? Azt várjuk, hogy majd térden állva a bocsánatunkért esedeznek? Netán a halott szüleink túlvilágról „bocsi- üzeneteket” küldenek nekünk? Ez nevetséges elképzelés! Ami megtörtént, azon változtatni már nem lehet, szerintem ezzel mindenki egyetért. Van viszont egy változtatható tényező, amely ez esetben legalább ötven százalékot nyom a latban a boldogabb élet felé vezető törekvéseinkben, ami valljuk meg, nem kevés. Ezt az ötven százalékot pedig a mi látásmódunk, hozzáállásunk teszi ki. Vannak, akik legyinthetnek erre, mondván: hát persze, mások baklövéseit is nekem kell helyre hoznom! Szerintem azonban nem teljesen erről van szó.

Legyünk egy kicsit egoisták, és kizárólag a saját érdekünket vegyük figyelembe. Igen, végre mindenkit arra inspirálok, hogy legyen maximálisan önző, és csakis a saját érdekeit vegye figyelembe, senki másét. Gondolkodjunk úgy, hogy mi a jól felfogott érdekünk ebben a helyzetben. Jó-e az nekünk, hogy hordozzuk magunkban a tüskéket, és nagy valószínűséggel ugyanazt a hibát mi is elkövetjük másokkal, amit velünk szemben követtek el? Azon felül, hogy nem leszünk különbek az „ellenünk vétkezőknél”, a bennünk munkálkodó keserű érzésekkel magunkra veszünk egy egész életre való terhet. Tudom, hogy vannak, akik – úgy tűnik – szeretnek acsarkodni, de higgyük el, ez egyáltalán nem jó nekik, és nem használ az életminőségüknek sem. Miért lenne ez másként velünk? Amennyiben csak magunkra gondolunk, elhatározhatjuk, hogy nem szándékozunk többé neheztelni őseinkre, és egyáltalán senkire sem. Amint megértjük eleink esendőségét és belátjuk, hogy mi is

hasonlóan esendőek vagyunk, megtörténhet, hogy ez a megértés elvezet egyfajta megszabaduláshoz. Megszabadulunk attól a kötöttségtől, melyet mi magunk fontunk egyre erősebben magunk köré.

Ma már úgy látom, legalábbis a magam példáján okulva, hogy ha nem táplálunk haragot, sértettséget és egyéb negatív érzéseket őseink irányába, az életünk rabigáinak jelentős része a porba fog hullani. Csupán meg kell értenünk, hogy miért cselekszenek az emberek így vagy úgy.

Érdemes elfogadnunk, hogy ahogyan a szüleink esetleg bántottak minket, éppúgy mi is megbánthatjuk gyermekeinket. Akik aztán ugyanúgy neheztelhetnek majd ránk, mely neheztelés gátolhatja az ő életminőségüket.

Amint rájövünk, hogy a bennünk lévő bármilyen harag csakis minket sújt, már nem biztos, hogy kedvünk lesz haragudni, mert ugye azt javasoltam, hogy most igenis legyünk egoisták! Egy egoista magának akar jót, és azt szeretné, hogy az élete jó legyen. Ezért hagyjuk a haragot, mely nagy részben minket pusztít, és inkább legyünk boldogabbak.

Az ősök tisztelete pedig nem a mi szemszögünk-ből való megítélésen alapszik, hanem mindazon tettek összességén, amit ők értünk tettek. Néha semmi egyebet, mint életet adtak nekünk, mely élet csodás is lehet, ha mi úgy döntünk. Ennek a döntésnek az egyik legszembetűnőbb eredménye, hogy végre jobb lehet viszonyunk a családtagjainkkal, akár élnek még, akár nem.

A következő szembeötlő eredmény az lehet, hogy minden más emberrel is sokkal jobb lesz a viszonyunk. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy mindenkit a keb-

lünkre ölelünk, hanem azt, hogy képesek leszünk helyén kezelni emberi viszonyainkat. Nem lesznek túlzott elvárásaink senkivel szemben sem, és így nem fulladhat csalódásba semmilyen kapcsolatunk. Ez nem azért van, mert eleve szkeptikusan kezelünk mindenkit, hanem mert tudjuk, mit várhatunk az emberektől. Peresze így is képesek lesznek bizonyos esetekben bántani minket, de helyesen látva a miérteket, lehetőségünk lesz arra, hogy könnyen, gyorsan feldolgozzuk ezeket a sérelmeket, vagy egy fejlettebb szinten már meg se érintsenek bennünket.

Egy másik, nem elhanyagolható eredmény, hogy a munkánk is más színezetet kaphat. Olyan érzésünk lesz, mintha eddig visszafogtak volna bennünket, a dolgaink elrendezése után pedig mintha meglódulna életünk szekere.

Mindez az ősök elfogadása után valóban bekövetkezhet? – kérdezheti mindenki kételkedve. Arra tudok mindenkit inspirálni, hogy járjon a végére! Mert ezt nem elhinni, hanem megtapasztalni kell!

Vigyázat, a teljes elfogadás és megbékélés *eljárása* nem segít, csak a valóban véghezvitt változás! Velem számtalanszor előfordult: azt hittem magamról, hogy már szuper módon vagyok képes kezelni a saját „aberrációimat”. Azt mind a mai napig nem értem, honnan a fenéből gondoltam ezeket? Kis idő elteltével vettem csak észre, hogy az elfogadás csupán színjáték részemről, mások és magam felé egyaránt. Az egyik legnagyobb hiba, melyet elkövethetünk önön fejlődésünk ellen, ha feltételezzük, hogy minden információ, tudás a birtokunkban van, és már elég magas szinten van a tudásunk önmagunkkal kapcsolatban. Többek között arra akarok utalni, hogy ön-

magunk megfigyelése sokszor bizony felületes. Jelen esetben a melléfogás lehetősége az, hogy az olvasó most, tegyük fel, egyetért velem, de a gyakorlatban már nem mindig vagy egyáltalán nem figyel saját magára, nem alkalmazza a megszerzett tudását önmagával kapcsolatban. Sajnálom, hogy ezt közölnöm kell, de minden más esetben szinte minden ízében kizárt a valós siker. Valami mindig hiányozni fog az életünk teljességéhez.

Számtalanszor láttam másokon és természetesen magamon is, hogy tudjuk az elméletet, talán jobban, mint bárki más, de az alapos gyakorlás, bizony hiányzik. Éppúgy, mint a tudományos munkákban, nekünk is kísérletekkel kell alátámasztanunk az általunk ismert elméletek működőképességét. Hatalmas alázatra, rengeteg figyelemre van szükségünk, hogy lehetőség nyíljon a valós változásra, és ez az élet minden területére igaz.

Ez a fejezet az ősoktól kapott hátráltató tényezőkre fókuszáló figyelemről szól, amely visszavethet bennünket. Fontos, hogy a megoldásaink következetesen arra irányuljanak, hogy negatívnak megélt történeéseinket folyamatosan a realitás pozitív szemüvegén keresztül szemléljük ezek után, és tegyük ezt mindaddig, míg már érvényüket nem vesztik a régi, számunkra terhet jelentő sémák. (Megjegyezném persze, hogy vannak valóban bűnös tettek, melyeket a szülők, gyermekeik ellen elkövettek, elkövetnek! Ennek a feldolgozása komolyabb feladat, azonban *saját érdekünkben* mindenképpen szükséges).

Rengeteg rendszert, módszert dolgoztak ki arra az esetre, ha valaki szeretné magát megismerni, megváltoztatni. Az én tapasztalatom az, hogy igen, ez

működik, azonban nincs az a terápia, vagy nevezzük akárminek, amely képes lenne változást hozni az életünkbe, ha mi nem teszünk meg mindent önmagunk érdekében. Egyszerűnek tűnik elmenni segítségért egy transzlégzés csoportba, kineziológushoz, pszichológushoz, vagy családállításra járva, majd ezek után várni a csodát. De ez nem feltétlenül fog bekövetkezni. Ezek hozhatnak változásérzeteket időlegesen, de ezek a törékeny változások, támogatásunk hiányában rövid időn belül szertefoszlanak.

Azok a dolgok, melyeket ebben a könyvben leírok, főleg arról szólnak, hogy mi az, amit nekünk kell megtennünk. Minden fejezetben igyekszem felhívni a figyelmet arra, hogy mikre érdemes odafigyelnünk, milyen csapdák lehetnek előttünk, és igyekszem folyvást azt sulykolni, hogy a felelősség teljesen a mienk. Nem tehetjük mások vállára a felelősségünket, mert az nem az övék! Minden egyes kóros szemléletet, viselkedést nekünk kell kitisztítanunk magunkból. Amint valaki elkezd rendet tenni magában, felvállalva a saját felelősségét, onnantól kezdve minden ezt segítő módszer is a hasznára lesz, és ezerszer hatékonyabban fog működni.

Tehát, remélem, világossá vált, hogy érdemes tisztelni mindenkit, aki részt vállalt abban, hogy mi létezessünk. Ez főként a mi érdekünk, de nem csak mi fogjuk hasznát látni. Hibás mintát lehetőleg ne adjunk tovább!

Az anyai harag – egy újabb történet

Tizenkét éves lehettem, és a nyári vakációm jelentős része azzal telt, hogy a kisebb testvéreimre vigyáztam. A legkisebb öcsém úgy két és fél éves lehetett, amikor már elég gyorsan tudott járni ahhoz, hogy ha az ember egy percre nem figyelt oda, simán el tudott tűnni.

Szerettem volna én is játszani egy kicsit, ezért beálltam focizni a többiekhez. Imádtam rúgni a bőrt, elsősorban azért, mert a közös cél érdekében egy csapatban lehetett jól elfáradni.

Egyszer csak arra lettem figyelmes, hogy az öcsém eltűnt. Kétségbeesve kezdtem keresni először a közvetlen környezetemben, majd, mivel ott nem leltem rá, rohanva próbáltam a nyomára lelni. Természetesen kétségbeesetten szóltam anyukámnak is, hogy baj van. Ő lerohant a harmadik emeleti lakásunkból a ház előtti térre, és mivel abban a pillanatban ő sem találta az öcsémet, teljesen kétségbeesett. Riadalmának köszönhetően kiabálni kezdett velem, hogy miért nem figyeltem jobban. Én már pokolian

meg voltam ijedve, és elszaladtam az egyik irányba, amiről gondoltam, hogy a testvérem arra mehetett. Szerencsére jó irányba indultam, mert szembetalálkoztam egy cigányasszonnyal, aki épp kézen fogva vezette vissza az öcsémet. Nagy megkönnyebbülést éreztem, gondolom ezt nem kell hangsúlyoznom, és boldogan is vittem haza az öcsémet. Reméltem, hogy ezután édesanyám kétségbeesése, haragja is enyhülni fog. Azonban tévedtem.

Mire visszatértem, már teljesen kifordult magából, és az afeletti öröm helyett, hogy meglett a kislfia, engem kezdett el ütlegelni. Minden kontroll nélkül pofozott, számolni sem tudtam őket, nem mintha az ember ezzel lenne ilyenkor elfoglalva. Anyám egy teljesen másik tudatállapotba került, esztét vesztve egy homokozó vödörrel a kezében, amely mellesleg az öcsémé volt, ütni kezdte a fejemet. Érdekes volt, hogy ezt a jelenetet legalább ötvenen nézték végig, gyerekek, felnőttek, egyaránt, és senki sem lépett közbe, hogy leállítsa. Nem tudom, hányszor ütött meg. A vödör egy idő után széttört a fejemen.

Valamiért nem emlékszem, miként fejeződött be ez a dühroham, de szerintem nem vágytam több élményre már aznap. Nagyjából öt-hét centiméter szélességű púp lett a fejemen, amit érdekes érzés volt kitapogatnom. Vajon a túlzott félelem, vagy valami egészen más visz rá egy anyát, hogy megüsse a gyermekét, főleg ilyen módon?

Az átprogramozás

Minden, amit szellemi vagy gyakorlati szinten tudunk, következménye annak, amit valamilyen minőségben begyakoroltuk, bevéstük azt agyunkba. Vannak életkorok, melyek fogékonyabbak bizonyos bevésekre, és vannak, melyek már kevésbé. Egy bizonyos kor után például már nem lehet kijavítani a beszéd hibáit, gondolok itt többek között az „r” betű kiejtésére. Ha nem orvosoljuk ezt a hibát megfelelő életkorban, nagy az esélye, hogy az illető egy életen át raccsolni fog.

Az egyik tanárom, aki pedagógiát tanított, azt állította, hogy ha egy gyereket még iskolás kora előtt megtanítanak arra, hogy minden reggel és este mosson fogat, akkor egész életében képtelen lesz lefeküdni anélkül, hogy kihagyná az esti fogmosást. Engem nem tanítottak erre gyerekkoromban, mégis mindig fogat mosok – futott át bennem. Gondoltam letesztetem, igaz-e, amit mondott. Elkezdtem figyelni magamat. Néha kihagytam a fogmosást, és figyeltem, mi játszódik le bennem az érzések szintjén. Azt tapasztaltam, hogy az égvilágon semmi! Nem éreztem azt a szintű hiányérzetet, mely a kényelmetlenség

érzését keltette volna bennem azért, mert kihagytam a fogmosást. Pár nap elteltével simán eszembe sem jutott, hogy ki kellene mosnom az arcomat belülről. Tehát annyira nem volt természetes számomra a fogmosás, hogy észre sem vettem, hogy kihagytam. Embertársaim viszont annál inkább – mikor kinyitottam a számat.

Ez még nem győzött meg igazán, de a tanáromnak volt egy másik egyszerű példája, amellyel szintén kísérletezhettem. Azt állította, hogy ha a gyerekek azt kondicionáljuk a buksijába, hogy egy ajtóhoz érve kopogtasson rajta, mielőtt benyit, ez éppúgy egy életre megmarad benne, mint az előző példa.

A pedagógia nyelvén ezt úgy magyarázta, hogy egy adekvát hívójel szükséges a cselekvés beindításához. Hú, de tudományosan hangzott! Meg is jegyeztem egy életre, mit lehet tudni, hol villoghatok vele majd az életben.

Nos, a fent említett esetben az adekvát hívójel az ajtó, amire a reakció a kopogás, mielőtt benyitnánk bárhová. Mivel ezt elég korán megtanították nekem, ezért a kondicionált oldalról is tanulmányozhattam a hallottakat. És valóban! Minden erőlködés és különös figyelem nélkül megtörtént a cselekedet. Szinte belépni sem vagyok képes anélkül, hogy ne forgácsolnám szét előtte az ajtót. Ezek és még több, más megfigyelés megértette velem, milyen mélyen be lehet tanítani az agyat. Persze, ha nincs kondicionálva, akkor éppen az ellenkezője lelhető fel: bizonyos helyzetekre szinte semmilyen válaszreakciója sincs az idegrendszernek.

Egy pár pszichével foglalkozó rendszer működési elvét sikerült legalábbis részben megfejtennem,

amelyek igyekeznek az elmét valamilyen formában befolyásolni. A befolyásolás szót nem a megszokott, rossz értelemben alkalmazom, hanem mint a fejlődésünket segítő gyakorlatokat. Számomra azért voltak fontosak ezek az ismeretek, felfedezések, mert nyilvánvalóvá válhatott: van esélyem arra, hogy változtatásokat eszközölhessek magamon, viselkedésemen, látásmódomon. Rá kellett jönnöm, hogy ezek a változtatások nem lesznek egyszerűek. Egy-egy beidegződés húsz, harminc éve, vagy akár ennél is régebb óta kondicionálódott. Tehát ennyi ideje gyakorlom a jó vagy kevésbé jó dolgaimat, melyek egyaránt lehetnek a mozgással vagy gondolkodással kapcsolatosak. A lényeg: ahhoz, hogy valamilyen bevésett emléket, szokást, mozdulatot át lehessen írni, egy új programot kell bevésni idegrendszerünkbe.

Ha mozgásról van szó, akkor fontos a régi tevékenység gyakorlásának felfüggesztése, valamint az új mozdulatsor lassú, koncentrált elsajátítása, míg az új program erősebb nem lesz, mint a régi, amely egy idő után a megfelelő inger hiányában vagy eltűnik belőlünk, vagy ott marad, de mivel gyengébb, mint az új bevésés, nem lesz jelentősége.

A mindennapi életünkben idegrendszeri szinten ugyanez a helyzet: egy bizonyos ingerre egy meghatározott válaszreakció van elraktározva az idegrendszer erre hivatott részeiben. Ezeket is hasonló módon írhatjuk felül, de ez esetben nehezítheti a dolgunkat, hogy mivel hétköznapi életet élünk, nem léphetünk ki a mindennapi megszokásainkból úgy, hogy a régi beidegződéseink ne tudjanak érvényesülni. Van néhány szerencsésebb ember, akik elvonnak évekre, évtizedekre a világ forgatagától, és

keresik az átprogramozás lehetőségét. Ez jó lehet, de véleményem szerint szükséges, tesztelés céljából, időnként vissza-visszalátogatni a nyüzsgő világba, hogy ellenőrizhessük, mire jutottunk. Ugyanis egy tibeti kolostorban biztosan nem fognak számlákkal, ütemtervekkel, forgalmi helyzetekkel és még ezeknél is szörnyűbb dolgokkal zaklatni bennünket. Egy idegszanatóriumban külön vigyázni fognak a mi nyugodt légkörünkre, legfeljebb a dilibogyókkal zavarhatják meg idilli állapotunkat.

Akinek nincs lehetősége elvonulni, mert a családját kell eltartania és mindeközben még pihennie is kell, annak bizony nem egyszerű az önismereti tevékenység folytatása. Mégis azt mondom, ha valaki nagyon akarja, akkor a mindennapi életben is tudja gyakorolni az átprogramozást. Egyszerű döntés, aztán pedig figyelmes gyakorlás kérdése az egész.

A figyelem, melyet nem győzők eléggé hangsúlyozni, az egyik legfontosabb tevékenység azután, hogy elhatároztuk: a változás útjára lépünk. A figyelem törékeny folyamat, melyről egy szempillantás alatt képesek vagyunk megfeledkezni. Amint elfelejtünk figyelni, máris a régi automatikus módon cselekszünk, gondolkodunk, érzünk.

A figyelem fenntartása tehát az egyik legnagyobb kihívás és gyakorlásunk sarkalatos pontja. A feledékenység egyenlő az elfecsérelt idővel, mivel amíg nem figyelünk, a régi beidegződéseket erősítjük, gyakoroljuk tovább magunkban.

Amikor figyelünk, az új kialakításán és megerősítésén, tehát magán a változáson fáradozunk. A régi minta kényelmes, és minimális energiát emészt, mivel automatikus. Az automatikus dolgokra szinte

egyáltalán nem figyelünk, mert pont az a lényege, hogy ne kelljen. Az új tevékenység rengeteg energiát igényel, de ha jók lesznek az alapok, a későbbiekben ezzel az új programmal működve, már sokkal kevesebb energia fog veszendőbe menni, mint korábban a régi beidegződésekkel. A befektetett munka egy idő után meghozza gyümölcsét. Részünkké válik, és ugyanazon élethelyzetek már sokkal simábban futnak át rajtunk, mint annak előtte.

Tehát meglehet, hogy most még felbosszant bennünket a piacon tolakodó idős nénike, a későbbiekben azonban már simán átsiklunk a történet felett, mint lényegtelen eseményen. A régi beidegződés alapján rengeteg felesleges energia megy veszendőbe a nénike viselkedése miatt. Minket nyilván felbosszant, ráripakodunk, ő persze visszaszól, nem túl kedvesen. Ettől mi még ingerültebbek leszünk, és persze tehetetlenek is, mivel egy nénikét már csak nem ütünk le, mint legvégső megoldás! Az új programmal viszont sokkal hatékonyabban intézzük el ugyanazt az eseményt. Természetesen nem arra gondolok, hogy kihagyjuk az összes idegeskedést, és felszólítás nélkül ütünk, aztán jó napot! Nem, határozottan nem! A mi reakciónk ki fog merülni abban, hogy minden érzelem nélkül továbbmegyünk.

A régi beidegződések, mivel már nem gyakoroljuk őket, lassan elhalványulnak. Úgy kell elképzelni a folyamatot, mint amikor az iskolában megtanulunk számolni. A számolás tevékenységét éveken keresztül gyakoroljuk, aminek a következményeként meglehetősen jól tudunk matematikai műveletekkel dolgozni. Ezt követően, mikor kikerülünk az életbe, lehet, hogy olyan munkánk lesz, ahol nem kell fog-

lalkozunk számolással. Egy pár év elteltével, mikor valamely oknál fogva mégis használnunk kell eme tudásunkat, meglehetősen nehezen fog menni. Ismételt gyakorlással ismereteinket újból jó szintre lehet felhozni. A lényeg tehát maga a folyamat, ami az idegrendszerben megy végbe. Amit nem gyakorolunk, az a tudás elhalványul, amit pedig igen, az erősebb lesz.

Ez volt az én egyik alapom ahhoz, hogy biztos legyek benne, a régit felül tudom írni az újjal, és van esély rá, hogy a régi erejét veszíti a nem-gyakorlás következményeként. Csak időre és türelemre van szükségem. Tehát van realitása annak, hogy egy ember képes legyen megváltozni, mihelyt elkötelezi magát az új irányba! Az én tapasztalatom alátámasztja, de ez csak számomra bizonyíték. Bízom benne, többen is kipróbálják majd.

Képesség

Már említettem, hogy sokáig kerestem egy Mestert a magam számára, aki természetesen rendelkezik olyan képességekkel, melyek a többi ember fölé emelik. Én is ilyen emberré akartam válni. Szerettem volna csodálat tárgya lenni a többi ember szemében, egyféle szupermen. Hittem benne, hogy igenis léteznek emberek „emberfeletti” képességekkel. Ezt az elképzelésemet megerősíteni látszott több tényező is. Olyan emberek híre jutott el hozzám, akik hatalmas tettekre, technikai bravúrokra voltak képesek, ezért nem is maradt kétségem afelől, hogy egy szép napon megglelem a magam szupermen mesterét, és ezen úton járva én is egyike lehetek a szupermenek szűk csapatának.

Igen, szűk rétegnek kellett lennie, mert ha nem, akkor ugye nem is lehet különleges. Ebben az esetben is sok információt kellett befogadnom annak érdekében, hogy az igazság valamilyen szinten kiderüljön számomra.

Az úgynevezett spirituális irányzatok egy része hangsúlyt fektet ama nézetre, miszerint minden ember egyforma. Eleinte jó nagyokat néztem, mert nem igazán tudtam azonosulni ezzel a gondolattal.

Nem voltam képes egy szinten látni magamat egy bűnözővel, sem egy doktorral, tudóssal. Számtalan órát töltöttem azzal, hogy megértsem, mi is van ezen elgondolás mögött. Teljesen biztosra vettem, hogy tévednek. Sok-sok év telt el, mire végre sikerült bejutnia a konok fejembe, hogy először is magamat kell másként látnom.

Mindaddig, míg én többnek tartom magam egy utcaseprőnél, egy tanítványomnál, valamint kevesebbnek érzem magamat egy orvosnál, egy tanáromnál vagy bárkinél, addig nem vagyok képes sem magamat, sem másokat a helyükön kezelni.

Valóban ezt kellett megtalálnom? Hitetlenkedve meredtem magam elé. A felismerések után elkezdtem feldolgozni a múltamat, hol és miként határozta meg sorsomat ennek az ismeretnek a hiánya. Döbbenetes volt látnom alapvető hibáimat. Teljesen magamba zuhantam. Mennyivel más lehetett volna az életem, ha csak ezt az „apróságot” tudom és alkalmazom is!

Elhatároztam, hogy innentől kezdve mindenkit egyenlőnek fogok tekinteni, és minden sokkal egyszerűbb lesz – gondoltam én. A régi szituációk azonban a régi reakciókat váltották ki belőlem. Bosszankodtam, mikor a piros lámpánál az autómhoz lépő hajléktalan pénzért rimázkodott. A közúti forgalomban az index nélkül elém pofátlankodó, engem semmibe vevő autóstársamat pedig legszívesebben félholtra vertem volna. Más helyzetekben pedig nem voltam képes kiállni a magam érdekeiért olyan emberekkel szemben, akik magabiztosan, magukat megbecsülve tudták akarataikat érvényesíteni.

Sokat bajlódtam saját személyiséggemmel és közben azt gondoltam, hogy amit elméletben tudok, az

semmit sem ér. Lehet – gondoltam –, hogy nem is jöttem rá semmire? Akkoriban már megfordultam néhány tanfolyamon, melyek az egyén szellemi fejlődését voltak hivatottak elősegíteni. Rengeteg instrukcióval halmoztak el mindenhol, hogy miként kell gondolkodnom, mit kell tennem, de az eredmények sehogy sem akartak jönni. Egy helyben topogtam, és ez elkésztető volt. Mit csinálok rosszul? – kérdezgettem magamtól, s talán az égiektől is, hátha meglelem a választ.

Azt tanultam az egyik általam nagyra tartott mestertől, hogy nem a választ kell keresnem, hanem a megfelelő kérdést. A megfelelő kérdést? – kérdeztem vissza. Igen! – válaszolta. Továbbá ne ott keresd a megoldást, amit ismersz, hanem a számodra még ismeretlen területeken.

Mondanom sem kell, hogy egy kukkot sem értettem mindebből, de mivel ez velem mindig így szokott lenni, adtam magamnak időt, s közben egyre csak azon törtem a fejemet, hogy mi lehet a jó kérdés? Mi az, amit nem jól CSINÁLOK?

CSINÁLOK!

Ez az!

Itt van a gond! Egyszer csak felviláglott bennem.

Tehát ebben az esetben az a jó kérdés, mit nem csinállok? Hisz az elmélet megvan a fejemben. Már azt is tudtam, hogy hiába tudom a problémáim gyökerének egy részét, nem reagálok másként most sem, mint ezelőtt bármikor. Az alkalmazás! Ez az, amit nem csinállok! Magolom a nagynak tartott tanítók könyveit, szinte már kívülről tudom őket. Egykori tanítványaim fejét ezekkel az üres, és ráadásul nem saját gondolatokkal tömöm, és mi a helyzet? A nagy bűdös

semmi! Nem ismerem magamat, ezért változtatni sem tudok magamon, mivel fogalmam sincs, mi az, amin változtatnom kellene. Kalapált az agyam, muszáj volt összeraknom a részleteket az igazság végett. Tehát vannak bennem olyan rejtett tulajdonságok, hiedelmek, reakciók, melyeket észre sem veszek? Számomra teljesen természetesek ezek az engem akadályozó tényezők, mert együtt élek velük? Rájöttem, hogy észrevétlenül kerültem a hatásuk alá, és hogy saját szemem előtt teljesen láthatatlanok. De akkor ki a fene vagyok én? Erre a kérdésemre részben saját magam adtam meg a választ, miután beke-
rültem a kineziológusok bűvös világába.

A kineziológia tudományát alkalmazó szakember a test bizonyos izmain keresztül kommunikál „ve-
lünk”. Ez a rendszer azt tanítja – nagyon leegyszerűsítve –, hogy minden emlékünknél tárolva van bennünk sejtszinten, sőt még mélyebben: genetikai szinten. Ezeket az információkat a felszínre hozva egy kineziológus elénk tárhatja a tényeket, és oldhatja bennünk az akkori stresszeinket, mely természetesen kihat a jelenünkre is. Ebben a kommunikációban a kliens tudatos részének nincs szerepe. Miért is jó ez? Egyszerűen azért, mert így nem csak azt tudjuk meg, amire a kezelt személy emlékszik, hanem azt is, ami valójában történt, ami a sejteinkben, agyunk bizonyos részeiben elraktározódott. Így teljes képet lehet kapni az érzelmi állapotokról, és arról is, hogy melyik szituációban miként viselkedik, mit érez az adott személy.

Nos, egy-egy ilyen tanfolyam során, mikor az arcomba mondták, ki is vagyok valójában, bizony, igen nagy volt az ellenállás bennem! Tiltakoztam, ahogy csak tudtam, aki pedig épp a testemen keresztül

„beszélgetett”, mosolyogva csak annyit mondott: ne rám légy dühös, nem én találtam ki, a tested mondja. Micsoda blama! Most ellenkezzek saját magammal? Rengeteg embert láttam már az első tanfolyam után szó szerint elmenekülni. Nem voltak képesek befogadni saját maguk valós lényének a töredékét sem, legalábbis egyelőre. Megértem őket, én rengeteget kínlódtam, mire eljutottam idáig. Talán az lehetett az előnyöm velük szemben, hogy én mindenképpen tudni akartam, ki is vagyok valójában, milyen késztetések rejtőznek bennem.

Kulcsfontosságú kérdés, hogy tisztában legyünk magunkkal, de...! Itt van ez a DE!

Rengeteg embert láttam eltévedni az életútján, beleértve magamat is. Figyelmetlenségünk, vagy a bennünk lévő gőg miatt könnyen és észrevétlenül kerülhetünk holtvágányra. Talán az egyik legnagyobb talány a világon, hogy kik is vagyunk mi valójában? Ezt megtudni sokkal nehezebb feladat, mint feljutni a Holdra. Ezzel nem lebecsülni szeretném az űrhajózást, de az önismeretnél hiába a technológia, az elméletek ismerete, szinte semmire sem megyünk vele, amennyiben nincs meg bennünk az alázatos gyakorlás és figyelem. Egy utat járva, egy módszert tanulmányozva csak korlátozott lehet az informáltságunk. Bizony, más módszerekkel is próbálkozni kell, melyek képesek megkerülni, lerombolni az elme bástyáit. Mondanom sem kell, hogy ezért nem osztogatnak Nobel-díjat. Állást sem fogunk kapni sehol, mert önismeretet gyakorolunk, és olyan felfedezéseket teszünk önmagunkkal kapcsolatban, melyek korszakalkotóak a további életünkhöz. Szinte előttem van a kép, amint egy állásinterjún kérdezik tőlem:

- Mi az, amit tud?
- Ismerem magamat!

A válasz jobb esetben is az lesz: dicséretes, de illetépp nem keresünk.

Tehát oda jutottunk, hogy az önismeret csak a miénk? Bizony ez egy olyan kincs, mely csak számunkra érték. A mi életünket teszi jobbá, és csak nekünk kamatozik. Nem oszthatják szét maguk között az örököseink.

Sokan kérdezhetik, hogy akkor ugyan mi értelme ennyi időt vesztegetni ezzel, ha nincs hírnév, elismerés, rengeteg pénz?

Amit nyerhetünk vele, az több ezeknél, de nem is igazán mérhető ilyen mércével. Lehet, hogy nincs sok pénzed, de ha belül rendben vagy, ez a tény már esetleg nem is zavar. Lehet, hogy nem vagy elismert és világhírű sem, de nem is ez fog érdekelni, még akkor sem, ha a hírnév egyszer mégis bekövetkezik. Nehéz teher, ha sok tudás birtokába kerülsz, mert az igazság nem az, amit az elme látni szeretne. Rengetegszer találom magamat olyan helyzetekben, amikor egyszerűen képtelennek érzem magam az információk befogadására. Nagyon nehéz elfogadni az igazat magunkról és a világról egyaránt. Ki kell fejlesztenünk magunkban ama képességet, hogy be tudjuk engedni az új és számunkra képtelennek tűnő információkat. Mert ezek az információk nem mindig fognak jól esni nekünk. Főleg, ha egy nagyon kicsiny mértékben megláthatjuk a világban zajló érdekek háborúját.

Kérdezhetnénk, hogy muszáj-e ennek így vagy úgy lennie a világban? A válaszom az, hogy valószínűleg nem, de az emberi elméből fakadóan vált ilyenné a

világ. Ez nem jó vagy rossz kérdése, egyszerűen ilyen döntéseket hoztunk. Szokás a világ vezető személyeit okolni: ők tehetnek róla, mert ők irányítják az egész világot. Ha így gondolkodunk, akkor meg is tehetik! Amennyiben az a sok ember, aki ezzel nem ért egyet, a tisztesség ügye mellé állna, nem lehetne szennyezni az óceánokat, a földeket, a levegőt, és lehetne együtt élni a föld többi lakójával. Nos, mivel nem teszünk semmit, ezért nincs is min csodálkoznunk.

Hogy jön ez az önismerethez, és ahhoz, hogy képesek vagyunk-e bármire? Az első dolog az, hogy saját magunkban tegyünk rendet. Legyünk tisztában magunkkal, és ha ez már kezd rendben lenni, akkor szélesebb körben is eredményeket fogunk tudni elérni. Tulajdonképpen lerakjuk az alapokat a világ jobbátételéhez azzal, hogy magunkat letisztázzuk. Amennyiben már van némi alapunk, akkor képesek leszünk javítani a környezetünkön is. Ezzel a felépít-ménnyel lehetséges mindenki számára, hogy hős lehessen, egy superhős, aki megmenti a gyengéket, igazságot és fényt hoz a sötétségbe a realitások táláján. Nem a saját igazságát, hanem az alapigazságot, mely mindenki számára kapaszkodót szolgáltat. Ez a munka nem egyszerű, és nem is népszerű, mert már megszoktuk ama életvitelünket, melyben most élünk. Bizonyára nehéz lenne lemondani az autóról, az elektromosságról, a televízióról, a számítógépről és egyéb kényelmeinkről. Az emberi elme csodálatos vívmányai, melyek sokszorosan könnyítették meg az emberek életét, bizony hiányoznának, és hiányozni is fognak, ha netán már nem lesznek.

Tudjuk, hogy az autók szennyezik a levegőt, mégis használjuk őket. Miért? Mert jó dolog! Csupán az a

gond, hogy ez a mostani technika még nem biztosítja a legkörnyezetbarátabb megoldást. Léteznek más lehetőségek, azonban azok még bizonyos érdekek miatt nem nyerhetnek teret! Képesek lehetnénk változtatni, de nem tesszük. Átalakítani az életet az egész világon lassú folyamat, és kemény munka. Egy esetben változhat meg gyorsan, ha valami hirtelen fellépő esemény kényszerít bennünket rá, mely következményeként visszavonhatatlanul más alapokra kell helyeznünk létezésünket. Vajon képesek vagyunk-e mi, emberek a saját és gyermekeink érdekében olyan változásokat eszközölni, melyek segítségével esetlegesen elkerülhetőek a saját magunk által generált katasztrófák? Talán ha mindenki tudatszintje emelkedik, még hozzá gyors ütemben, akkor lehetséges lenne gyorsabb változást elérnünk. Az ember mindenre képes, ha igazán akarja, és ha több ember akarja ugyanazt, ugyanúgy, akkor olyan dolgokra lehetnek képesek, melyről az emberiség nagy része talán még nem is álmodott. Mert a képesség bennünk van.

Cél és következmény

Bizonyos esetekben nagyon nehezen, vagy egyáltalán nem vagyunk képesek elérni kitűzött céljainkat. Ez nem mindenkinél van így, de ha sikerül is, sok esetben igen kemény munkával jár testileg, pszichikailag egyaránt. Ez a folyamat mehetne másként is, de csak akkor, ha némi változtatást tudunk eszközölni a gondolkodásunkban. Nem az a kérdés, hogy egy feladatot mennyire veszünk komolyan. A megoldási mechanizmus az, ami fontos.

A harcművészetben mikor egy egyenes ütest szeretnénk végrehajtani, egész lényünk azon van, hogy ezt a mozdulatot végrehajtsa. Arról, hogy egy ütest végrehajtsunk, van egy sor kép a fejünkben, amelyek befolyásolnak minket. Először is maga az ütés egy agresszív kép, mely nagy bizonyossággal egyfajta feszültséget kelt testünkben. Ez izomtónust vált ki, melynek következményeként az ütés sokkal lassabb és pontatlanabb lesz. Miért történik mindez?

Testünkben az izmok két fontos dolgot tudnak: megfeszülni, azaz összehúzódni és ellazulni, azaz elernyedni. Ha bármilyen mozgást szeretnénk produkálni, ezt a két utasítást képes az izomzatunk telje-

síteni. Amennyiben összehúzóási parancsot adunk ki valamely izomnak, az ezt a parancsot csak akkor tudja gyorsan, erőteljesen végrehajtani, ha az izom teljesen laza. Ha csak egy kicsit is feszes az izom, az összehúzás lassabb, erőtlenebb lesz. Ez a hátrány tovább fokozódik, ha az izomnak egymás után többször kell a műveletet elvégeznie. Ilyenkor sokkal gyorsabban fog fáradni, mivel nincs meg a pihenő fázis, az elernyedés.

Ugyanez igaz a küzdelemre is. Ha egy egyenes ütés kivitelezésén fáradozunk, és eközben feszültség honol bennünk, előfordulhat, hogy például a mellizom egy része erőteljesebben dolgozik, és az öklünk egyenes pályáját elhúzza a feszülő izom irányába, így az ütés célt téveszthet. Mindez a folyamat bármely irányba megtörténhet, attól függően, hogy a bennünk lévő feszültségek mely izmokban okoznak plusz izomtónust a nem megfelelő időben.

Mindebből az következik, hogy amennyiben pontosan, lazán és gyorsan szeretnénk ütni, az egyik lehetőség, hogy megváltoztatjuk a célunkat. Mivel a fejünkben az ütés a fent említett oknál fogva felesleges izomtónust eredményez, és az ütéshez agyunkban sok tapasztalat, érzelem, emlék kapcsolódik, ezért a mozdulatot nem mint ütést kell gyakorolni. Továbbá nemcsak a mozdulat végpontjára kell kiéleznünk a figyelmünket, hanem az egész folyamatra, vagyis figyelmünknek lépcsőről-lépésre követnie kell tevékenységünk egészét.

Harcművész szemszögből furcsának hathat, hogy egy ütést ne ütésként értelmezzünk. Azonban ha a fejünkben, mondjuk, egy légy elkapásának képe van, akkor a mozdulat kívülről nézve ugyanaz marad,

csak mentes lesz az agresszió esetlegesen hátráltató hatásaitól.

A lassú és koncentrált mozgás még jobb eredménnyel jár, mivel itt sem a végcél lebeg előttünk, hanem figyelmünket lekötjük a folyamattal, miközben törekszünk minden feleslegesen használt izmunkat teljesen elengedni. Így végül maga a laza, gyors, pontos és erős ütés *következmény* lesz, nem pedig *cél*. A pontos, figyelmes gyakorlás eredménye ebben az esetben az ütés lesz – úgy, hogy a gyakorlás közben nem egyfolytában ezen a végeredményen járt az eszünk, hanem megengedtük magunknak a gyakorlás alatti szabadságot és a felfedezés örömét.

Életünk bármely területére vetítve a dolgot a cél néha megbénít, gátol minket a fejünkben lévő negatív vagy torz képek miatt, mely például a „képtelen vagyok ezt megcsinálni” programot hordozza. Abban az esetben, ha egyszerűen csak nekifogunk a megvalósításnak, és mindig csak a pillanatnyi megoldásokra fókuszálunk, szinte észrevétlenül fogunk eljutni a célunkhoz. A siker titka az, hogy nem teszünk egyebet, mint a folyamatra koncentrálnunk, és maga a cselekvés az, amivel törődünk, nem pedig azon agyalunk, hogy milyen nehéz ez vagy az a feladat. Ezért nem az a jó kérdés minden feladat előtt, hogy meg tudom-e csinálni, hanem az: „hogyan csinálom meg?”

Az első lépés a legnehezebb sokak számára, ezért ezt kell a legtöbbet gyakorolniuk. Nézzenek szembe a feladatokkal, és lássanak is hozzá! Lehet, hogy először még hezitálnak, de ha már kellő tapasztalatot szereztek, nem fognak úgy tekinteni a kezdő lépésekre, mint valami akadályra, hanem mint egy

magától értetődő cselekvésre. Ezt követően az is természetes lesz, hogy az időközben felmerülő problémákat is ugyanilyen könnyedséggel oldják meg. Az eredmény megdöbbenő lesz, mivel egyre több gyakorlatuk lesz abban, hogyan képesek elintézni, elérni, megvalósítani bármit, amit szeretnének.

Bármilyen tevékenységről is legyen szó, ha valaki el akar jutni egy magasabb szintre, sokat kell gyakorolnia. Ez az élethez való viszonyunkra is teljesen igaz. Szeretnél írni egy könyvet? Hát láss neki, és ne csak ábrándozz róla! Az első fejezeteket lehet, hogy a kukába dobod, de hidd el, hogy hamarosan kialakulnak az első megtartható gondolatok, és egyre jobban fog menni! Dolgozz vele folyamatosan, és ne az járjon a fejedben, vajon érdekelni fog-e bárkit is az, amit közölni szeretnél. Tudd, hogy az út, amin jársz, mindenképpen értékes tapasztalatokat hoz. Idővel így lesz a cél, amit el szeretnénk érni, törvényszerű következmény.

Azt szeretném elérni, hogy mindenkivel, akinek erre szüksége van, láttassam: nincs olyan ember, aki képtelen megoldani ezt vagy azt a problémát! Bármire képesek vagyunk, legfeljebb nem pontosan ugyanúgy, ugyanolyan szinten, mint a hozzá jobban értők. Lehet, hogy más emberek jobban tudnak rajzolni nálam, de bizonyos, hogy valamilyen szinten én is tudok. Vannak nálam sokkal jobb autóvezetők, de én is képes vagyok rá úgy, hogy közben életben is maradok. Vannak, akik sokkal jobb könyvet tudnak írni, mint én, de én is képes vagyok papírra vetni gondolataimat.

Sőt, hogy az egyik szakmámnál maradjak, vannak a harcművészet világában nálam sokkal jobbak, de

én is képes vagyok harcolni, ha ez szükséges, valamint egyre magasabb és magasabb szinteket elérni, mert számomra az a lényeg, hogy magamhoz képest legyek egyre jobb és jobb. Tehát engem nem az érdekel, hogy valakihez viszonyítva mire vagyok képes. Az összehasonlításnak csak információértékűnek szabad lennie, és nem lehet minden esetben alap a saját magunk megítélése szempontjából. Ebből adódik, hogy önmagamhoz képest én sem ítélek meg teljes mértékben más személyeket.

Azonban azt sem szabad elfelejtenünk, hogy a versenyszellem nem feltétlenül rossz, hisz vannak, akiket ez igenis motivál, még hozzá számukra pozitív irányba. Ők nem gátló stresszként élik meg a dolgot, hanem így érzik jól magukat. A fent említettek azoknak szólnak inkább, akik stresszként élik meg a megmérettetést.

Gyakran utalok a saját magunk megismerésére. Ez nem véletlen. Olyan ez, mintha egy hadseregünk lenne, amelyet nagyon jól kell ismernünk ahhoz, hogy minél nagyobb esélyünk legyen a győzelemre egy esetleges összecsapás során. Bizony néha még az sem tiszta előttünk, hogy valójában mire is vagyunk képesek. Mintha a seregem rendelkezne ágyúkkal, de mivel nem tudok róla, hogy vannak, használni sem fogom azokat. Így saját magamat hozom hátrányos helyzetbe az ütközet során.

Legalább olyan fontos, hogy ismerjem a gyengeségeimet. Harcművészként ez is elengedhetetlen információ számomra. Eleve olyan stratégiával dolgozom, ahol rejtve vannak a hiányosságaim. Amennyiben tudatlan vagyok e tekintetben, a harc idő előtt véget ér.

Tanítványként volt részem elszenvedni olyan kiütést, ahol fogalmam sem volt, hogy mi történt velem. Ezt nevezem én tudatlanságnak önmagammal kapcsolatban. Ha tisztában lettem volna vele, milyen sebezhető vagyok egy-egy szituációban, bizonyára kerültem volna azt a küzdelmi helyzetet.

Azért lehet fontos, hogy ismerjük magunkat, mert az élet keményen tud „büntetni”. Az élet szituációi megkövetelik azt, hogy tisztában legyünk önmagunkkal, különben ott kaphatunk sebet, ahol a legkevesbé számítunk rá, és ezek a találatok képesek letaglózni bennünket akár végérvényesen. Ha ismerjük önmagunkat, képesek vagyunk reális, megvalósítható célok kijelölésére. A többi eseményt pedig, melyek rajtunk kívül alakulnak, megfelelő következetességgel vagyunk képesek a lehető legjobb módon kezelni.

Fontos időnként kiemelkedni a folyamatból, és ellenőrizni a helyes irányt. Ez olyan, mintha ásnánk a föld alatt egy alagutat, és néha feljönnénk a felszínre, hogy szükséges-e korrigálni az irányt, avagy sem. Ezután azonban vissza kell térnünk pillanatnyi feladatunkhoz, és folytatni a munkát.

Van egy lányom, aki kétszázötven kilométerre él tőlem. Mint apjának, kötelességem, hogy látogassam, törődjek vele, amennyire ez lehetséges ilyen távolságból. Néha van úgy, hogy felhozom magamhoz Budapestre, ami azt jelenti, hogy ezer kilométert autózom azért, hogy együtt lehessünk. Az anyagi lehetőségeim meglehetősen behatároltak, nem kis terhet jelent ennek a kivitelezése. Mivel már két héttel az időpont előtt minden érintettel egyeztetek, nem fordulhat elő, hogy a pénz hiánya miatt lemondjam

a tervezett programot. Sok esetben még az indulás előtt két-három nappal sem tudom, miből fogom finanszírozni a körülbelül hatvan-százezer forintos „műsort”, amibe az üzemanyag, a szórakozás, némi ruha és egyébek kerülnek. Ráadásul mivel ezek a találkozások bizonyos esetekben a nagyobb ünnepekre vannak időzítve (karácsony, húsvét stb.), pénz szempontjából nézve kifejezetten felárasak.

Amennyibenolyvást azon törném a fejemet, hogy ez az egész milyen sokba fog kerülni, és ez mennyire szörnyű, valószínűleg nem lennék tökéletes társaság a lányom számára. Akár le is mondhatnám a találkozást. Ha nem mennék el hozzá, valószínűleg megértené az indokaimat, de nem biztos, hogy ez lenne a legmegfelelőbb hozzáállás részemről.

Általában nem foglalkozom a helyzetemmel, egyszerűen dolgozom, hogy sikerüljön eljutnom hozzá. Eddig ezt még mindig megoldottam valamilyen megnyugtató módon. Egy dolog, ami biztos: ha csinálom, és a megoldásokat keresem, a következmény az esetek nagy százalékában a siker. A siker alatt azt értem, hogy lebonyolítom a közös programot, és utána pihegek. Mivel a lányomnak és általában a környezetemnek fogalma sincs, milyen „nehéz” is volt mindezt megvalósítanom, nincs vállon veregetés vagy „köszönöm”. Számomra viszont az együtt töltött idő mindig egy hatalmas élmény. Az ilyen és ehhez hasonló kisebb feladatokkal igyekszem trenírozni magamat. Így ha jön egy nagyobb falat, akkor azt is ilyen hozzáállással és sikerrel tudom megoldani, mert képes vagyok rá, ugyanúgy, mint bárki más.

Mi az igazság?

Elhangzik néha, hogy az igazság egy a mi szemünk elől elzárt, elvont valóság. Horgonyozzunk le egy kis időre ennél a kérdésnél.

Rengetegszer bombáztak engem azzal az elgondolással, miszerint a valóság egészen más, mint amit éppen felfogunk. Hát persze! Más már nem is hiányzott, minthogy az élet, amit látok és élek, az nem is létezik. Menten ökölbe szorul a talpam, ha ez igaz.

Én, mint harcművész, egy figyelmetlenséget követően bevédett ütés utáni vesevérzést elég valóságosnak éltem meg. Ilyenkor az ember nem alszik éjszaka, és a vizelet is furcsán, vörösesen színeződik. Ez a vér talán nem is lenne igazi, és a fájdalom semmi egyéb, mint hallucináció? Talán némi ízelítőt kellene adnom ennek a sok okostojásnak belőle, akik ezt a valóságot kétségbe vonják, és meglátjuk, mennyire érzik majd valóságosnak, vagy épp az ellenkezőjének például a fájdalmat – gondoltam akkoriban.

De hajtott a kíváncsiságom, és olvasni kezdtem a témában, mert nem akartam elfogadni azt a számomra furcsa dolgot, hogy az én valóságom kizárólag csak számomra létezik. Azért a kérdés ott mo-

toszkált bennem: lehetséges lenne, hogy mégiscsak van benne valami, amiről beszélnek?

Amikor a Mátrix című film berobbant a köztudatba, egyre többször hallottam mindenki szájából, hogy a mi valóságunk tulajdonképpen egy kitalált, mesterkelt világ. Úgy éreztem, muszáj utánanéznem ennek az egész örületnek, mert meg fogok zavarodni ettől a sok, számomra új keletű kitalációtól. Elmém sokáig nem volt képes befogadni semmilyen információt, ami döntően befolyásolhatta volna az eddigi hiedelmeimet s a beléjük vetett bizalmamat. Az agyam csak kattogott. Mit jelenthet ez az egész elgondolás? Még a Mátrix című filmet is többször megnéztem, hátha találok valamit, ami segíthet megérteni, mire céloznak itt, de a film számomra elég körmönfont módon volt megfogalmazva.

Mondanom sem kell, egy jó ideig nem jutottam sokra. Sötétben tapogatóztam, nem láttam ki abból az ingoványból, amelybe, úgy tűnt, belesüppedtem. Természetesen nem adtam fel, és próbáltam más eszoterikus vagy félezoterikus rendszerekben is választ találni, de valahogy az volt az érzésem, hogy a kérdéseimre vagy nem akarják elmondani, vagy maguk sem tudják a válaszokat. Fél vagy negyed válaszokat kaptam mindenhol.

Folyamatosan egy idős barátom szavai jártak a fejemben: „Mindenki csak annyival tud többet, amennyivel többet elhallgat.” Számomra ez igen tanulságos gondolat. Persze egy idő után azért igyekeztem sohasem azt feltételezni, hogy elhallgatnak valamit, hanem azt gondoltam, nekem kell összerakni az ismereteimet majd egy egésszé. Azt tapasztaltam, hogy bizonyos emberek számára a tudás egy féltve őrzött kincs.

Régebben, mikor még műszerészként dolgoztam, úgy kellett kisajtolnom a szakikból a szakmai fogásokat. Néha nehezen adták ki a kezeikből.

Az egyik alaptétel az, hogy a tudás mindenkié! Ha valaki visszatartja az információt, abban az esetben felé sem fog tudni áramolni a tudás, tehát megreked a tanulás folyamatában. Én mindenkit tanulónak tartok, még ha mesternek is nevezik az illetőt, mert ha más szinten vagyunk is, mind tanulók vagyunk. És egyben tanítók is.

Itt jegyezném meg, hogy a tanuló-mester viszony egy folytonosság, miszerint a tanítvány ugyanolyan tisztelettel viszonyul mestere iránt, mint a mester a tanítványa felé. Bármely oldalról szenved ez csorbát, nem jöhet létre teljes mértékben a tanulás és tanítás harmonikus, tiszteletteljes viszonya. Mi, tanítók gyakran esünk abba a kelepcébe, hogy különbnek érezzük magunkat a tanítványoknál, és egyáltalán mindenkinél. Személy szerint én is beleestem ebbe a csapdába, és ha nem figyelek, mind a mai napig elkövetem, amint önteltté válok. Higgyék el nekem, nem nehéz önelégültnek lenni, ha tanulunk, és kezdjük azt érezni, hogy már baromi okosak, jók vagyunk valamiben. Ez egy természetes emberi tulajdonság, amely az elménkből fakad. Nincs mit csodálkozni rajta, ha ilyennel találkozunk, mert ez mindenkinek a sajátja, nem csak a „másik” emberé. Tanácsolom, hogy mindenki embertársai megfigyelésén keresztül ellenőrizze önmagát. Ha valóban szándékában áll észrevenni, és ha van, akkor rá is fog találni saját önelégültségére, ezt garantálom.

Egy időben azért fohászkodtam, hogy tudhassam, láthassam az igazságot magamban, körülöttem. Ez a

mai fejemmel egy nem teljesen átgondolt kívánság volt, de azért megérte. Miért volt meggondolatlan?

Az igazság, meglehetősen le tud taglózni bennünket, főleg, ha rólunk van szó. Tehát a kívánságomnak megfelelően kezdtek áramlani hozzám az eddig elrejtett információk magammal kapcsolatban. Teljesen megrázott, mennyire nem az vagyok, akinek gondoltam magamat. Volt, hogy azt éreztem, önnön kezemmel vetek véget az életemnek, oly mértékben megrogytam. Két-három hónapig vergődtem, mivel az alapok, melyeken az akkori személyiségem nyugodott, szétzilálódtak. Ott voltam egy üres térben, mintha kilóttek volna a világűrbe, és nem volt sem lent, sem fent. Nem volt a lábaim alatt semmi, és a kezeimet is hiába nyújtogattam, nem kapaszkodhattam semmibe. Tehát esetleg erről beszéltek volna? Ha saját magammal kapcsolatban torzak az ismereteim, talán minden ismeretemben lehetnek ilyen téves információk.

Egyvalaki volt, aki kirángatott ebből az állapotomból: a Japánból érkező harcművészeti mesterem, akinek Magyarországra utazásakor beszéltem az állapotomról. Nem számít, mit mondott, de az ő szavai épp a megfelelő kapaszkodót jelentették számomra, és ez átsegített az akkori holtponton. Azóta számos tanulmányt, megfigyelést végeztem az emberi psziché tekintetében, és ennek kapcsán találkoztam többek között a kineziológiával is. Mindamellet, hogy minden elvégzett tanulmány elsődlegesen a saját személyiségemet volt hivatott feltérképezni, és korrigálni az esetlegesen felmerülő belső konfliktusaimat, alapul kezdtek szolgálni arra is, hogy a megfelelő módon tudjak segítséget nyújtani másoknak,

akik a problémájukkal felkeresnek. Az eltelt időszakban egy pár alkalommal visszajutott a fülembe, hogy olyképpen tudtam segíteni a nálam megfordult embereknek, mint annak idején mesterem nekem. Legnagyobb sajnálatomra nem én vagyok a mindentudó, megváltó guru, de igyekszem az igazság irányába terelni a beszélgetést. Ha hagyják. Amennyiben ellenállást tapasztalok, akkor már tudom: nem az igazság keresése zajlik, hanem az elme harca, mellyel az illető védi a saját álláspontját, azt az álláspontot, melyet ebben az életében igaznak fogadott el.

Volt egy kedves hölgy, aki közel egy éve járt már a harcművészeti foglalkozásaimra, és ez alatt az év alatt folyamatosan romlott a lelki, és ezáltal a fizikai állapota is. Már korábban felvettem neki, hogy egy kineziológiai ülés keretén belül esetleg javíthatunk az állapotán. Az elméje azonnal bezárta a kapukat, teljes volt az elutasítás. Ezt látva azonnal visszavonultam, mert tudtam, hogy innentől kezdve minden hang, mely elhagyja a számat, lepattan elméje bástyáiról, tehát felesleges, sőt, az ügyét tekintve káros lenne tovább győzködnöm.

Ennek a hölgynek elég súlyos depressziója volt, és olykor olyan mélyre tudott süllyedni benne, hogy teljesen kezelhetetlenné vált. Ráadásul senkiben sem bízott. Az orvosok által felírt gyógyszerekben és más, esetenként alternatív módszerrel dolgozó terapeutákban is erősen megrendült a bizalma. Egy barát-nője unszolta, hogy beszélgessen velem, és később meglátja, hogyan lesz tovább. Az első feltáró beszélgetés kezdetén tisztán látszott rajta, nem igazán hisz abban, hogy tudok segíteni neki. Kérésemre, ha nehezen is, de elmondta az összes problémáját, és hogy

eddig senki sem tudott neki segíteni. Rengetegen becsapták, az eredmények nem jelentkeztek, és csak a pénze fogyott rohamos mértékben. Egy ilyen, az én szemszögemből hátrányos pozícióból indítva igen nehéz okosnak lenni. Ami a szerencsém volt, hogy én is küzdöttem már korábban azzal a problémával, ami nála jelentkezett, így át tudtam érezni a nehézségeit. Ez volt az, amivel sikerült a védelmét fellazítanom. Amit elmesélt, azt egykor én is átéltem, így nem kellett a sötétben tapogatóznom, és ő is érezte, hogy nem egy „kívülállónak” nyitja meg féltve őrzött legbenső énjét. Nem úgy érezte magát, mint egy nyomorult, akit nem vesznek komolyan, hanem mint aki végre egy sorstársával tud beszélgetni. Egy egyenrangú társra talált bennem, aki pontosan tudja, érzi az ő problémáját. Tehát megvolt az a közös pont, amiről tudtunk gátlások nélkül beszélgetni, illetve valójában én beszéltem neki az egykori gondomról, ő pedig helyeselt. El tudtunk jutni egy „igenlő” fázisba, ami már biztató előjel volt a jövőre nézve. Ez volt az első nap, és onnantól kezdve szívesen járt hozzám. Beszélgetéseink során rengeteg információt adtam át neki, melyeket szívesen fogadott, de a depressziója egyre csak mélyült. Idővel kiderült, hogy a barátjával párhuzamosan van egy szerelme is, akire nagyon felnézett, mondhatni, istenített. Én nem ítékeztem ebben az esetben sem, mert ez nem egyedi eset, a fő célom pedig nem az volt, hogy az erkölcsös életéről papoljak, hanem hogy kiderítsem, miért pusztítja magát. Arról nem is beszélve, hogy korábban én is követtem el hasonló huncutságot, ezért alapom sem lehetett az ítékezésre.

Lassan kiderült, hogy ez a szerető meglehetősen sajátságosan viszonyozza a hölgy érzéseit, aki viszont

majdhogynem üldözi a szerelmével. Azt tudni kell még, hogy a hölgy barátja, tehát nem a „szerető”, egy nagyon kedves és türelmes ember, aki a hölgy minden problémáját megértette, és minden „lököttsége” ellenére szerette, mindvégig mellette állt. Mindeközben a hölgy folyamatosan áradozott szeretőjéről, mint legfőbb spirituális támaszáról.

Szokásomhoz híven elkapott a megszokott feszültség a spiritualitás szó hallatán. Oly sok lükeséget hallottam már spiritualitással magyarázva, hogy megtekeredett az agyam tőle. Azonban az elmémre is gyanakodtam, hátha valamiféle rivalizálási hisztéria tört rá.

Azon a napon, mikor ezt elmesélte, hagytam is a fenébe az egészet. Azonban pár nap múltán ismét nálam találta magát, ismét beszélgettünk egymással. Azt mesélte, hogy ez a szerető, aki a „spirituális atyja”, már két hónapja szóba sem áll vele, és semmilyen formában sem tud kapcsolatba kerülni vele. Azt gondoltam, talán itt az ideje, hogy a valóság felé fordítsam a tekintetét. Kérdeztem tőle, hogy még megvan-e a másik barátja, aki valóban szereti, mire a válasz igen volt. A következő kérdésem a szerető személyére vonatkozott, hogy van-e családja? A válasz az volt, hogy természetesen van. A soros kérdésem az volt, hogy miért gondolja, érzi, hogy ez a szerető magasabb szinten van, mint ő maga. A válasz az volt, hogy én ezt nem érthetem, mert ez az illető tényleg nagyon magas szinten van.

Hmm! Feltettem egy újabb kérdést:

– Figyelj! A családja tud rólad?

– Hogy gondolod?! Természetesen nem!

A következő mondataimat már célirányosan helyeztem el, hogy a hatása ne legyen kétséges.

– Te ugye hazudsz a barátodnak ebben az esetben?
– Igen! – válaszolta.
– A szeretőd is titkolja a családjá előtt a veled való viszonyát, ugye?

– Így van! – felelete, majd védekezően folytatta:
– Nem vártam soha, hogy felborítsa a családi életét, csak azt, hogy szeressen.

– Most nem ez a fontos! – válaszoltam kimérten.
– Mind a ketten becsapjátok a párokat, mind a ketten hazudtok. Szerinted mi a különbség két hazug ember között?

Éreztem, hogy szavaim ütöttek. A következő kérdésemmel pedig újabb csapást mértem az elméje által hitt igazságra.

– Ő, a hazug mitől különb nálad, a hazugnál?

Gondoltam, itt röppen majd egy hatalmas erejű pofon, és már készültem is a háritására. Helyette azonban a nő szomorúan csak annyit mondott:

– Semmiben.

Ez a hölgy sokkal kevesebbnek érezte magát, és ebben a helyzetben sikerült megpillantania az igazság egy szeletét, még hozzá azt, hogy a szeretője semmivel sem különb nála. Pár héttel később eljött hozzám, hogy rendben, lássuk, segít-e neki a kineziológia. Végigzokogta a nálam töltött másfél órát, ami alatt a problémái feldolgozásán fáradoztunk. Miután elment, három hónapig nem is láttam. Majd mikor ismét eljött hozzám, mintha kicserélték volna! Úgy tűnt, sokat foglalkozott magával, hogy ennyire meg tudjon változni. Ami szintén meglepett, hogy még csak szóhoz sem tudtam jutni, az volt, hogy feleségül ment a barátjához, a szeretőjét pedig kitörölte az életéből. Ebben az esetben teljesen utolérhető, hogy az igazság

felszabadít, bár tény, kemény hónapokat élt át, mire képes volt befogadni azt.

Az igazság maga semmit sem ér, ha nem tudjuk elfogadni, és ha már elfogadtuk, fel is kell tudni használni, különben elvész a semmiben.

Kérdezhetnénk, hogy biztos vagyok-e abban, hogy ez a hölgy valóban az igazságot találta-e meg? A további kérdés az lehet, hogy ki vagyok én, hogy mint egy Isten, próbálok belepiszkálni mások életébe?

Ezeket a kérdéseket magam is számtalanszor felteszem. A válasz az, hogy nem akarom megoldani a másik problémáját, hanem hagyom, hogy maga találja meg a saját megoldásait, miközben én csak elmondom a saját „száraz” tudásomat, tapasztalataimat, minden elvárás nélkül. Talán így nagyobb az esélye, hogy nem akarom a klienseimet befolyásolni. Abban az esetben, ha azt érzem, hogy idegesít, hogy a segítséget váró nem fogadja el a szavaimat, szinte bizonyos, hogy már nem feltétlen és őszinte a segítő szándékom. Ez az egyik legszembetűnőbb jele, hogy az elmém és a gőgösségem működik. Tudom, hogy nem egyszerű munka közben még magunkra is figyelni, mindvégig kizárva az elme károsan beleavatkozni kívánó részeit, de bele lehet jönni, és megéri a fáradságot! Így közelebb kerülhetek az igazsághoz, és ami fontos, a segítségre várókat is közelebb vihetem az ő igazságukhoz, nem pedig az enyémhez.

Ha egy kicsit is ismerjük az elmét, pontosan látni fogjuk, hogy mikor mire van szükség a segítség érdekében. Eme tudást befolyásolásra is lehet használni, ami az önzetlen segítőtevékenységekkel ellentétes póluson helyezkedik el, és nagyon veszélyes eszköz. Veszélyes, mert a befolyásolt személy mit sem sejt róla, és

a belétáplált információkat tartja igaznak. (A befolyásolás alatt azt értem, amikor nincs engedélyem az embertársamtól arra, hogy belefolyjak a személyiségébe.)

Olyan ez, mintha életre kelne nagy kedvencem, a Csillagok háborújának világa, és hirtelen valóban Jedi lovagok tűnnének fel a mindennapok színpadán. Tudásunkat, az „Erőt” használhatjuk a „világos” és a „sötét” oldalon is. Hajszálvékony a különbség, hogy merre fogunk billenni. A határvonalat szinte nem is lehet érzékelni, annyira összefolyik a két pólus. Ez nagy felelősség, főleg azoknak, akik bizonyos célok érdekében manipulálnak másokat. Ez is olyan, mintha én, a gonosz Sith nagyúr befolyásolással érném el, hogy mindenki azt gondolja és tegye, amit én akarok, amiben én hiszek. Mivel a tudásom meghaladja az ifjú Jedik tudását, így könnyűszerrel letéríthetem őket saját életük rendes menetéről, megfosztva őket az igazság megtapasztalásától.

Az igazság nevében mondogatták nekem, hogy nem az a bűnös, aki ezt teszi másokkal, hanem az, aki hagyja. Tehát amennyiben én hagyom, hogy engem terelgessenek, kihasználjanak, megtevésszenek, akkor én vagyok a buta! Még azt is gyakran hozzáteszik állításuk nyomatékosítására, hogy mindenkinek ki kell állnia magáért. Én erre félig bólintok, félig ingatom a fejemet. Erre általában tovább győzködnek, higgyem csak el, hogy én vagyok az oka mindennek, amit tetek velem! Én vagyok az oka, mert nem álltam ki magamért, nem védtem meg az érdekeimet!

Értem a logikát és el is fogadom, de azért fontos felhívnom a figyelmet néhány fenntartásomra. Hadd hozzak erre egy szó szerint vett ütős példát, ami, úgy hiszem, kicsit közelebb visz a valóságos hozzáálláshoz.

Én harcművészként is gondolkodom, és ezen a téren rendelkezem egy bizonyos szintű tudással, amivel – tegyük fel – egy adott embertársam viszont nem. Emiatt valószínűleg képtelen lenne megvédeni magát, ha én úgy döntenék, hogy egyszerűen megverem. Az ok most mindegy, a fontos az, hogy én a nagyobb tudásomat arra használom, hogy az illetőt legyűrjem. Kérdezem én, hogy vajon nekem nem felelősségem-e az, hogy a nálam gyengébbeket, kisebb tudásúakat oltalmazzam, segítsem?

Ez a kérdés azért többnyire hatni szokott, még ha akkor és ott nem is fogadják el teljesen. És persze folytatni is szoktam. Szerintem igenis mindenkinek felelőssége, hogy a megfelelő módon uralja saját képességeit, tudását! Erre csakis azért tértem ki, mert fontosnak tartom, hogy ne *csak* magunkra, vagy ne *csak* másokra hárítsuk a felelősséget, hanem lássuk a másik felelősségét, és érezzük a sajátunkat is, illetve kezeljük ezeket a megfelelő módon. Így közelebb kerülhetünk a hőn áhított igazsághoz.

Egyik alkalommal megkérdeztem egy tanítványomat, aki katolikus keresztényként él, hogy mit gondol a gonosz, azaz a sátán létezéséről. Gondoltam, hátha megnyugtat, hogy ez az egész luciferi dolog nem más, mint egyfajta szimbolizmus az emberek terelgetése céljából, és nem egy valós tényező. De a válasza nem volt számomra egyértelműen megnyugtató. Tudtam róla, hogy az elbeszélések szerint Lucifer maga is egy angyal volt, csak fellázadt és kivált az angyalok csapatából. Többet szeretett volna, mint ami osztályrészéül jutott. Persze ez sem volt kevés, mert azért valljuk be, angyalnak lenni elég nagy megtiszteltetés, ami ugyan rengeteg munkával is jár, de ezt

nem részletezném. Ehhez hasonlóképpen viselkedik az ember is, nehezen viseli, hogy nem ő irányít mindent. A legfőbb hatalom akar lenni, aki mindent képes befolyásolni.

Lássuk be, ez egy igen gyerekes gondolkodás, de ha jobban megnézzük, sajnos tapasztalni lehet, hogy rengetegen törekszenek a hatalom, a legfőbb hatalom megszerzésére. Uralkodni másokon, mindenkin, az egész világon, az egész világegyetemen. Uralkodni akarunk a természet erői fölött, és megannyi vereség után sem látjuk be, hogy ez bizony lehetetlen. Ha jön egy cunami, az mindent elsöpör. Ha jön egy tornádó, mindent elpusztít, ami az útjába kerül. Ahol egy vulkán kitör, ott kő kövön nem marad. Lehet kísérletezni az előrejelzésekkel, de ha egy földrengés elindul, csak imádkozni lehet. Ezerszer megmutatta már a természet, hogy ő az erősebb, mi mégis szeretnénk uralni. Szeretnénk olyan hatalmat, mint amilyen az isteneknek adatott. Talán el kellene fogadnunk, hogy emberek vagyunk emberi képességekkel, és így talán sikerülne megbékélnie mindenkinek.

Azonban kanyarodjunk vissza! Tehát a gonosz!

A tanítványom szerint létezik, de hozzátette, hogy „szerinte”. Amikor láttam, hogy nehéz felelnie – persze ez a téma nem könnyű – hozzátettem, hogy én azt gondolom, nem feltétlenül száll meg minket a Gonosz, mert nem hiszem, hogy létezik. Szerintem csupán döntésekről van szó: hagyom az elmémben rejtőző sérelmeket, sugalmakat előbukkanni, dolgozni, vagy sem. Kíváncsi voltam, hogy az Egyház miként vélekedik erről a tudomása szerint. Azt mondta, hogy az Egyház nem akarja egy az egyben az emberekre tenni a felelősséget, ezért nem az embert mond-

ja gonosznak, hanem azt mondja, hogy az ember enged a Gonosz sugallatának. Ezt azután mondta, hogy kifejtettem, nem hiszem, hogy létezik a gonosz, csak az emberek nem látják, vagy nem vállalják a felelősséget a tetteikért. És szerintem nem egy külső erő készítet minket, hanem mi vagyunk azok, akik így döntünk. Igen, mondta erre, csak szerinte az emberek nem képesek felvállalni egy ilyen felelősséget, ezért az Egyház ilyen közvetett módon próbálja az emberek szemét felnyitni. Hát nincs könnyű dolguk!

Később is szólt erről a témáról, melyet az ő engedélyével szó szerint idézek: *Mester, csakhogy pontosítsuk a dolgokat: az Egyház szerint – és szerintem is – a Sátán, Lucifer, ahogy mondani szokták, „a Bűn szerzője és fejedelme”, valós létező, ezt a Biblia számos helyen lefekteti, csakúgy, mint a démonok és angyalok létezését. Ami fontos, az az, hogy ezek az Erők – jó és rossz oldalról egyaránt – sugalmaznak dolgokat az embernek, vagyis igyekeznek befolyásolni őket. A végső döntés azonban minden esetben az emberé. Lehet, hogy a döntés nem abban a pillanatban született meg. Egy Semprun nevű író A nagy utazás című regényében arról ír, hogy a náci koncentrációs táborok kegyetlen őrei nem akkor lettek „gonoszakká”, amikor e feladattal szembetalálták magukat, hanem évekkel, évtizedekkel korábban, amikor meghoztak egy olyan döntést, hogy, tegyük fel, most mégsem védem meg az osztálytársam, akit csúfolnak, hanem én is beállok az őt szívatók közé, vagy nem vallom be a barátnőmnek, hogy egy másik lánynak csapom a szelet. És persze ez nem is egy eseményen múlik, hanem események hosszú láncolatán – de mivel láncolatról van szó, korántsem olyan könnyű kilépni belőle, mint ahogy először gondoljuk, viszont nagyon könnyű belekeverülni. Az egyszeri kicsi, aprónak tűnő csíny, ha az ember*

nem figyel, könnyen válhat végzetessé – és rajta marad a láncon. Én ezt úgy képzelem el, hogy az ember az elméjére hallgat, és egy darabig kikapcsolja a lelkét (vagyis a lelkiismeretét), és ekkor a démonok vagy a Sátán teret nyerhet, és sokkal erősebben halljuk a sugalmait. Nagyon érdekes egyébként, hogyha Mester belegondol, Lucifer egész története magának az elmének a lázadásáról is szól – a szabad akarat ugyanis, amit az angyalok is megkaptak az emberek mellett, lényegében az elme. Lucifer elméje azt mondja: mi az, hogy én egy kis teremtmény vagyok, és ezen nem lehet változtatni? És az elme lázadásából, ami más angyalokra is átragad, már készen is áll a Sötétség Serege. Mi, emberek, ugyanezt csináljuk, csak kicsiben. Mennyire szeretnénk uralni a világ erőit, mindet – de nem tudjuk, ahogy Mester is írja, mert nem erre lettünk teremtve. Tolkien regénye, a Szilmarillok remekül érzékelteti, hogyan is került bele a Gonosz a világba, amely sosem mással, mint a tagadással és a lázadással kezdődik – az összes többi negatív dolog ebből születik meg.

Végül is számomra nem derült ki egyértelműen, vajon létezik-e Lucifer, de nekem nagyon értékes volt az a néhány beszélgetés. Azt hiszem, nem biztos, hogy szeretném megtapasztalni a Gonosz létezését, bár lehet, hogy nem tesz egyebet, mint segít: ha már hülyeséget teszek, azt csináljam jól.

Muszáj minden információt befogadnunk, tapasztalnunk, mert ezek nélkül nem biztos, hogy kialakulhat a teljes kép. Ezen felül soha nem szabad megfedkezni arról, hogy meghallgassuk, mit sugall a lelkünk. Ő ismeri az igazságot!

Játshmák

Az emberek közötti kommunikáció ritkán szól az őszinteségről. Egyfajta kódrendszer alakult ki az élet minden területén, az üzlet, a párkapcsolatok, munkakapcsolatok terén, tanár-diák kommunikációban, a politikában. Mindenhol alkalmazunk a helynek, körülménynek megfelelő kommunikációs kódrendszereket. Miért? Mert ezt tanultuk életünk során.

Ha nem használjuk ezeket a kódokat, akkor sebezhetőek vagyunk és prédát jelenthetünk a többi ember számára, akik ebben a játékban élik az életüket.

Tegyük fel, hogy egy autó eladásáról van szó. Ilyenkor gyakran az eladó elhallgat egy-két hibát, főleg ha az a hiba a gépkocsi értékét súlyosan csökkenti. Ezért igyekszik elkendőzni azt a több pénz reményében, illetve, hogy egyáltalán képes legyen vevőt találni a roncsra.

Ugyanakkor a vevő, aki megérkezik a szemrevételezésre, igyekszik minél több hibát felsorolni az adott járművön, hogy minél olcsóbban jusson a kiszemelt autóhoz. Természetesen mindketten tudják, hogy a másiknak mi a szándéka, ismerik is a játékszabályokat, mégis inkább ezt az ingoványos

megoldást választják, és játszmák egész sorát vonultatják fel. Az eladó az árusok játszmáját, a vevő az alkudozó vevő játszmáját használja. De még ha az autó rendben van, akkor is sokszor bele kell menni a játszmába, mert a vevő szeretne lefaragni az árból, az eladónak pedig pont az ellenkezője a szándéka. Lehet, hogy sokkal egyszerűbb lenne őszintén azt mondani, ez az autó így egymillió, ez és ez a hibája még, amivel számolni kell, és kész. A vevő pedig nyugodt lehet, hogy ebben a helyzetben nem verik át. Közli, hogy neki kell ez az autó, de csak kilencszázhuszezeret szeretne fizetni szíve és pénztárcája szerint. Mind a két fél tisztában lenne a másik szándékával, és tisztességes alkudozás után mindenki elégedett lehetne egy „tökéletes világban”. Vagy a világ tökéletes, így ahogy van? Így legalább senki sem unatkozik?

De nekem úgy tűnik, hogy ez a világ egyáltalán nem tökéletes. Nem azért, mert rossz, hanem mert mi néha feleslegesen keserítjük meg saját és embertársaink mindennapjait.

Mindez csak azért van, mert félünk. Félünk a veszteségektől, mert ha rájönnek az autónk hibájára, fele pénzt kaphatunk érte, ha egyáltalán megveszik, ezért inkább a másiknak próbálunk veszteséget okozni. Valószínűleg az üzletemberek is félnek az anyagi és hatalmi veszteségtől, ezért kell több más fontos dolog mellett játszmazniuk is. A politikusok is folyamatosan játszmaznak, mert az ő világukban őszintének lenni egyenlő az öngyilkossággal. A többiek egyszerűen lehetetlenné tennék a létezésüket, ezért aki bekerül ebbe a körbe, kénytelen alkalmazkodni.

Ez az egyik oka, hogy akár a politikában miért nem érdemes nagy változásokra számítani rövid

időn belül. A csoportnak mindig lassabban megy a fejlődés, mivel a tagok fejlődése nem egyforma, s mivel a csoportérdeket az egyéni érdekek összessége adja, amíg át nem billen a mérleg a változást akarók oldalára, addig nem lehetséges szinte semmilyen komolyabb reform.

A párkapcsolatokban is a legelképesztőbb dolgokat találjuk ki és gyakoroljuk nap mint nap. A nő-férfi viszony az egyik legkomplikáltabb kódrendszer, melyet megalkottunk magunknak. Már a kezdet kezdetén igyekszünk mást mutatni magunkból, mert azt gondoljuk, nem vagyunk elég jók a másik ember számára. A félelem az, ami itt is a legnagyobb hazugságokra ösztökéli az embereket. A kapcsolat ismerkedés utáni időszakában támadó és védekező mechanizmusok egész arzenálját vonultatjuk fel egymás ellen, és aki nagyobb fegyverzettel rendelkezik, az uralkodhat a másik felett. Felmerülhet a kérdés, hogy valóban ez a párkapcsolatok célja? Egyáltalán minden emberi kapcsolatnak erről kell szólnia? Ha az ellentétes erők „harcát” vesszük, ahol az egyensúly a két erő azonos térfoglalásának következménye, akkor nem fér bele az, hogy valamelyik erősebbé váljon, mert a harmónia felborul. Régen sem volt ez másként, sok-sok évvel ezelőtt éppúgy megvoltak a szerepek, megvoltak a szereplők, és mindenki játszott szépen a maga színházában.

Most szintén ez van, persze némi változással. Van, aki igyekszik alárendelni magát, míg más az irányító szerepre vágyik, és ezt adják elő egész életükben.

Ha megtörténik, hogy valamelyik fél kibújik az addigi szerepéből: ez okoz csak igazán felfordulást. Tegyük fel, hogy a nő, aki eddig az alárendelt sze-

repet játszotta, egyszer csak azt mondja, elég ebből! A férfi nem érti, és az eddig jól bevált módszerekkel igyekszik a nőt visszaterelni a „maga helyére”. Amennyiben ez nem használ, a nő kap egy kis lelki gyötrést, esetleg egy kis verést is. A nőnek nagyon erősnek kell lennie ahhoz, hogy keresztülvigye a szándékát.

Ugyanez fordítva is megtörténhet, szinte szóról szóra, talán a verés kivételével – viszont fokozottabb lelki gyötréssel. Nincs különbség férfi és nő között, ki így, ki úgy használja kódolt kommunikációját.

Mi lenne a megoldás? Az, hogy tisztában vagyunk magunkkal. Az, hogy tudjuk, mire vagyunk képesek, és ezt el is fogadjuk. Megértjük a környezetünket, tudjuk, mire számíthatunk, és mindezt el is tudjuk fogadni.

Amennyiben képesek vagyunk elengedni a túlzott elvárásainkat, ragaszkodásainkat, nem fenyeget a csatlódás veszélye. Képesek leszünk harmóniát teremteni, mert már nem tudnak a régi és az új történetek olyan mély hatást gyakorolni ránk, mint korábban. Ha minden hatással szemben rugalmasak vagyunk, elkerül bennünket a túlzott kilengés. Mindez persze sok munkát igényel, de az eredmény fantasztikus!

Persze elsősorban nem a játszmákkal van a probléma, hanem a mögöttes szándékkal. Játszani nagyon jó, csak legyenek tiszták a szándékaink. Bármilyen tesztünk, gondolunk, érzünk, lehetőleg legyen tiszta, és ebben az esetben van esély arra, hogy később a környezetünk is megtisztuljon. Addig is óvatosságra intek minden gyakorlót, mert míg mi tiszta szándék útján próbálunk járni, aközben nem engedhetjük, hogy ezzel bárki visszaélhessen!

Becsület

Egy olyan dologról próbálok írni, amelyről nem tudom pontosan, milyen érzés, mit is jelent valójában. Persze tudom társítani a szót egy ideához, de nem tudom, mi is a pontos érzete. Csak felnézni tudok azokra az emberekre, akik mély meggyőződéssel, talán eleve vele született tulajdonságként képesek birtokolni a becsületes életvitelt, a világhoz való egyenes hozzáállást majd minden esetben.

Van számos képzelt, vagy valamikor élt „hős”, aki minden nehézség ellenére az egyenes úton tudott maradni, akár az élete árán is. Ezekről a személyekről sok esetben mesékben, mondákban, megannyi hőstörténetben olvashatunk. Leírják, miként maradtak az erényesség útján számtalan kísértés és megpróbáltatás közepette. Manapság is vannak, akik így próbálnak élni, viszont a mai kor emberének talán nehezebb a dolga, mert sokkal több kísértés áll útjában, mint a régi korok emberének. A döntés, hogy vétkezünk-e, attól még ugyanaz a döntés. Legfeljebb manapság sokkal többet tudjuk gyakorolni, hogy mennyire tudunk ellenállni a kísértéseknek, vagy képesek vagyunk-e legyőzni bármilyenű vágyainkat.

Egy régi barátom mondta nekem egyszer, hogy: „Az az igazi kísértés, aminek nem tudsz ellenállni. Aminek ellen tudtál állni, az nem is volt igazi kísértés!” Sokszor elmélkedünk rajta, sőt általában meg is magyarázzuk egy-egy eltévelyedésünket követően, hogy ha igazán akartunk volna, ellen tudtunk volna állni! Csak épp ezért vagy azért nem tettük.

Hát persze!

Véleményem szerint teljesen felesleges utólag bármilyen ehhez hasonló gondolat, érvelés, mert csak magunkat csapjuk be vele. A döntést meghoztuk, ott és akkor, amikor elcsábultunk, bűnbeestünk. Ezen már nincs mit magyarázni, a tetteink beszélnek helyettünk.

Az igazak útja nehéz. Legalábbis mind a történelem, mind a tapasztalataim ezt támasztják alá. Igaznak lenni sokszor nem könnyű! Fenyegető, esetleg csábító helyzetben nem egyszerű feladat, főleg, ha alternatívaként ott a simább, kellemesebb út: a hazugság, a lopás, a csalás stb.

Úgy kezdtem ez a fejezetcskét, hogy egy olyan dolgról írok, melyről fogalmam sincs. Nehéz ezt magyaráznom. Talán azért fogalmazok így, mert mindig is azt szerettem volna, hogy az életem könnyű legyen, nem pedig azt, hogy becsületes. Volt olyan időszak az életemben, mikor a hazugság sokkal kifizetődőbb volt az igazságnál. Emlékszem, amikor ötödik osztályos voltam, a tanulás, ha lehet így mondani, nem volt erős oldalam. Pokoli módon le voltam maradva a korombeli gyerekektől testileg, szellemileg egyaránt. Szó, mi szó, meglehetősen satnya, lusta, butácska, gyenge gyerek voltam. Ezt a lemaradást érzékelve úgy döntöttem, tennem kell valamit, hogy a

köztem és az osztálytársaim között tátongó szakadékot valahogy áthidaljam. Tanulni szemernyi kedvem sem volt, tehát ez szóba sem jöhetett. A szüleimnek sem pénze, sem motivációja nem volt, hogy valamilyen képességfejlesztő lehetőséget biztosítsanak, akár testi, akár szellemi szinten. Persze, rajtam kívül volt még három gyerek a családban, így nehezen tudták volna megoldani. Egyéb lehetőséget nem ismervén, kezdetben könnyebb utat jelentett számomra egy kissé kiszínezni az igazságot. Mikor ez már jól ment, jöhetett a kevesebb valóságot tartalmazó nagyotmondás, és mivel a lejtőn nincs megállás, szép lassan jöhettek a komplett hazugságok is.

Mint ismert: „*aki hazudik, az lop, aki hazudik, az csal*”, tehát nem az erény és a becsület útján indultam el.

Az érdekes az volt számomra, hogy a hazugságaim által olykor sikert és elismerést éltem át.

Azt vettem észre, hogy odafigyelnek rám. Érdekesekek voltak a történeteim, melyek eredetijét kiszíneztem, vagy kitaláltam helyettük valami izgalmasabbat, aztán később már mással megtörtént eseményeket adtam elő sajátomként. Talán jó színész lehetett volna belőlem, mert teljes mértékben átéltem mindazt, amit hazudtam. Persze rövid idő után hazugságaimat kiismerték a társaim, mivel egyre nagyobb és valószínűtlenebb történeteket adtam elő. Visszatérve az „igazsággal” átítatott ötödik osztályos korszakomra: elegendő lett, hogy minden tanár engem zaklat, és még a rossz osztályzatokkal is tetézik számomra a bajt! Különösen, mivel nálunk otthon az egyes osztályzat felért egy súlyos bűncselekménnyel, legalábbis a büntetés tekintetében. Nekem meg semmi kedvem sem volt nap mint nap az arcommal

felfogni anyám pofonjait. A nadrágszíjnál vékonyabb szíj vérpezsdítő hatásait meg sem említem.

Így megszületett bennem a gondolat, hogy amikor rossz jegyet akarnak beírni a tanárok, azt hazudom, hogy nincs nálam az ellenőrző könyvem. A taktika bevált, így egy éven keresztül nem is került bele semmilyen számomra kellemetlen következményekkel járó bejegyzés. Érdekes, hogy az éves szinten mindössze tizenöt osztályzat nem szűrt szemet az otthoniaknak. Persze igyekeztem blokkolni minden találkozási lehetőséget a szülők és a tanárok között: a fogadóórákat és a szülői értekezleteket titokban tartottam, a beírt jegyeim pedig nem adtak okot a túlzott szülői érdeklődésre. Így béke volt otthon.

Egy teljes éven át az orránál fogva vezettem az egész tanári kart, és velük együtt a szüleimet is. A motivációm pedig egészen egyszerű volt: nem akartam verést kapni.

Az igazmondás erre nem tűnt alkalmasnak, főleg, hogy minden egyes esetben beigazolódott: hazudni sokkal kifizetődőbb. Egy másik eset végül teljesen bizonyította a saját igazamat, és innen már visszafordíthatatlanul száguldottam a hamisság feneketlen mélysége felé. Történt egyszer, hogy meglepő módon valami csíntalanságot követtem el, és „erős” jellememből fakadóan eltitkoltam azt. Azt hiszem, nem tartozom a mázlisták közé, mert már nem rémlik miként, de rövid időn belül kiderült a bűnös cselekedetem. Anyám közölte, hogy inkább mondjak igazat, mert ellenkező esetben verést kapok a hülyeségemért, és a hazugságért is. A halmazati büntetés nálunk nem volt ritka, és szavaiban ott csengett az ígéret, hogy ha igazat mondok, nem lesz semmi baj.

Teljesen felvillanyozódtam! Azt éreztem, hogy szabad lettem. Végre nem kell titkolóznom, sunyonyognom, hazudoznom, és a veréseket is elfelejthetem! Csodálatos érzés volt. Talán mégis szerencsés ember vagyok? – futott át naiv agyamon.

Nem kellett sokat várnom, hogy kiderüljön, valóban jobban járok-e az igazmondással, mert az elégtelen osztályzatok szinte alanyi jogon jártak nekem. Már legalább két napja fürödtem a szabadság mámorában, mikor önbizalommal telve vittem haza a kemény munkával megszerzett egyesemet. Büszkén vallottam be a történeteket, és azt gondoltam, ezzel le is tudtuk a dolgot. De nem így történt.

Akkor ugyan nem kaptam ki, de nem sok híja volt. Hiába mondtam, hogy hisz azt mondtátok, ha megmondom az igazat, akkor nem lesz semmi baj! Mire az anyám azt felelte: de azért nem kell rossz jegyeket hoznod! Akkor nagyon igazságtalannak éreztem ezt az eljárást, és többet nem hittem neki.

Gyerekejjel azt gondoltam, hogy az igazmondás káros rám nézve. Azt nem vettem figyelembe, hogy anyám ígéretétől függetlenül vállalnom kell a felelősséget a tetteimért, valamint, hogy nem utolsó sorban tanulnom is kellene. Természetesen ahhoz már nem fűlött a fogam. Ezért minden maradt a régiben. A tanulás elhanyagolása, elégtelen osztályzatok, hazugságok, fenyegetések. Nem unatkoztam.

Gyerekkoromban a hazugsággal hozzávetőlegesen egyharmadával, ha nem is felével, de csökkenteni tudtam a nevelés fizikai megnyilvánulásainak számát a testemen. Higgyék el, nem kis mennyiségről van szó.

Tehát, mint megoldási mód, a hazugság lételemmé vált, főleg, ha szorultabb helyzetbe kerültem.

Az esetek jelentős többségében a legkülönbélebb hazugságokkal oldottam meg mindent, ami rám nézve elmarasztalással fenyegetett. A túlélésre játszottam a magam módján ahelyett, hogy másként vettem volna kézbe az ügyeim intézését.

Ma már csak annyit tudnék magamra mondani, hogy „kis idióta”! Na, de az ember ne legyen magához ennyire kritikus!

Nehezemre esett felismernem azt, hogy hazug vagyok, oly természetes volt számomra ez a viselkedés. Szép lassan, ahogy haladtam előre az életemben, egyre inkább próbáltam rászorítani magamra az igazság felvállalását. Úgy éreztem, mint felnőtt férfi, nem lehetek hazug ember! Egyáltalán, nem volt egyszerű dolog! Mondhatni pokolian nehéz volt. Nagyon nem akart ráállni az agyam erre az új viselkedési mechanizmusra. Ugyanakkor nem adhattam fel, mert eljött az idő, amikor már harcművészetet oktattam, és nagyon nem fért meg a két tevékenység egymás mellett. Hazudós kung fu-s? Még kimondani is nevetséges volt, de mivel én testesítettem meg, hát létezett. Lassan igyekeztem elhagyni a kiszínezett történeteket, és úgy elmondani a dolgokat, ahogy azok valóban megtörténtek. Az első időkben még a feltupírozott változat jött ki belőlem, de mikor rákérdeztek, hogy tényleg ez történt-e, nevetve mondtam: á, dehogy, csak így jobban hangzott. Minek utána ezen mindenki jól szórakozott, pozitív visszacsatolása volt az igazmondásnak. Hosszú éveken keresztül küzdöttem ezzel a problémámmal, mert olyan mélyen idegződött belém az, hogy ha hazudok, akkor nagy eséllyel megúszom. Természetemmé vált a hazugság. Ez mind a mai napig odafigyelést igényel.

Mindenesetre sikerült elérnem, hogy ne szeressem a hazugságokat. Jó dolog lehet, ha az emberben fel sem merül az igaztalanság.

Nekem szegezhetnék a kérdés, mégis mi értelme egy olyan dologról szót ejtenem, melyet nem ismerek? Továbbá a fent leírtak alapján, erősen megkérdőjelezhető a hitelességem eme kérdésben.

A legkevesbé sem érdekes, milyen szintre jutottam el az igazság, becsület témájában, a lényeg a szándék, hogy meg akartam, meg akarom oldani. Tudom, érzem, hogy még mindig csak bukdácsolok, de már nem teljes mértékben a hazugság tölti ki az életemet. Úgy érzem, hogy az igazmondás, a felelősségteljes életvitel egy része a becsületnek. A becsületes ember több összetevős tevékenységet, gondolkodást takar. Nem gondolnám, hogy aki hibásan cselekszik, az becstelen. És az is elképzelhető, hogy aki helyesen cselekszik, nem feltétlenül becsületes.

Azt gondolom, hogy a becsület egy belső mozgatóerő, mely meggyőződéssel van átítatva és a cselekedeteink által válik láthatóvá. A becsületes ember bátor, mert vállalja a következményeket akkor is, ha emiatt nagyon nehéz helyzetbe kerül. Én egy gyáva, félős gyerkőc voltam, és a félelem bizony nem jó tanácsadó! Félttem a bántás minden formájától, mert szerettem volna gondtalanul, békésen élni, és ez a fajta motiváció olyan döntéseket szült, melyek erőteljesen meghatározták a későbbi éveimet. Mind a mai napig, ha tetteim következményeként nehéz helyzetbe kerülök, az első felmerülő reakció azonnal a kibúvó! Az agyam, mint egy számítógép, kidobja a megfelelő hazugságot. Lehet, hogy igaz a mondás: „kutyából nem lesz szalonna”?

Manapság már többször megtalálom az utat az igazsághoz, de ez még most is csak némi gondolkodás után történik meg. Közvetlenül azután, hogy az elmém kidobta a hazugságok végtelen számú variációit egyazon témára.

Szeretnék bepillantást engedni egy, a fejemben lejátszódó párbeszédbe köztem, az igazságra vágyó és az elmém között, aki mindenre kész válaszokkal rendelkezik, ha a szükség úgy hozza.

Semmi különösről nincs szó, csupán arról, hogy az elme egy elkövetett hiba után rögvest arra készítet, hogy hazudjak, bújjak ki a felelősség alól.

En: Na, ez aztán a megoldás barátom! Így mások szemébe talán nézhetsz, de tükörbe nem igazán!

Elmém: Mi a fenét foglalkozol vele? Meg kell úszni! Ne parázz, senki sem jön rá!

En: Mi van?! Nem az számít, rájönnek-e, hanem a hitelességem!

Elmém: Milyen hitelességed? Az már rég nincs!

En: Az, amit próbálok felépíteni, ha nem szólnál bele!

Elmém: Te komolyan elhiszed ezt a baromságot?

En: Ha nem hinném, nem foglalkoznék vele.

Elmém: Ugyan már! Sokkal jobban jársz, ha hazudsz, ez így lesz jó mindenkinek, főleg neked!

En: Na persze, mert mindig olyan marha jól jártam, amikor rád hallgattam!

Nem egy barátnőt veszítettem el, mert rád hallgattam. Nem egy tanítványom csalódott, mert rád hallgattam. Számptalan ismerősem maradt el az idők folyamán, mert rád hallgattam. Szerinted ez a legjobb számomra?

Elmém: És mire mentél, amikor bevallottad az

igazságot? Nem kaptál büntetéseket? Nem néztek át rajtad utána? Nem voltál kiközösítve?

Én: De igen, így volt.

Elmém: Akkor hazudj! Tök jó lesz utána, és ezek a megaláztatások mind elmaradnak.

Én: Nem érdekel!

Elmém: Dehogynem!

Én: Nem engem érdekel, hanem téged.

Elmém: Engem? Miért érdekelne engem?

Én: Mert neked számít, hogy mit gondolnak rólad! Te vagy az, aki hazudni akar, és nem én! A te idióta tanácsaidat követtem hosszú éveken át!

Elmém: Senki sem kényszerített, te döntöttél így, engem ne okolj!

Én: Igazad van! Én választottam. És most másként választok. Elmondom az igazat, és lesz, ami lesz, vállalom a következményeket!

Nos, az én fejemben számtalan ilyen beszélgetés zajlik. Talán sokak szerint az örültek beszélgetnek ilyen módon magukkal. Részemről ez inkább egy modell volt arra, hogy látható legyen a belső konfliktus.

Számos esetben, amint elmondtam az igazat, érdekes módon senki sem akarta letépni a fejemet, az okozott kárt sem verték rám teljesen, vagy ha igen, akkor is sokkal jobban érzem magam.

Ez történt akkor is, mikor egy szűkösebb utcába hajtottam be autóval. Egy nagyobb autó sebesen közeledett felém. Úgy éreztem nem fogunk elférni egymás mellett. Mivel ő nem lassított, kissé berezeltem, és a lehetőségekhez mérten igyekeztem lehúzódní. Ennek az lett a következménye, hogy az egyik parkoló autónak levittem a visszapillantó tükrét. Az

enyémnek kutya baja sem lett – már csak az hiányzott volna a teljes boldogságomhoz!

Megálltam, kiszálltam a kocsiból, ezt követően megvizsgáltam a másik autót. Hát nem volt szép látvány. A tükör sehol, csak néhány drót lógott ki az ajtóból. Az első gondolatom az volt, hogy mivel senki sem látta, kereket oldok, és nincs több gondom az üggyel. Ezek a mai tükrök olyan drágák, hogy még az unokám is fizetheti majd. Aztán vettem egy nagy levegőt, és egy szakadt papírra felírtam a nevemet, telefonszámomat, amit az ablaktörlője alatt hagytam, és elhajtottam. Pár óra múlva már minden bajom volt: „En hülye! Most aztán fizethetek, pedig a saját számláimat is nehezen tudom rendezni!” Aztán pedig abban reménykedtem, hogy a szél elfújta a cetlimet, és megúszom a dolgot.

Természetesen nem úsztam meg. Rövidesen telefonált egy úr, hogy megtalálta a papírostromot, és a szét-tört tükört is. Szabadkoztam, hogy nem volt szándékos, és mikor meséltem neki, mi történt, megértette a helyzetemet.

– Á, itt mindig száguldoznak, mintha egy széles autópályán lennének! Semmi gond! – mondta.

Ez már nem egy új autó, nem fogok márkaszervizbe menni alkatrészből, elmegyek egy bontóba, és ha megvan, mennyi az ára, ismét hívom!

Így is történt, nyolcezer forintból megúsztam azt, amit minimum harminc és ötven között vártam.

A nyolcezer forint is komoly érvágás volt számomra az akkori anyagi helyzetemben, de végül is a tisztességes hozzáállás ebben az esetben is pozitívnak bizonyult számomra. Az ilyen, és ehhez hasonló esetekből próbáltam újjáépíteni a saját „becsületemet”,

de a mélyben még ott a kisördög, és vár a megfelelő pillanatra, hogy felülkerekedhessen.

Meglehet, hogy ezzel a kisördöggel egész életemben küzdeni fogok, de remélhetőleg mindig én fogom meghozni a döntést, hogy hallgatok-e rá, vagy sem.

Ebben a fejezetben már említettem egy mondást, miszerint „kutyából nem lesz szalonna”. Nem vagyok biztos benne, hogy egészen pontosan felfogtam, felfogom, mit is jelent valójában. Ha azt, hogy legbelül mindig olyan marad az ember, amilyen volt, akkor értem, mert én, legalábbis eddig, nem találtam meg a módját annak, hogy véglegesen és teljesen kiirtsam magamból a hazudozásra motiváló késztető erőt.

Talán arra értették, hogy aki egyszer erre az útra lépett, az nem is fog megváltozni?

Gyerekeimnek, akár sajátjaim, akár tanítványaim, pontosan el tudom magyarázni a becsstelenség veszélyeit, és remélem, hogy sikerrel járok. Igyekszem mindent elmondani a becstelen és a becsületes viselkedésről, amit csak tudok. Lehet, hogy az én esetemben a következő mondás is igaz: „Rablóból lesz a legjobb pandúr”?

Szeretnék a jó öreg Jedi történetből idézni, ahol Luke és Yoda párbeszéde zajlik. Akkor, amikor Luke a jó és a sötét oldal különbségéről kérdezte mesterét:

– A sötét oldal erősebb? – kérdezte Luke.

– Nem – válaszolta Yoda. – Simább.

Ha emlékszünk, Luke apja, Anakin nem azért állt át az erő sötét oldalára, mert rossz ember volt, és gonosz akart lenni, hanem mert félt, és ezek az érzelmek vitték őt a sötét oldal irányába. A félelem, mely alaptalan volt. A félelem a veszteségtől, mely veszteség épp a félelme által valósult meg. Ha Anakin

uralta volna az elméjét, és nem fordítva lett volna, a sötét oldalnak nem lett volna esélye. Ha a becsületet választotta volna, semmit sem veszített volna el, így pedig szinte mindent. Inkább megölte a Jediket, ahelyett, hogy a szemükbe nézett volna, és vállalta volna az érzelmeit, tetteit. Gyávaságának köszönhetően az egész univerzum kifordult a sarkából, halált és szenvedést hozva magával. Persze a mi tetteink nem feltétlenül ilyen horderejűek, de amennyiben minden ember ezen az úton kezd járni, akkor bizony még ez is megeshet.

Lehet, hogy néha nehéz, de muszáj szembenézni félelmeinkkel, tetteinkkel. Tapasztalatból tudom, hogy később, mikor senki nem hisz nekünk, akkor semmit sem tehetünk. Elnyel az Erő sötét oldala, és nem ereszt. Pokolian nehéz visszatalálni. Nehezebb, mint letévedni a becsület útjáról. Nehéz visszajönni, mert akik szerettek bennünket, azok mind csalódtak.

Én, mint harcművész mondom, hogy inkább veszítsünk el ezer harcot, minthogy elveszítsük a becsületünket!

Jól gondolja meg mindenki!

Ellentétek?

Vannak a szakmámban társaim, akiknek elképzeléseivel nem értek egyet, de ez nem azért van, mert ezek az elképzelések valóban rosszak, hanem mert nem teljesen illeszkednek az én elképzeléseimhez. Ha jobban belegondolunk, az emberi ellentétek jelentős százaléka fakad abból a téveszméből, hogy ha valaki nem ért velünk egyet, akkor az a személy az „ellenségünk”. Velem személy szerint sajnos sokszor megesett, hogy az ellenvélemények mögött ellenségességet feltételeztem, ami teljesen félrevezette a kapcsolataim menetét. Egy idő után fontos volt letisztáznom, hogy nem ellenségeskedésről van szó, csupán a nézeteink, lényünk különbségéről!

Miért térek ki külön erre?

Nekem mindig is probléma volt az, hogy ha nem nekem adtak igazat, akkor az ellenségesség vagy elutasítottság érzése uralkodott el rajtam. Ezekben a helyzetekben úgy éreztem, hogy ellentmondás esetén akár erőszakkal is ki kell csikarom az igazamat! Ez egy meglehetősen agresszív érzés volt. Gyerekkoromban általában agresszív módon fojtották belém az „igazamat”, ezért számomra is ez volt a bevett visel-

kedési forma. Amennyiben nem megy békés úton, „háborút” indítok!

Fejlett diktatúrák működnek ehhez hasonló módon. A tudatlanság misztikus világa ez, mert úgy véli az ember, hogy amit ő maga gondol és tesz, az a lehető legnagyobb rendben van.

Nem akarok senkit sem fárasztani a gyerekkori behatásokkal, de ebben az esetben engem így semlegesítettek a szüleim annak érdekében, hogy ne legyen velem túl sok gondjuk. Talán furcsán hangzik, de nem ez a baj. Mivel őket így nevelték, más lehetőséget nem ismervén, ők is ezt a módszert örökölték tovább gyermekeikre. Nekem az volt a feladatom, hogy ezt felismerjem, és, amennyire tőlem telik, megszakítsam ezt az folyamatot.

A lényeg, hogy abban a számtalan kisebb-nagyobb konfliktusban nem mint ellenséget kellett volna kezelnem a társaimat, hanem fel kellett volna térképeznem az emberek mindenkori motivációit, azon belül pedig az éppen aktuális vitapartneremet. Legfőbbképpen persze magamat kellett a legjobban feltérképeznem, amiről tulajdonképpen ez az egész könyv szól. Mi magunk vagyunk kutatásunk alanyai.

Ha mindenkori vitapartnerünk nincs felkészülve saját magából, bizony egészen másként fogja érzékelni, felfogni az eseményeket, mint ahogy azt tehetné a megfelelő tudás birtokában. Figyelnünk kell arra, hogy mi miként érezzük magunkat, mert ez a fontos a külső és belső béke fenntartása érdekében. Első számú célunk a belső béke, mert csak ennek a meglétével leszünk képesek megteremteni a külső béke lehetőségét. Ezek után már nem lehet ellentétokról beszélni, mivel nincsenek. Abban az emberben

semmiképpen, aki letisztogatja magát és a körülményeit. Így elérkezik az a pillanat, amikor már a saját tiszta célunknak megfelelően leszünk képesek létezni, ami a többi ember javát is szolgálja. A belső béke önmagunk ismeretén át segít megismerni másokat. Önmagunk elfogadásán keresztül pedig el tudunk fogadni mindenki mást is. Ezzel az ismerettel a birtokunkban alkalmasak lehetünk megadni a belső békénket, mely a külsőre is hatással lesz.

Sok esetben a viták nem egyértelműek, a motivációk rejtve vannak, mi magunk sem vagyunk mindig a legjobb formában, és sokszor csúszhatnak félre a beszélgetéseink, ami nem baj, mert a hibáink hozzák a legtöbb tanulságot számunkra. Ezek a tanulóidők tesznek minket egyre felkészültebbekké.

Egészen addig fejlődünk, míg már nem ellenséges álláspontokban gondolkodunk, hanem célunk szem előtt tartása mellett az érdekek közelítésén fogunk tudni dolgozni, ha ez a másik felet is motiválja. Tudásunk leveszi rólunk a viták során gyakran felmerülő stressz érzetét, és a lehetőségekhez mérten kiegyensúlyozottan leszünk képesek eszmét cserélni. Nem vakítanak el minket pozitív vagy negatív érzéseink, csak a tiszta tudás kerül előtérbe, ami mindenki javát szolgálja. De nem biztos, hogy mindenki érdekét.

Velem is előfordult egy kis idővel ezelőtt, hogy kialakult egyfajta ellenérzés egy szervezet tagjaival kapcsolatban, melyben akkor én is tag voltam. Számtalan ponton kerestem, hogy mi az igazi ok, amiért ezt érzem velük szemben. Az elmém nem szűkölködött az indokokban, és egyre-másra hozta a válszokat számomra. Hónapokat gondolkodtam rajta, hogy kihámozzam a valódi okokat.

Az elmém rengeteg jogosnak feltüntetett sérelmet tárolt ezekkel az emberekkel kapcsolatban. Azonban a több hónapos elmélkedés után felfigyeltem arra, hogy kizárólag *másokat* okoltam azért, amiért *én* így érzem magamat. Elkezdtem pontról pontra elemezni a sérelmeimet. Kérdéseket tettem fel magamnak velük kapcsolatban, egyfajta párbeszéd folyt bennem:

Én: Szóval mi is a gond?

Elmém: Becsaptak!

Én: Miért, te nem csaptad be őket?

Elmém: De igen, előfordult.

Én: Még valami?

Elmém: Hazudoztak!

Én: Te talán végig őszinte voltál velük, vagy csak most vagy annyira pikírt, mióta próbálsz az igazabb úton járni?

Elmém: Igen, de én legalább már próbálkozom!

Én: Jó, de mire ez az arrogancia? A te hibáid már nem léteznek? Te különbnek tartod magadat?

Elmém: Miért, nem vagyok az?

Én: Ugyan mitől lennél különb? Te vagy a fény az éjszakában?

Elmém: Te semmibe veszed a törekvéseimet?!

Én: Nem. Csak a nevetséges indokaidat, amelyekkel próbálsz megmagyarázni, mit miért teszel, s mindeközben figyelmen kívül hagyod az igazságot! Lépünk tovább, mert az eddigi érveid elége szálmások voltak!

Elmém: Rám erőltettek olyan dolgokat, amelyeket én nem akartam!

Én: Rád erőltettek? Na, ne nevettesd ki magad! Miért nem mondtál nemet?

Elmém: Mert alkalmazkodtam a többiekhez!

Én: Akkor így döntöttél, nem?

Elmém: Kénytelen voltam!

Én: Micsoda hülyeségeket hordasz te itt össze! Nem létezik olyan, hogy muszáj! Egyszerűen gyáva voltál kiállni a véleményedért!

Elmém: Fogd be! Igenis rám erőltették a szándékukat!

Én: Tipikus!

Elmém: Mi a fene a tipikus?

Én: A tehetetlen dühöd! Amint kifogysz az érvekből, azonnal dühöngésbe fogsz. Ha már más elfogadható érved nincs, akkor befejezhetjük a társalgást.

Elmém: Megvan! Na, ezt már nem fogod tudni megcáfolni! Semmibe vettek, nem tiszteltek, lenéztek! Folyton többre tartották magukat, mert mindig volt pénzük, lehetőségük a fejlődésre, volt rendes családjuk, nekem pedig ez mind nem volt meg! Nekem nem segített senki! Érted? Senki! Senki! Senki!

Én: Ezek mind a te érzéseid. Nem ők gondolták ezt, hanem te. Míg ők dolgoztak, te fanyalogtál! Míg ők gyakoroltak, te vádaskodtál. Míg ők cselekedtek, te segítségre vártál, és ha segítettek, te nem fogadtad el, mert mindig mást akartál, mint ami épp a lehetőség volt. Csapongtál jobbra-balra, és közben csak jajveszékeltél. Valóban ezekre alapozod azt, hogy már nem érzed jól magadat ebben a társaságban? Ha ezzel fogsz előhozakodni nekik, egyszerűen ki fognak nevetni, de legalábbis nem fogják érteni, mi is a bajod egyáltalán! A legjobb lesz, ha csendben maradsz, mert hülyeségeket beszélsz, amivel ismét csak összezavarsz engem!

Szinte kivétel nélkül az összes vádpontomat kénytelen voltam átértékelni. Nem én lettem a hibás, de

elmém indokai gyermeteggé váltak előttem. Igen ám, azonban azt éreztem, hogy valami még mindig nem stimmel. Tovább kutattam, mi lehet az oka annak, hogy még mindig ellentétet érzek irányukban.

Hosszas gondolkodás után rájöttem, hogy én akarom formálni a saját életemet!

Én magam, a saját, általam helyesnek vélt elgondolásom szerint akarok élni. Mikor ezek a gondolatok letisztultak bennem, éreztem azt a megnyugvást, mely megmutatta, hogy meggleltem a választ magamban. Minden elcsendesült bennem, és közvetlenül ezután kellemes béke érzése költözött belém. Megtehettem volna, hogy ettől még együtt maradok a társaimmal, akiket már több mint húsz éve ismerek, de úgy éreztem, ez nem lenne tisztességes velük szemben. Végre felvállaltam a döntésemet, és ehhez tartottam magamat.

Reményeim szerint ebből a kis történetből érthetővé vált, hogy valójában merre kell keresni azt az érzést, amit ellentétnek neveztem. Úgy tapasztaltam, hogy az esetek döntő többségében a nem létező ellentétek a mi elménkben alakulnak ki, hozzáuk elő a hozzá társuló érzelmeinket és öltének testet a cselekedeteinkben.

Az elme szereti, ha neki van igaza, jobban mondva nehezen viseli, ha ellentmondanak annak az ismeretnek, melynek a birtokában van. Az elme mechanizmusai nem túl bonyolultak, de alaposan meg van szervezve minden mozzanatuk. Védelmi rendszere több védelmi vonalat foglal magába, és ezek a védelmi mechanizmusok gyorsan tudnak alkalmazkodni, amennyiben próbálják megtörni az elme uralmi pozícióját.

Abban az esetben, ha a saját védelme érdekében elegendő, csak annyit tesz, hogy az elhangzott információkkal egy időben lezárja előttünk azok befogadásának lehetőségét. Érthetőbben: annyi történik, hogy amikor Galilei azt mondja nekem, hogy a Föld kering a Nap körül, az elmém rögtön rávágja, hogy ez egy badarság. Nem én, hanem az elmém válaszol, melyet egyfajta érzelem is kísér. Amennyiben kívülről állóként szemléljük az elme munkáját ez az érzelem testi mozzanatokban, az arc kifejezésének megváltozásában is tetten érhető, Ha magamról van szó, akkor az elme munkájának egyik biztos jele az érzelem. A bizonyosság kedvéért az elme megkérdezhet néhány hasonszórú elmét a témát illetően, és amikor a tíz emberi elméből *három* ugyanazt mondja, hogy a többi bolygó kering a Föld körül, valamint a Nap is, az elme számára bizonyítva van a „tény” a geocentrikus világtkép javára. Tehát nem logikusan nézi, miszerint „a döntő többség nem osztja a véleményemet”, hanem kizárólag a sajátjával egybehangzó véleményt veszi figyelembe. Ez lehet a második pont, ahol észrevehetem, hogy valami hiba van, de mivel az elme az érzelmeket is mozgósítja, pokolian nehéz átlátnom a helyzet homályán.

Amennyiben ez a Galilei tovább erősködik, miszerint több bizonyíték is van arra vonatkozóan, hogy az ő heliocentrikus világnézete a helytálló, akkor már kissé arrogánsabb lesz az elmém, és akár tetteken keresztül is mozgósítani fog engem, illetve a körülöttem levőket, hogy elhallgattassa ezt az arcátlan senkiházit. „Mégis mit képzelsz ez a talján, hogy meg meri kérdőjelezni szavaim és tudásom hitelességét?” Ez az egész örület aztán addig folytatódik, míg az erősebb

erőszakkal el nem tapossa a gyengébbet, vagy míg a tudós vissza nem vonja a tanait, különben bizony lehet, hogy Galileo Galilei a végén meg fog halni.

Ebben a történetben abszolút módon látható az elme munkássága, és ez bizony mindegyikünkben fellelhető. Az elme mindaddig győz, amíg hagyjuk, hogy ő maradjon az irányító.

A hétköznapi ember hétköznapi életében ugyan-ezek a folyamatok játszódhatnak le, legfeljebb nem ekkora horderejű a következményük. Az országok vezetői között történő viták során, ha már nem a mindenki számára üdvös cél lebeg a szemük előtt, pontosan ugyanez az „elmejátszma” zajlik le, csak ott sokkal nagyobb súlyúak a kihatásai.

Évezredek során megannyi háború tört ki nemzettek között, mert a vezetők nem voltak képesek tisztán látni sem magukat, sem másokat. Az elmék háborúi voltak ezek, melyeket azonban az emberek vívtak meg. Rengeteg könny és vér hullott az elme uralma végett, melyet a Szózat is megénekel:

„Vagy jőni fog, ha jőni kell,
A nagyszerű halál,
Hol a temetkezés fölött
Egy ország vérben áll.”

És valóban vérben állt, mert az ember hagyta és mind a mai napig hagyja, hogy az elméje uralhassa a tetteit, érzéseit, gondolatait.

Gondolati szinten hamis, elferdített vagy teljesen valótlan képekkel tud befolyásolni minket az elme. A tipikus esete ennek az, amikor a kisgyerek egy huncutsága okán azért bonyolódik hazugságba, mert azt

gondolja, hogy ha elmondja az igazat, akkor megszűnik jó, szeretni való lenni a szülei szemében. Ez egy olyan kép az elme részéről, amely félrevezeti a gyermeket. És ez felnőtt korunkban éppen ugyanígy működik bennünk.

Bizonyára mindenki ismeri azt a történetet, amikor a sündisznó szeretné kölcsönkérni a mókustól a létráját. El is indul a mókus otthona felé. Útközben elkezd gondolkodni, hogy mi van akkor, ha a mókus nem akarja odaadni a létráját. Arra a következtetésre jut, hogy miért ne adná, hisz rendes fickó ez a mókus! A süni megnyugszik, és megy tovább. Egy kis idő elteltével ismét felötlik benne valami: mi van, ha mégsem adja oda, múltkor sem köszönt vissza. Továbbgondolva a dolgot eszébe jut, hogy épp a gyerekeivel perlekedett, és meg sem hallhatta az üdvözlését. Csak megkapom a létrát! A süni tovább megy tehát, ismét megnyugodva valamelyest. Már majdnem odaér a mókushoz, mikor ismét feldereng előtte egy kép, hogy múltkor a kisállat-összejövetelel kicsit összeszólalkoztak valamin, a süni már nem is emlékszik pontosan, hogy min, de rémlik neki, hogy volt valami... A tüskeshátú immáron nehezen tudja megnyugtatóni magát, a feszültség egyre csak nő benne. Mikor végül odaér az odúja előtt ücsörgő mókushoz, a süni dühösen odaszól neki: tudod mit, mókus, kell a fenének a hülye létrád!

Gondolom, sokunk számára átélt, ismerős ez a történet.

Felmerül egy gondolat, mely érzelmeket vált ki. A gondolat valótlan, de az érzelem már valódi, mert a süni elbátortalanodott a gondolatai hatására. Ezt aztán a valódi cselekvés követi, mely a fenti esetben

a még el sem kért létra visszautasításában merül ki. Az életben azonban nem mindig ússzuk meg ennyivel a dolgot.

A harcművészetben látványosan utol lehet érni az elme munkásságát. Egy küzdelem során, ha valaki egy bekapott ütés után engedi, hogy az érzelmei egy kicsit is eluralkodjanak felette, ez sok esetben kapkodást, túlzott izomfeszüléseket, figyelemszétesést von maga után, így sokkal nagyobb esélye lesz a vereségnek. Tulajdonképpen egy harcban két ellenfelünk van. Az egyik az, aki velünk szemben áll, a másik pedig az, aki bennünk létezik: az elménk. Mind a kettőt kontroll alatt kell tudnunk tartani. Amennyiben ez nem sikerül, fájdalom és vér a következmény – általában a sajátunk. Mondhatjuk, hogy a harcművészet meglehetősen kemény és hatásos iskola, de nem feltétlenül gyorsabb, mint egy vallási vagy bármilyen más szellemi irányzat. Bár kétségtelen, én személy szerint sokat okultam belőle. Manapság a harcot már nem úgy nézem, hogy felül kell múlnom az ellenfelemet, hanem próbálok ráhangolódni. A ráhangolódás tevékenysége pedig nem az elme területe. A harcművészetet nem véletlenül nevezik művészetnek. Rengeteg finom érzékelést dolgozunk ki magunkban, melyek mind külön-külön segítik lényünket. Mint minden művészeti ágban, ebben is aprólékosan dolgozzuk ki a tökéletest. Az apró, finoman hangolt mozdulatok az évek múltával egyszerre mozgatják az egész testünket, mint egy hatalmas gépezetet. A mozdulatok mögött idővel érzetek lesznek, melyek tovább segítik a fejlődésünket. Egy olyan világban találjuk magukat, melyről soha még csak álmodni sem voltunk képesek. Ebben a világban az ellentétek tiszta har-

móniáját fedezzük fel. Ahogy haladunk lefelé a térben, úgy haladunk egyben felfelé is. Az előre történő elmozduláshoz társul az ugyan olyan mérvű hátramozdulás. Hasonlóképpen a jobbra és a balra mozgásnál is. Ezek az ellentétek dinamikus egyensúlyban vannak egymással, ahol precízen egyforma utat tesz meg mind a két mozdulat, pontosan ugyanannyi idő alatt, csak az ellenkező irányba. A kezdők így tanulják a mozgást a belső harcművészetekben. Ebben a világban tehát, ha hiányzik az ellentétek valamelyike, jobb esetben hatástalanok leszünk, rosszabb esetben pedig megsérülünk. Azonban, ha belül egység uralkodik az ellentétes erők között, a támadásunk hatásfoka többszöröse lesz annak, mint amire azelőtt képesek voltunk. Az ellentétek tehát jó kezekben a fejlődésünket is szolgálhatják, és kiszolgálhatnak minket, de nem lehet úgy kezelni őket, mint ellenséges erők, mert akkor káosz fog uralkodni bennünk, körülöttünk.

Győzelem vagy vereség

Furcsának tűnhet tán, milyen közel van egymáshoz a két állapot, győzelem és vereség.

Tulajdonképpen csak azon múlik, melyiket választjuk. Igen, ha a „győzelem” mellett döntünk, akkor győzünk, ha a „vereség” mellett, akkor veszítünk.

Felmerülhet a kérdés, vajon van-e olyan bolond, aki a vereséget választja? Természetes, hogy mindenki győzni szeretne, de nincs meg benne a kellő elhatározás, és így a cselekvés sem jöhet létre. Maga a vágy nem elegendő valaminek a megvalósításához, rengeteg döntésre van szükség a kibontakoztatásához. Mivel a „győzelemhez” sok macerás elhatározás szükséges, ezért olykor, ha nem is teljesen tudatosan, inkább a „vereséget” választjuk. Ez lesz a döntés. Ha meg akarunk bizonyosodni róla, nem kell egyebet tennünk, mint átgondolni, hogy milyen döntéseket hoztunk meg, ami miatt „vesztettünk”, tehát amikor testileg-lelkileg beállt a vereség állapota. Bizony rá fogunk jönni, hogy mi tettük. Mi adtuk meg a lehetőséget annak, hogy alulmaradjunk a „küzdelemben”, legyen szó munkáról, párkapcsolatról vagy egy egyszerű afférról az utcán.

A tudatlanságunk gazdag táptalaja annak, hogy egyes esetekben esélytelenként induljunk a „harcba”. A tudatlanság alatt arra célzok, hogy nem ismerjük önmagunkat és a lehetőségeinket. Az ember nagyon lusta tud lenni, és a vereség sokkal egyszerűbb, kevesebb energiát igénylő állapot. Győztesnek lenni felelősséget, állandó figyelmet, felkészültséget igénylő tevékenység. Ráadásul annak, aki a győztes állapotot választja, folyamatosan döntéseket kell hoznia. Sokan sokféleképpen értelmezik a győzelmet és a vereséget.

Miszerint ez nem más, mint az adott pillanatnak, eseménysorozatnak az elmémben lezajló értékelése. Azonban, ha másként gondolok a „vereségre”, abban az esetben az keresem, milyen ajándékokat hozott ez az állapot számomra. Mi az a tanulság, amit leszűrhetek. Ha egy harcos elveszít egy „csatát”, nem sópánkodik, hanem elemezi a hibákat, hiányosságokat, és kijavítja azokat. Az igazi vereség: beletörődni a vereség állapotába, mint megváltoztathatatlan ténybe. Beletörődni abba, hogy sohasem lehetek nyertes, és nem tehetek semmit a „nálam hatalmasabb erővel szemben”.

A harcművészetben a vereség fáj, testben, szellemben egyaránt. De meg kell tanulnunk a vereséget a magunk javára fordítani. Az életben is ez a helyzet. Az önmegadás, a depresszió, a sópánkodás, a nyafogás, a várakozás a segítő kezekre – elvesztegetett idő és energia. Rá kell vennünk magunkat arra, hogy figyeljünk, küzdjünk, s így van esélye annak, hogy jobbra tudjuk tenni helyzetünket, egyáltalán, saját magunkat.

Mindaddig, míg a múlton sópánkodunk, nem leszünk képesek jobbra tenni a jövőnket. A múlton ke-

seregve a múltban élünk. A múlt tapasztalatai miatt már félünk a jövőtől, s így a jövőnk nem is lehet más, mint a félelmeink megvalósulása. Az ily módon gondolkodó ember elveszíti minden lehetőségét arra, hogy valamikor a jövőben boldog lehessen. Mivel a figyelme mindig valahol máshol van, elszalasztja a jelen lehetőségeit. Lehetőségeink mindig csak a jelenben lelhetőek fel. A múlt lehetőségei már használhatatlanok számunkra, a jövő lehetőségei pedig még nincsenek itt. Tehát a jelen az, amelyben megteremthetjük a jobb jövőt.

Az, aki a jelen helyett a múltba réved, vagy a jövőt fürkészi, nem tud magáról. Olyan, mintha öntudatlanul élné az életét. A „most” a mi időnk, itt tudunk csodát tenni! Tehát egyetlen lehetőségünk van: a jelenben tenni azért, hogy kijavítsuk a múlt hibáit, és ezáltal szebb jövőt teremtsünk. Így leszünk mindig győztesek, amennyiben eldöntjük, hogy ezt az utat akarjuk járni. Ez vezet egyfelől a boldogság, másfelől a boldogulás felé.

És akkor még nem is esett szó az elme egyik részéről, a tudatalattinkról, amely a megkérdezésünk nélkül hozza meg helyettünk a döntéseket, mint egy számítógép programja. Veszíteni fogsz! – közli a végeredményt, és mindaddig kevés az esélyünk ezen változtatni, míg rá nem jövőnk, hogy az első küzdelmet magunkkal, a bennünk lévő „vezérlőegységgel” kell megvívunk. Az „ismerd meg önmagadat” tanfolyamok részben erre hivatottak. Segítenek elindulni a legnagyobb ismeretlen felkutatása felé, mely nem más, mint saját magunk.

Ne feledjük: az idegpályákat nekünk kell felülírnunk! A tudás önmagában kevés, ha nem valósítjuk

meg azt a gyakorlatban. Az évek alatt számos embert figyeltem meg, hazai és külföldi tanítókat, mestereket, tanulókat, értelmiségieket, egyszerű embereket, orvosokat, betegeket, természetgyógyászokat, tudósokat, pszichológusokat, üzletembereket. Azt láttam, hiábavaló az ismeret, ha az illető önmagára nézve nem teszi kellő mértékben gyakorlattá, mert így az általa képviselt nézet is csonka marad a kellő tapasztalat hiányosságai miatt.

Dolgoznunk kell magunkon annak érdekében, hogy mind tanárként, mind emberként egyre inkább harmóniában legyen az, amit gondolunk, amit mondunk és amit teszünk. Így haladunk a saját belső egységességünk irányába. Amint képesek leszünk győzni magunk felett, képesek lehetünk győzni bármilyen más helyzetben is. Nem először írom le, és nem is utoljára, hogy fontos eszköz lehet a kezünkben, ha kiismerjük az elmét, és képesek vagyunk mi irányítani őt, nem pedig fordítva. Ettől kezdve csak a győzelemre fogunk koncentrálni, így a győzelem lesz a jelenünk.

Felnőtt vagy gyerek?

Mi, az idősebb nemzedék, akik büszkén valljuk felnőttnek magunkat, sok esetben nem is sejtjük, hogy reakcióinkban, viselkedésünkben, érzelmvilágunkban bizony nem mindig felelünk meg az életkorunk kívánt követelményeknek. Gyermekeink szemében felnőttek vagyunk ugyan, de a valóságban is így van ez?

Emlékszem, gyerekkoromban mennyire féltettem a játékaimat. Sok testvérem volt, és bizony ők is szerették volna megkaparintani a kincseimet. Elképzelhetetlen volt számomra, hogy állandóan megosszam velük a jobb dolgaimat. Aztán felnőttem, és már nem játszottam, ezért ez a frusztráció elmaradt. Azt hittem, azért mert a felnőtt az felnőtt. De ez a felnőtt nem a játékát féltette, hanem mást: a pénzét, tudását, a munkában elért sikereit. Sok idő telt el, mire rájöttem, hogy tulajdonképpen semmi sem változott, csak most nem toporzékolva hisztizek, hanem dühödten, fenyegetőzve kiabálok. Húha, micsoda fejlődés! Nevetséges élmény volt, mikor felfedeztem, hogy tulajdonképpen pontosan ugyanúgy viselkedem, mint gyerekfejjel. Csupán az irigység tárgya lett más, de a minősége és a vele járó reakcióim ugyanazok maradtak.

Arra is emlékszem, hogy gyermekként, mikor nem nekem adtak igazat, milyen patáliát csaptam, amit durcáskodás követett. Később felnőttként, ha nem nekem adtak igazat, ugyan nem durcáztam, de fennen hangoztattam: nekem mindegy, engem ez az egész nem is érdekel, hagyjanak békén! Na igen! Ez így már sokkal felnőttesebb hozzáállás! Ez bizony a felnőtté válás iskolapéldája!

Mikor gyerek voltam, és valami rosszaságot műveltem, igyekeztem sunnyogni, hogy ne derüljön ki. Ha netán szorult körülöttem a hurok, másokra mutogattam, mondván, hogy ők a hibásak, nem pedig én. Pár év elteltével is ugyanez volt a fő viselkedési formám. Minden hibámért másokat okoltam. Ha rosszul döntöttem, nem én voltam az oka, hanem mindig valaki más. Nehezemre esett felismerni, hogy minden érzésemért, gondolatomért, tettemért én vagyok a felelős. Még hogy én tehetek arról, ami velem történik? Nevetséges! – gondoltam sokáig.

E pár egyszerű példán keresztül szerettem volna rávilágítani arra, hogy mi, felnőttek olykor épp ugyanolyan gyerekek vagyunk, mint a fiatalabb generáció, vagy ha az jobban tetszik, olyanok vagyunk, mint gyermekkorunkban. A felnőtté válásnak nemcsak testünk és néhány személyiségjegyük átalakulásában kellene megnyilvánulnia, hanem az egész személyiséget, gondolkodást felölelő változásnak kellene lennie, a megfelelő módon.

Most jöhetne a kérdés, hogy mit értek a megfelelő mód alatt?

Nem az a baj, ha gyerekek maradunk, hanem ha azt gondoljuk magunkról, hogy felnőttek vagyunk, de viselkedni, gondolkodni mégis sokszor csak gyerek

módjára tudunk. Egy gyerek még nem tudja, mi az a felelősség. Mi tudjuk? Ha igen, képesek vagyunk-e gyermeki éniük megőrzésével súlyos döntéseket felvállalni? Tudunk-e önfeledten játszani, mint egy gyermek? Mennyire kell komolyan venni a játékot? Játék-e az, ha stresszt okoz a vereség?

Egy felnőtt tud vesztésként is önfeledten játszani, és különbséget tenni a játék, illetve a komolyabb dolgok között. Netán ugyanúgy megsértődik, bosszankodik, ha veszít, mint egy gyerek, mert véresen komolyan vette a játékot?

Van egy nevelt lányom, aki hét éves. Vele versenyeztünk, mindig mindenhol. Ki ér hamarabb a folyosó végére, ki ér hamarabb az autóhoz, bunyóztunk az elsőségért. Nagyon szeretett nyerni, mint minden gyerek.

Igen ám, de ha én nyertem, sírva fakadt, mire édesanyja neheztelően nézett rám. Erre én felvontam a vállaimat, és azt mondtam: én is szeretek nyerni. Bunyóink során (mert imádott birkózni velem) is számtalanszor eltörött a mécses. Nem azért, mert durva voltam, hanem egyszerűen mivel nincs testvére, nincs is hozzászokva sem a kisebb dulakodásokhoz, melyek olykor fájdalommal járnak, sem a vereséghez, mely egyébként természetes velejárója már az ő életüknek is. Ezeknél a kis sírásoknál még jobban neheztelt az édesanyja, én meg csak mosolyogtam. Bizony nem voltam túl népszerű ilyenkor a szemében. Körülbelül egy-másfél év alatt a kislány megtanulta, hogy miként harcoljon. Ha futottunk egy cél felé, még attól sem rettentem vissza, hogy visszahúzzam a ruhájánál fogva, ezzel akadályozva nyerési esélyeit. Először még csalónak nevezett, a ké-

sőbbiekben viszont egyszerűen lesodorta magáról a kezeimet, majd rohant tovább és nyert. Az iskolában már nem lökik félre olyan könnyen a társai, mert küzd. Sőt egyszer úgy jött haza, hogy „összeverekeedett” egy fiúval. – És? – kérdeztem tőle. – Döntetlen lett az eredmény – közölte. Még egy piciny „harci sebet” is mutatott az ujjacskáján, mint egy természetes dolgot, ha küzdelemben vesz részt az ember lánya. Ez egy példa volt a gyerekből felnőtt felé haladás útjáról, ahol változik a megoldások módja.

Itt írta a könyvet lektoráló Viktor barátom, hogy: „Mester, ezt a példát lehet, hogy finomítani kellene, mert a Kedves Olvasók azt fogják hinni, hogy Mester egy Bruce Lee-t nevel Lillából.”

Nem gondolom, hogy a példa erős lenne. Aki már volt gyerek, vagy van gyereke, az valamelyest ismeri ezeket a helyzeteket. A gyermekeinket megüthetik, fellökhetik a társaik. Úgy gondolom, erre játékosan kell felkészíteni őket, a saját védelmük érdekében, anélkül, hogy vadállatot nevelnénk belőlük.

Ezek után jogos lehet a kérdés: tudjuk-e az életünket játszva élni? Magammal kapcsolatban azt vettem észre, hogy ha játszva próbálom megoldani az élet különböző helyzeteit, akkor sokkal könnyebben vagyok képes cselekedni. Tudom, hogy vannak komoly helyzetek, melyeket nem szabad elbagatellizálni. Mégis, mikor ezzel a gyerekesnek mondható játékos-sággal vágok neki a feladataimnak, egyszerűbben és néha gyorsabban érek a dolog végére. Erre is csak azt tudom mondani, hogy aki kipróbálja és gyakorolja, nem fog csalódni, esetleg még jobban is fogja érezni magát a saját bőrében. A bennünk lévő felnőtt és gyermek is – mi vagyunk. Amennyiben tudjuk irányítani

őket, kiváló társakká válnak. Ellenkező esetben valószínűleg káosz lesz bennünk. A kisebb problémákat is indokolatlanul túl komolyan fogjuk venni, amely felemésztheti energiáink jelentős részét. Ha elfogy az erőnk, valóban kínlódhatunk egy komolyabb feladat megoldása közepette. Képzeljük el, mikor egy gyerkőcnek kiadunk egy feladatot, mondjuk, rakjon rendet a szobájában. Maga a rendrakás nem túl csábító feladat egy csemete számára. Abban az esetben, ha ezt játékkal kötjük össze, sokkal nagyobb lesz részéről a motiváció. A hatalmas plüssmackót birkózva tuszkolja vissza a sarokba, a kis játékfigurákat felettes főnökként parancsolja vissza a ládába, a szennyes ruhákat a használt lepedőbe csomagolva, maga után húzva fogja a szennyestartóig elcibálni. Ezután a szórakoztató rendrakás után jöhet a lecke, mely komolyabb feladat számára, de mivel az előző tevékenység nem merítette ki, ugyanis játszott, így valószínű, hogy jobb kedvvel fog nekiállni a komolyabb feladatnak is.

Persze meglehetősen furcsa lenne, ha mi felnőttek, birkóznánk, egy hatalmas plüssállattal, mielőtt a helyére tennénk, de számunkra a tevékenységhez való hozzáállást kell magunkévá tennünk, és nem retardált módon élnünk.

A mindennapi tevékenységeink során nem árt, ha tudunk saját hibáinkon nevetni! Nagyon fárasztó az állandó bosszankodás. Egy gyerek még önfeledten tud nevetni, ha valamit elront, de a szülők példájából ő is megtanulja, miként kell viszonyulnia saját hibáihoz. Az, hogy mire miként reagálunk, több tényező dolog, mint minden bennünk. A személyiségünk több rétegből tevődik össze életünk előrehaladtával,

valamint az idegrendszerünk érzékenysége is meghatározó. Ezért a tudatosságunkkal kell felfedeznünk magunkban a gyermeki hozzáállás előnyeit. A felnőtt embernek mindig tudnia kell, hogy mikor kell használnia egyik, vagy másik énjét. Talán ez a felnőtt és a gyermek közti piciny különbség. Egy felnőtt képes lehet akár gyerek is lenni, de egy gyerek csak gyerek tud lenni.

Bevésődés

Életünket a betanult szisztémák szerint éljük, melyek többé-kevésbé alkalmazkodnak azokhoz a családi, társadalmi viszonyokhoz, melyekben élünk. Ezek a szisztémák – vagy nevezhetjük őket programoknak –, melyek alapján az agy működtet bennünket, alapjában határozzák meg viselkedéseinket, gondolatainkat és cselekedeteinket. Ezek a programok születésünk után folyamatosan épülnek be tudatunkba, tudatalattinkba (bizonyos elvek szerint már közvetlenül a fogantatás után is megkezdődnek ezek a bevéseési folyamatok). Az így felhalmozódó tapasztalatok alapot képeznek a későbbi életünkhöz, ezek határozzák meg, hogy egy minket érő információra milyen módon reagálunk. Minden egyes minket érő hatásra kialakul egy válaszreakció, ami lehet életmentő, ugyanakkor döntést korlátozó és a saját döntési lehetőségeinket kizáró reakció is. Az életmentő reakcióinknak köszönhetően bizonyos, számunkra veszélyes helyzetekre gondolkodás nélkül reagálunk. Ez lehet akár pszichikai vagy élettani reakció. Bizonyos erős stressz hatására, amikor az agy nem képes megoldást találni, előfordulhat, hogy elájulunk, mintha az

agy számítógép módjára kikapcsolná, majd újraindítaná magát az esetlegesen nagyobb üzemzavar elkerülése végett. Más élettani esetekben, ha például az agy kevés oxigénhez jut, újfent ájulás következik be, védve az agy biztonságos működését. Az ájulást elemi csapásként élhetjük meg, de élettanilag ez egy igen fontos és hasznos reakció.

Nos, a döntéseinket korlátozó reakcióink olyan automatikus válaszok agyunk nem tudatos részétől, melyek a múlt tapasztalatai alapján lépnek működésbe. Amikor félelem van bennünk, már nem feltétlenül vagyunk képesek helyesen mérlegelni, megfelelő döntéseket hozni és azok szerint cselekedni.

Az egyik ilyen, akár nem tudatos reakciónk a szerepjáték.

Olyan természetességgel tanulunk meg szerepeket játszani, hogy észre sem vesszük, ha valakit épp ki akarunk játszani. Nem feltétlenül azért tesszük ezt, mert tudatosan ez a feltett szándékunk, hanem mert ez van az agyunk bizonyos részeibe beleivódva. Természetesen szándékosan is játszózunk, de az más téma. Én inkább csak arra szeretnék rávilágítani, hogy melyek azok a reflexes működési formák, amelyek – legalábbis számunkra – észrevétlenül dolgoznak bennünk.

A gondolkodás szabadságáért bizony sokat kell munkálkodnunk. Hiába járunk pszichológushoz, kinézológushoz, szellemi vagy bármilyen más terapeuták sorához, ha nem vetjük le magunkról az álcákat, melyek személyiségünk részét képezik. (Az is fontos, ha a szakember, akihez járunk, nem rendelkezik azzal a tudással, tapasztalattal, hogy önmaga ezeket a sé mákat már levetkezte, csak részbeni gyógyulást remélhetünk, mivel nincs tapasztalata e téren, így meg-

felelő tanácsot sem tud adni.) Gyógyulást említettem, amivel én a személyiség „gyógyulására” utalok.

Jöhet a kérdés, hogy ezek szerint betegek lennénk? Részemről ez mindössze egy kifejezés. Mondhatnám azt is, hogy megszabadulás vagy ráébredés, esetleg azt, hogy bizonyos szintű megvilágosodás. A lényeg a mögöttes munka, mellyel lefejtjük magunkról az összes felesleges, életünket korlátozó mechanizmust.

Minden embernél más és más reakciókat alakítanak ki ugyanazok a hatások, ezért nem lehet mindenkiről ugyanazokkal a módszerekkel eltávolítani ezeket a lerakódásokat. Ebből az következik, hogy ugyanaz a jelenség egy egypetűjű ikerpárban is eltérő lehet, mivel másként fogják fel a beérkező ingereket.

Idővel rájöttem, hogy a pszichológiában miért kezdik az érzékeléssel a tanítások átadását. Miért fontos az, hogy mit látunk, hallunk, tapintunk, milyen szagokat érzünk, milyen ízeket észlelünk. Igazán fontosak ezek, ha meg akarom ismerni a saját elmém működését?

Nagyon is fontosak ezek a dolgok, mivel ezek az érzékszervek az első állomásai a felénk érkező ingereknek. Már itt, az első ponton torzulhatnak a valóság üzenetei.

Amikor érkezik felém egy inger, azt a magam módján fogom értelmezni, annak megfelelően, milyenek az érzékeim, milyen módon fogadom be az engem ért hatásokat, és miként dolgozom fel őket. A beérkezett ingert sajátságosan egyedüli módon érzékelem, majd ezt követően az értelmezés is nyilvánvalóan a személyiségem szerint fog megtörténni, s az agyban történő elraktározás, vagy bevésődés is teljes mértékben a pszichém szerint fog megtörténni.

Egy gyermek, aki nemrég született, csak néz ki a testéből, hallgatja a világ zajait, érzékel valami ismeretlent az orrán keresztül. Ha a tenyeréhez ér valami, akkor azt megfogja, beindulnak a szopóreflexek, amikor az édesanyja mellét a szájában érzi. Összességében tehát a csecsemő nem sok dologra képes, csak fekszik, és közben érzékeli a dolgokat. Ez azonban nem meddő tevékenység, mert eközben neki minden megismert dolgot és érzést a helyére kell raknia kicsi buksijában. Ez nem könnyű feladat, mert mindezt úgy kell végrehajtania, hogy fogalma sincs, mi mit jelent. Nem semmi meló, ha belegondolunk!

Úgy tudom elképzelni, mintha én egy idegen bolygóra kerülnék hirtelen, amely más, jóval erősebb gravitációval, eltérő légkörrel rendelkezik, ami, tegyük fel, nem öl meg bennünket, más fényviszonyokkal, hőmérséklettel, az ottani lények teljesen más szokásaival stb. A mi érzékeink számára teljesen ismeretlenek lennének az ott felénk érkező ingerek. Valószínű, hogy míg meg nem erősödik a testünk, csak feküdnénk, és mi is csak néznénk kifelé a fejünkéből. Próbálnánk kommunikálni, de senki sem értené a mi „baba” nyelvünket. Hosszú és nehéz folyamat lenne, az szent. Tehát alaposan fel van adva a lecke a mi babáknak.

Igen ám, de ez a baba rendelkezik egy sajátos érzékenységgel, ami minden embernél más és más finomságú. Továbbá a beérkező információkat is minden baba más és más módon dolgozza fel és rak-tározza el agyának megfelelő helyeire. Az ember az összes feléje érkező információval így tesz. A saját érzékenységehez mérten reagál a környezet különböző hatásaira. Az összes többi ingerrel is így tesz

mindenki, aki csak él ezen a bolygón. Észlelés, feldolgozás, elraktározás.

Ezt hívom én tapasztalatnak. Számtalan ilyen tapasztalat raktározódik el az agyunkban, és ezek egymásra rakódva alakítják ki elképzelésünket a környezetünkéről, saját magunkról. Gondoljuk csak el, hogy ez a „milliónyi” adat másodpercenként hány és hány kapcsolódást jelenthet az agyban, és hány hibát rejthet magában! Elég egy rosszul beégett információ, mely ezernyi más érzékeléssel kapcsolódva hibás eredményt szülhet számunkra.

El tudjuk képzelni, hogy kb. hat-hét éves korunkig milyen sok rossz információ rögzülhet bennünk? Ez az egyik legkritikusabb időszak, mert ekkor rakjuk le elménkben az alapokat. Talán mondanom sem kell, hogy a gyereknevelés eme időszaka milyen jelentőséggel bír! Itt lehet megalapozni szinte minden, a személyiséggel kapcsolatos gondolkodási mód alapját. Persze a későbbi időszakok is nagyon fontosak, de ez az alap, amelyre építeni lehet a későbbiek folyamán.

Mégis mi az, ami miatt a tökéletes nevelés általában nehezen valósul meg? Semmi különös oka sincs, pusztán az, hogy akik körülöttünk vannak, élnek, hatással vannak ránk, és átadják a saját hibás tapasztalataikat, mint tényeket, mi pedig úgy is kezeljük azokat.

Miről is van szó? A szüleink értelmezték valahogy a körülöttük zajló életet, amiből a saját tapasztalatuk lett, melyet tényként kezeltek. Ezeket a tényeket adták át nekünk, amiket részben ők is így kaptak meg saját szüleiktől, környezetüktől. Ebből egyenesen következik, hogy amire mi tényként gondolunk, egyáltalán nem biztos, hogy igaz is, mert előfordulhat, hogy már a dédszüleink is tévesen értelmezték, kezelték

a környezetükből felénk érkező információkat. Mi persze akár le is élhetünk egy életet anélkül, hogy ezt megkérdőjeleznénk. Így szép lassan kialakulnak a generációs vélekedések, és még csak nem is sejtjük, hogy nem az igazságot látjuk, gondoljuk, érezzük. Kicsit félelmetes, ugye?

Annak idején ennél a pontnál megrökönyödtem, mert végiggondoltam, hogy akkor mi is a helyzet? Lehet, hogy amiről eddig azt gondoltam, hogy kutya, az nem is az, hanem macska?

Persze ennyire azért nem kell kétségbe esni, de bevallom, hogy nekem bizony voltak álmatlan éjszakáim. Nem tudtam mit kezdeni ezekkel az információkkal. Ezért kellett a végére járnom. Elkezdtem figyelni magamat, az embereket. Nem tudtam, mit kell keresnem, nem tudtam, mire kell figyelnem. Ismét újszülöttnek éreztem magamat ezen a bolygón. Figyelmesen kerestem valamit, amiről nem tudtam, hogy mi is az – nos, ez aztán nem volt túl biztató az akkori önmagam számára

Annai előnyöm volt talán a többi emberhez képest, hogy a harcművészetben pont ugyanez a helyzet: a mesterek elmondanak néhány információt arról, amit keresni, érezni kell, de mivel ezeket nem lehet szavakkal pontosan leírni, sőt még a körülírás is nehézkes, így szinte a semmiben tapogatózik a tanítvány. A tanulónak sok esetben fogalma sincs, mi az, amit éreznie kell. Mindösszesen az eddigi tapasztalatai azok, amelyekre támaszkodhat, de ezek a régi tapasztalatok, beidegződések egyáltalán nem segítenek, sőt éppen ellene dolgoznak, hogy azt a bizonyos új tapasztalatot, tudást meglegelje. Ezt is egy példán keresztül szemléltetem.

Nagyjából mindenki előtt világos, hogy ha meg akarunk ütni valakit, akkor a kezünknek előre, az ellenfél felé kell mozdulnia ahhoz, hogy az ellenfe-
lünket meg tudjuk érinteni. Ezt a mechanizmust igen magas szinten el lehet sajátítani: az erő, a technika és a gyorsaság szintjén egyaránt. A tanuló éveket szán egy-egy mozdulat kialakítására, míg az olyanná nem válik, hogy igen komoly fegyverként is használható legyen. Rengeteg speciális erősítő gyakorlatot végez, fejleszti idegrendszerét is a gyorsaság érdekében, a technikai tényezőkkel egyetemben. Nos, képzeljük el ezt az időközben mesterré vált tanulót, hogy tizenöt-húsz év után azt mondják neki, hogy ne üsse az ütést, hanem húzza! Tehát ne az ellenfele felé haladjon a keze, hanem épp ellenkezőleg, távolodjon tőle, s ha így fog tenni, sokkalta gyorsabb, lazább lesz az ütése, és még erőben is felülmúlhatja azt, amit azelőtt produkált! Ami az elképesztő, hogy ezt demonstrálják is, a szemlélő érzi is a különbséget a testén, mikor becsapódik az ütés, de a saját és az új oktatója mozgása között egyelőre semmi különbséget nem lát. A tanuló az ütést úgy látja, hogy az előrefelé halad, mestere viszont azt állítja, hogy bizony nem, és amikor elmagyarázzák az elgondolást, még akkor sem biztos, hogy képes lesz megvalósítani. Ez nem más miatt van, mint azért, mert a tanuló csak az eddigi tapasztalatai szerint tud gondolkodni, cselekedni.

Mivel ez a könyv nem kimondottan harcművészetéről szóló mű, ennek az ütésformának a leírásába most nem megyek bele, csupán annyi a célom, hogy egy ilyen feloldhatatlannak tűnő ellentéttel szemléltessem a fent említett szellemi megismerés fantasztikus és egyben megfoghatatlan útját, ahol olyan

terepre kell eljutnunk, amely teljesen ismeretlen számunkra. Ezalatt új érzékszerveket fedezünk fel, és újak lesznek az érzékeléseink is.

Igen, új érzékekre találunk rá, melyek megvannak, csak mivel nem használjuk őket, elcsökevényesedtek. Fel kell fedeznünk ezeket a nem használt érzékeinket, s ezekkel együtt már képesek leszünk érzékelni, majd felfogni az eddig előlünk elrejtett információkat.

Tehát csupán annyit kell tennünk, hogy figyelünk. Figyelünk minden apró, finom dologra, érzésre, melyeket eddig nem érzékeltünk – épp a finomságuk végett. Ezek az érzések a sajátjaink lesznek, melyeket mi ugyanúgy nehezen fogunk tudni megfogalmazni. Ez a tapasztalás már a mi sajátunk lesz, amit én egyelőre nem tudok és nem is szándékozom szavakba önteni.

Ez az egyik ok, amiért szinte lehetetlen olyan írást találni, amely konkrétan papírra veti, mi is az, amit pontosan keresni kellene. Az emberi nyelvek nem, vagy csak korlátozottan alkalmasak annak a kifejezésére, hogy pontosan el tudjuk mondani, amit átélünk, amikor egy eddig ismeretlen világgal találkozunk. Nagyon gyakran ezért foglalják számunkra ködösnek vélt versekbe, hasonlatokkal teli szövegekbe a tapasztalatokat. Ezek mögött érzések, érzetek vannak rejtve, melyek nélkül ezek csak szavak lennének egymás után rakva. A gyakorlónak tapasztalatszerzéssel egyetemben kell újra és újra elolvasnia ezeket a műveket, hogy azok értelmet nyerjenek. Tehát gyakorolni kell a figyelmet, a gyakorlást, az új nyelvezetet, mellyel lassan megtanuljuk a számunkra új világ nyelvét.

Nyugodjunk meg, nincs ok az elkeseredésre, mert a megfelelő információk birtokában és a kellő

türelemmel, figyelemmel végzett gyakorlás mellett idővel fény derül mindenre, amit azelőtt nem tudunk, miként a baba is megtanul járni, beszélni, látni, hallani, értelmezni. Amint megismerjük az eddig kialakult énünket, ezt követően már lehetőségünk lesz meglegelni valódi mivoltunkat, ennek következményeként sokkal tisztábban fogunk látni, gondolkodni, és ezt cselekedeteink is tükrözni fogják.

N*em biztos, hogy azt találod meg, amit keresel!*

Az ok, amiért a hagyományos értelemben vett spiritualitást ebben a könyvben igyekeztem kerülni, az az, hogy megpróbáljam az olvasókat a lehető legnagyobb mértékben a jelen életben tartani. Vannak, akik teljes mértékben elhiszik a több élet teóriáját, míg mások egyenesen ostobaságnak tartják, mert szerintük annak, aki meghal, a lénye teljes egészében megszűnik.

Kezdetben teljesen összezavart, hogy különféle emberek különféle módon beszélnek ugyanarról a dologról. Számtalan esetben találkoztam egy téma két – vagy akár többféle megközelítésével, amelyek bizonyos esetekben teljesen ellentmondtak egymásnak. Az évek során aztán összegyűlt bennem egy bizonyos mennyiségű tudás, információ. Fontos kérdés, hogy ez milyen következtetésre juttat engem azokkal a dolgokkal kapcsolatban, amelyekkel találkozom.

Nem egyszerű eldönteni, hogy a körülöttünk tapasztalható világból mi is a „valóság”. Ebbe beletartozik az is, hogy van-e élet a halál után, vagy sem,

illetve, hogy többször születünk-e erre a világra, vagy ez az egész mindösszesen a haláltól, a teljes megsemmisüléstől rettegő emberi elme szüleménye. Többek között ezek a kérdések indítottak el engem, hogy keressem az „igazságot”, mert tudni akartam, mihez tartsam magamat. Viszonyításokat próbáltam keresni.

Amikor a szellemi, azaz a nekem misztikumnak tartott világot kezdtem kutatni, a vallási, spirituális élet résztvevőivel kerestem a kapcsolatot. Számtalan beszélgetésen keresztül gyűjtöttem az információimat. Azt érzem, azoknak a tanoknak, melyek a spirituális életet hirdetik, nem feltétlenül az az elsődleges céljuk, hogy mi a szellemi törvényektől félve úgy éljünk, ahogy az aprólékosan le vagyon írva. Erre példa, hogy megesett, amikor azt találták mondani nekem: megver ezért az Isten még téged! Elgondolkodtam rajta: valóban ez Isten célja? Megbüntetni, ha hibákat követek el? Vagy akik kitalálták Isten haragját, így akartak hatni az emberi elmére, amely, ha van kitől tartania, sokkal jobban kordában tartható? Úgy éreztem, a végére kell járnom, ha ez lehetséges egyáltalán, mert amennyiben létezik Isten haragja, nem mástól kellene megkérdeznem, mint magától az Istentől. A vele való találkozásra, ahol ezt és még sok más témát megbeszélhettem volna, nem láttam sok esélyt.

Olvastam egyszer egy könyvet ezzel kapcsolatban, ahol a könyv írója épp a bibliai parancsolatokat próbálta értelmezni, miszerint ha a tiltások alapján élünk, az is elvezethet minket egyfajta tisztasághoz. Tehát teljesebb életet élhetünk, ha a büntetéstől való félelmünkben nem teszünk meg olyan dolgokat,

amelyeket egyébként néha elkövetnénk. Persze nem rögtön a gyilkosságra gondolok, hanem ennél megbocsáthatóbbnak tűnő kisiklásokra. Felnőtt korban egy kis parázñaság igazán nem árt senkinek. És mivel az elme ilyen dolgokban meglehetősen engedékeny tud lenni, nagy valószínűséggel meg is tesszük az elme engedelmével és buzdításával. De ha van egy Isten, aki jól ellátja a bajunkat, akkor kétszer is meggondoljuk, hogy mit teszünk. Nos, az elmének félnie kell valakitől, hogy kezelhetőbb legyen, és az elme bizony nem ijed meg akárkiktől, ezért muszáj volt egy isteni hatalmasság, amely nem emberi, és az ember számára megközelíthetetlen, sérthetetlen.

Visszakanyarodva, az író megfordította a gondolkodást a fő bűnök tekintetében. Felsorolt néhány parancsolatot, mint a „Ne ölj”; „Ne paráználkodj!”; „Ne lopj!”; „Ne kívánd meg felebarátod feleségét!” Az író szerint Isten nem feltétlenül tiltotta meg ezeket a cselekedeteket. (Ho-ho-hó! Na ez már elfogadhatóbbnak hangzik az elme számára!) De: ha megteszed ezeket, akkor vállalnod kell a tetteid következményeit is. (Na ne már! Horkanhat fel az elme!) Szerintem ez tiszta sor! Van szabad választásunk, de a felelősség is a miénk.

Hogy is van ez? Most akkor lehet rosszkalkodni, vagy nem?

Természetesen lehet, csak a tetteinknek minden esetben megvan a következménye. Azonban abban az esetben, ha a tisztaság és erény útján jársz, akkor nem fogsz ölni, nem fogsz lopni, nem fogsz paráználkodni, és még folytathatnám. Tehát ez a megközelítés nem arról szól, hogy mit *ne* tégy ahhoz, hogy üdvös legyen a „lelked”, hanem arról, hogy ha törek-

szel tisztán élni, akkor ezek a bűnök nem képezik a személyiséged részét. Részemről a második eset arról szól, hogy *nem a félelem* vezérel, *hanem a szabad döntéseink* sorozata. Tehát mindig lehetőségem van más-ként dönteni, csak tisztában kell lennem, hogy bármilyen döntés is legyen az, amit hozok, annak mindenképpen lesz következménye, mellyel számolnom kell. Meglehet, sokunkat megriaszt a tény, hogy az életben minden következményekkel jár. Ezért olykor, főleg fajsúlyosabb esetekben, szinte megbénulunk, és képtelenek vagyunk dönteni. Viszont amennyiben elfogadjuk aényt, hogy minden egyes következmény a javunkat szolgálja, akkor már nem félni fogunk, hanem keresni fogjuk a döntési helyzeteket.

Tehát a fenti parancsolatok új megközelítése kezdett másfajta látásmódot ajándékozni nekem, amely később sokszor segített a kérdéses helyzetekben. Választásaimban, ha nem is mindig, de sok esetben elfogadtam, hogy minden döntésemnek következményei lesznek, amely döntések még a maguk titokzatosságaikkal is sokkal kiszámíthatóbb történések annál, mintha elodáznám a döntések lehetőségét.

Talán másokban is, de bennem biztosan megfogalmazódott egy kérdés: lehet, hogy mindösszesen csak saját lelki békénként érdemes ez az egész spiritualitás, de az egész körítés a több élet teóriájával, szellemekkel, istenekkel, démonokkal és a többi, valójában nem is létező dolgok?

Tegyük félre, hogy hány életünk lehetséges. Tegyük fel, hogy teljesen mindegy számunkra minden spirituális tanítás esetlegesen szimbolikus kifejezőmódja, mert szeretnénk tisztábban látni végre. Hol találhatjuk meg számunkra a megnyugtató igazságot?

Egyáltalán, létezik-e olyan igazság, mely képes megnyugtatni bennünket? A vallások, és egyáltalán a szellemi tanítások miért nem egyértelműen látható, tapasztalható jelenségek? Miért van az, hogy csak néhány „kiválasztott” ember képes szellemeket látni, beszélgetni velük? Ezek talán csak az ő képzeletükben léteznek, melyet maguk is igazinak vélnek?

Nagyon körültekintően kell bánni ezekkel a kérdésekkel is, mert olyan szférákba vezetnek minket, amelyről nagyon csekély tudás, tapasztalat áll rendelkezésünkre. Ennek megfelelően óvatosan közelítem meg a témát.

Tanulmányaink kezdetén, még az általános iskolában, meglehetősen racionális, tehát kézzel fogható dolgokat tanítanak. Amint haladunk előre az iskolai tanulmányainkban, sokáig eszünkben sincs megkérdőjelezni a tanárok magabiztos hitelességét, főleg a reáltárgyak tekintetében. A tudományt mint megdönthetetlen tényt tárják elénk, mely előtt fejet kell hajtanunk, és ezt többnyire meg is tesszük. Amennyiben nem teológiai tanulmányokban haladunk tovább, kevés kivételtől eltekintve folyamatosan ennek a tudományos tézisekkel teletűzdelt oktatási rendszernek leszünk a részei. Ez nem feltétlenül rossz, csak kissé hiányosnak érzem.

Mivel jómagam is ezt az utat jártam, még ha olykor bukdácsolva is, nagyjából ebben merült ki minden ismeretem. Már huszonéves voltam, mikor először találkoztam közelebbről a spiritualitás légkörével. Kezdetben értelmetlen zagyvaságnak tűnt számomra. Az akkori kedvesem egy videokazettát hozott, melyen Szepes Mária beszélgetett néhány diáklánnyal. Meglehetősen fellengzősnek hatott a

stílus, melyet a magyarázataihoz használt – egyáltalán nem tetszett sem az, amit mondott, sem az, ahogyan mondta.

Két-három évvel később ismét közelebb kerültem a szellemi tanításokhoz, mikor részt vettem egy Reiki tanfolyamon. Akkor már kissé befogadóbb voltam, és persze meg is indultam ezen az úton.

Gyűjtöttem az információkat tanfolyamokon, könyvekből, beszélgetésekből. Eljött az idő, hogy már én is kezdtem hinni a racionalitástól eltérő információk lehetséges igazságtartalmában. Azonban az, ami ezután jött, az számomra maga volt a zavarkeltés iskolapéldája.

Tapasztaltam, hogy mikor szellemi törvényekről beszéltem racionális szemléletű emberek körében, teljesen ostobának néztek, szinte kiközösítettek, miközben néha hangosan nevettek is a szavaimon. Azt mondták, hogy fogalmam sincs a valóságról, és nézeitek csak hibbant elmék szüleményei. Folyton azt hajtogatták, hogy bizonyítsam be, állításaim igazát. Bizonyítani? – kérdeztem. Hát hogy a fenébe tudnék ilyet bizonyítani? Nem szükséges részletesebben leírnom, milyen módon szégyenültem meg az első időkben. Gondolom, sokaknak van ehhez fogható tapasztalata.

Mondhatnám, hogy nem bántott az emberek elutasítása, de ez nem lenne igaz. Gondoltam, talán többet kell tudnom a spiritualitásról, hogy képes legyek meggyőzni őket a szellemi tanok fontosságáról. (Érdekes, hogy *másokat* akartam meggyőzni, nem pedig arra használni a tudásomat, hogy megkönnyítsem vele a saját életemet.) Mindenesetre alaposan elbizonytalanítottak abban, hogy érdemes foglalkoznom spiritualitással.

A dolog érdekességéhez tartozik, hogy a másik tábor tagjai, vagyis a spiritualitás hívei, szinte pontosan ugyanúgy reagáltak az én racionális síkon megfogalmazott gondolataimra, mint a racionalitásban gondolkodók tábora a spirituálisra. Egyszerűen kíváncsi voltam, mit tapasztalok ebben a táborban. Beszélgetéseink során többször azzal próbáltam érvelni, hogy amit ők állítanak, az sajnos nem mindig konkrét, kézzel fogható dolog, s ezért sok esetben nehéz is elhinni. A szellemi élet „nagy szónokai” azonban magabiztos felsőbbrendűséggel söpörték le az akkor racionális érveimet. Kérdéseimre, hogy honnan olyan biztosak, mondjuk, a több élet létezésében, csak azt felelték, hogy ők bizony emlékeznek előző életük történéseire.

Én semmire sem emlékszem, feleltem, és megkérdeztem, hogyan lehet ez? Mire ők szinte gúnyosan azt felelték: ez azért van, mert még nem vagy azon a szinten. Általában mindig ezt a választ kaptam, mind a két oldalon.

Én elhiszem, hogy ez így van, de ez a mérhetetlen arrogancia természetesen ellenállást váltott ki belőlem. Nemcsak azért, mert nyilvánvalóan bántó volt, ahogyan kezeltek, hanem azért is, mert semmi értelmes, számomra kézzelfogható magyarázattal nem szolgáltak. Nem tudtak támpontot adni, miszerint, ha ezt és ezt csinálod, akkor megtapasztalhatsz valamit.

Meglehet, egyik esetben sem épp a leghozzáértőbb személyekkel találkoztam, ennyi idő elteltével ezt már nehéz lenne józanul megítélni. Inkább arra tudok gondolni, hogy én voltam túl fafejű, és semmilyen tanítás sem volt képes átjutni az elmém védelmi rendszerén. Azért sok idő elteltével végre-valahára

megfordult a fejemben, hogy itt valami nagyon nincs rendben, vagy velem, vagy az általam felfogott világgal. Ha mind a két oldal ennyire elutasító a másikkal szemben, akkor már értem például a kultúrák közötti háborúkat.

Nagyon össze voltam kavarodva, mert mind a két oldalon láttam jónak tűnő dolgokat. Volt olyan, ami magával ragadott, és volt olyan, ami kevésbé tetszett. Úgy éreztem, a szellemi iskolák nem mindig korrekt befolyása az emberekre épp olyan káros, mint a tudomány segítségével gyártott vegyszerek által tönkretett emberek milliói. Sokszor láttam azokat a szellemi iskola néven futó szektákat, melyek vezetői sajnos nem mindig azon dolgoztak, hogy a hozzájuk kerülő elesett embereknek segítsenek, hanem kihasználták őket. Adtak a kezükbe egy ideológiát, és ezen az ideológián keresztül befolyásolhatták őket.

Az általam szembehelyezett két oldal, a tudomány épp úgy kiáltja világgá a maga igazát, mint a vallások a magukét. Esetenként tényként állítják be a maguk által kipótolt történelmet több ezer évre visszamenőleg is. A közoktatásban olykor következtetéseket tanítanak és kérnek számon igazságként beállítva, mintha nem is létezhetne más elfogadható vélemény – egy másik igazság! A tudomány nem azért fejlődik lassan, mert valóban ilyen lassú, hanem mert emberek alkotják. Ezek az emberek ragaszkodnak a maguk eddigi elméleteihez, és ami ezt megdöntheti, azt képesek gátolni, megfojtani.

Szóval gyűjtöttem rengeteg frusztrációt mind a két irányból, ami természetesen nem azt jelenti, hogy én voltam az igazság bajnoka az egész világgal szemben. Ott álltam a két oldal hatásai közt, és kerestem,

melyik oldalt válasszam életem alapjául. Az évek tel-
tével aztán egyre inkább azt éreztem, hogy talán nem
is kell választanom. A két oldal szép lassan kezdett
egybeolvadni, és egy idő után már csak egy tömböt
észleltem. Láttam, hogy mindkettőt emberek alkotják.
Emberek, a maguk jellemével, személyiségével, érzel-
meivel, hitével. A két fél ugyanazon az oldalon van,
csak ezt nagyon nehezen veszik – vesszük – észre.

Azt gondolom, hogy engem ez segített, ez a „kö-
zépen-lét”, hogy magam járjak a dolgok után. Ezt a
középen-levést nem mint pozitívumot éltem meg,
és nem egy általam tudatosan választott elhelyez-
kedésről volt szó, mert az életem jelentős részében
elveszttem az engem ért hatások hullámverései kö-
zött. Próbáltam a magam szintjén összevetni a tudo-
mányos és a spirituális oldalt, a saját tapasztalataim
alapján. Rengeteg ellentmondással szembesültem.
Amit tegnap igaznak mondtak, azt valaki megdön-
tötte holnap. Alig találtam olyan tételt, amely sta-
bilan, mondhatni bombabiztosan megállta volna a
helyét. Néha az volt az érzésem, hogy az esetek egy
részében az emberek csak találgatnak. Tudósok, lelki
vezetők egyaránt. Távol áll tőlem, hogy bíráljam eze-
ket a történéseket, mindössze arra szeretnék rávilági-
tani, hogy ha valaki elindul a keresés rögzös útján, az
mindent fog találni, csak biztos pontot nem. Egészen
pontosan kifejezve időlegesen, biztos pontokat fog
találni, melyek addig segítik, amíg tovább nem lép.
Ezután megszűnnek biztos pontnak lenni. Kezdet-
ben engem az örületbe kergetett ez az állapot. Nem
igaz, hogy ennyi a bizonytalan, változó tényező!

Titkon abban reménykedtem, hogy a spiritualitás
terén azért jobb lesz a helyzet. Gondolom, sokak szá-

mára sejthető, hogy ott is számtalan ellentmondásba ütköztem, főként az emberek elméje miatt. Azt gondoltam, hogy az a rengeteg bölcsnek tűnő ember majd megadja számomra a válaszokat. Mégis, rengeteg halandzsának ható kinyilatkozást hallgattam végig, és nagyon kevés volt, ami érdemben előre vihetett volna. Nem azért, mert teljesen blőd dolgokat állítottak, hanem mert – így utólag visszagondolva – az elménk is beépült magyarázataikba.

Szeretnék egy érthető példát hozni. Az egyik tanfolyamon épp a tanulótársammal beszélgettem arról, hogy van-e értelme az emésztőrendszer tisztításnak különféle természetesnek mondott szerekkel. Társam szentül meg volt győződve arról, hogy lelki úton kell megoldani minden ilyen és általában véve az összes betegséget. Az volt a válaszom, hogy részben bizonyára igaza van, de nem gondolom, hogy ezzel mindent el lehet intézni. Ő tovább erősködött, hogy bizony higgyem el, ha rendbe tesszük a lelki dolgokat, minden rendben lesz. Egyetértettem vele, de megkérdeztem tőle, hogy mit kezd a bélférgekkel a lelki kezelések során, mert azok nem lesznek hajlandóak távozni csak azért, mert lelkileg már jobban vagyok. Ugyanezt kérdeztem egy baleset példáját felhozva, ahol valaki egy belső vérzést követően éppen haldoklik. Igyekeztem azt a meggyőződésemet megosztani vele, hogy én három szinten gondolok az emberi létre, test-lélek-szellem szinten, és a test éppoly fontos ebben a hármasságban, mint a lélek vagy a szellem. Meglepetésemre teljesen ellenállt minden érvelésemnek. Érezhetően kibillenthetetlen volt abból a gondolkodási sémából, amelyben épp akkor leledzett. Kérdezhetnék tőlem, hogy ugyan mire ez a nagy

háborgás részemről? Ma már talán nincs háborgás bennem, csak veszélyesnek vélem az ilyen hozzáállást. Tudni kell, hogy ez az a kör, aki teljes mértékben elutasítja az orvosok segítségét. Ezek közül az emberek közül kerülnek ki azok, akik minden alap nélkül, vagy minimális tapasztalattal ugyan, de azzal vádolják az orvosokat, hogy nem értenek a gyógyításhoz. Veszélyes terület ez, mert bár egyetérték azzal, hogy az orvosok sok esetben nem az ember egészét nézik, azonban a testről meglehetősen sokat tudnak. Egy másik ismerőszám egyenesen butának nevezte az orvosi társadalmat, mikor édesapjával nálam jártak. Hallgattam a perceként keresztül tartó pocskondiázást, mire megelégteltem. Megkérdeztem tőle: miért gondolja, hogy az orvosok semmit sem tudnak? A válasz megdöbbenő volt, valami olyasmi, hogy: „mert tök hülyék.” Hű, gondoltam, ezek aztán az alapos vádak! Közöltem vele, hogy csak egy szemesztart végezzen el az orvosi egyetemen, és vonja le a következtetéseit újból azzal kapcsolatban, ki mihez ért vagy nem ért. Persze tudom, hogy a diploma önmagában még nem ad hozzáértést valamihez, de a vádaskodás sem segített egyetlen emberen sem.

Mindent összevéve tehát a szellemi úton ért hatások szinte teljesen megegyeztek a racionalitás terén tapasztaltakkal. Semmi bizonyosság, semmi biztos pont! Rengetegen rengetegfélét mondtak, biztos fogódzók nélkül. Amit az egyik állított, azt a másik cáfolta, és fordítva.

Azt kérdeztem magamtól, biztos-e, hogy jó helyen keresgélek? Észre kellett azonban vennem, hogy nagyon sok fontos dolgot tanultam az eltelt idő alatt, mert bár azt írtam, hogy számomra kétségbeejtő volt,

amit találtam, de ez mind-mind közelebb vitt az általam keresett bizonyossághoz.

A tudomány nem az én igazságomat adta nekem, ezért csalódottnak éreztem magamat. A spiritualitással ugyanebben a cipőben jártam. Azt éreztem, hogy hozzám hasonlóan mindenki csak keres, ugyanúgy, mint én, csak ők elhitetik másokkal és magukkal is, hogy már értik az élet és a halál rejtélyét. Rengeteg emberrel hozott össze a sors, akik példás magabiztossággal hirdették a mindenki által követendő igazságot, és ezek nagy hatással voltak rám. Én is azt akartam érezni, hogy amit tudok, az teljesen biztos, és bátran taníthatom szerte a világban, mert végre tudom az igazságot.

Mondanom sem kell, hogy teljes mértékben helytelen úton jártam. Azt éreztem, hogy egyre-másra döntik meg az általam vagy akár mások által hirdetett igazságokat. Mélyen el kellett gondolkoznom azon, hogy akkor most mi is a helyzet velem és a környezetemmel? Megtalálom valaha is az élet nagy értelmét? Sokáig úgy éreztem, megrekedtem.

Egy időben fel akartam adni a harcművészeti tanítást is, mert teljesen összezavarodtam. Mit tanítsak én, ha nem tudom, igaz-e, amit beszélek?

Telt-múlt az idő, és azon vettem észre magamat, hogy már nem beszélek kinyilatkozó módon. Tanításaim alkalmával egyre többször alkalmaztam a „lehet”, az „úgy hiszem”, a „mai tudásom alapján” kifejezéseket. Egy ideig értetlenkedtek is a tanítványaim, hogy akkor most mi történt? Ezt kell tenni vagy azt? Hol a bizonyosság?

Megpróbáltam – és a mai napig próbálom – megértetni velük a bennem zajló változást, amely megér-

tette velem: nem állíthatom, hogy ez és ez a dolog így van. Ha ma állítok valamit, és holnap rájövök, hogy tévedtem, az még zavaróbb lesz számukra.

Emlékszem, még az elején, mikor az egyik mestertől tanultunk bizonyos formagyakorlatokat, az volt a természetes, hogy azokat fixnek vettük. Egy év múlva már kissé másként mutatta ugyanazt, mire mi teljesen elbizonytalanodtunk, mert hisz előtte nem ez volt a mozdulatok rendje. Részemről mindig felháborodtam: miért nem lehet egy dolgot úgy mutatni akár egy évvel később is, hogy az teljesen megegyezzen a korábbival? A mester persze nem értette, mi is a problémánk, ránk hagyta, hadd rágódjunk a hülyeségeinken.

Néha üvölteni tudtam volna a feszültségtől, mert zavartak az állandóan változó dolgok. Rengeteg idő telt el, mire sikerült irányt találnom.

Történt egyszer, hogy csak úgy bámultam egy szimbólumot, mely sokak számára ismert: a jin-jang-ot ábrázoló képet. Láttam már rengeteg ábrázolásban, volt, ahol színes volt, és nem fekete-fehér, máshol meg két nyíl volt mellette. Tehát bámultam ezt a szimbólumot, és igazából nem is nagyon gondoltam másra. Csak néztem, és egyszer csak azt mondtam magamban:

– Hiszen ez mozog! Ez a szimbólum nem egy passzív állapotot, hanem egy dinamikát ábrázol!

Olyan érzés volt, mint mikor az ember kicsomagolja a születésnapjára kapott ajándékát, és hirtelen megpillantja a csomagolásban rejtőzõ esszenciát. Te jó ég! – gondoltam. Amit itt látok, az nem azt jelenti, hogy minden egyensúlyban van, és hogy ez az egyensúly a stabilitás, hanem a szimbólum többek között egy állandóan változó folyamatot takar, melynek azt

a pillanatát rögzítették, mely pillanatban a két erő épp ugyanakkora teret foglal el. Láttam magam előtt, ahogy elkezdett mozogni a szimbólum, és akkora erőt éreztem benne, amit még sohasem tapasztaltam. Hirtelen mintha a világegyetem mozgott volna előttem, bennem. Akkor hát ezért nem kaphattam meg azt a választ, amit kerestem! Nem kaphattam meg, mert az a válasz ilyen formában nem létezett! Nem létezik olyan, hogy biztos, fix pont. Egy dolog mégis biztos végre: a változás!

Ebben a pillanatban a harcművészet is más dimenzióba lépett bennem. Olyan mértékű fejlődés következett ezután, melyet még nem tapasztaltam. Olyan volt, mintha rakétákat szereltek volna rám. Minden arról szólt, hogy mivel a változás folyamatosan jelen van, semmi értelme a ragaszkodásnak, mert az egy merev szerkezetű minőség, mely az állandóan változó minőség forgatagában teljesen kiszolgáltatott. Olyan, mint a viharos szélben álló fa. Az orkán erejű szél egy idő után kiszakítja a fát a helyéből. Ez a kiszakítás fájdalmas és pusztító. Következésképpen nincs értelme ellenállni a változó erőnek, a változás dinamikájának. Egy dolgot tehetünk, hogy próbálunk alkalmazkodni, és eggyé válni vele.

Ez a változás kíséri végig az életünket, melynek következményeként folyamatosan öregsünk, akár tudomásunk van róla, akár nem. Megtehetjük, hogy nem vesszük figyelembe, de eljön az idő, mikor szembeesülünk vele. Az öregedés pillanatról pillanatra történik, és nem egyik napról a másikra válunk azzá. Meglehet, hogy a figyelmünk egy ponton megakad, nem látva a folyamatot, de a test ezt figyelmen kívül hagyva öregszik, változik tovább.

Hát akkor ez a biztos! A változás!

Nem volt teljesen megnyugtató érzés, mert nem erre számítottam, és az élet, amiben éltem, a biztos pontok keresését részesítette előnyben, legalább is én ezt szűrtem le. Egyre csak az járt a fejemben, hogy ezután már semmi sem lesz állandó. „Hisz eddig sem volt az” – jött a következő gondolat. Eddig is csak te hitted azt a képtelenséget, hogy vannak dolgok, amelyek tartósak. A változás láthatatlanul is jelen van, akár elfogadjuk, akár nem. Amikor azon járt az eszem, hogy hol találok egy olyan gigászi erőt, amely képes ellenállni a változásnak, az egyik legnagyobb hibába estem. Valami gigászit, valami ellenállót kerestem. Azt, hogy mi az az erő, amely képes ellenállni, és nem azt, miként tudok együttműködni. A rosszul értelmezett harcművészet, a rosszul értelmezett élet, a nem megfelelő gondolkodás folyamatosan azt eredményezte, hogy az ellenállás lehetőségét kerestem, nem pedig az együttműködés módjait. A világ, a természet, az univerzum erőit felhasználnunk, nem pedig legyőznünk kell.

Tűz, víz, föld, fém, fa minőségek nem egymás ellen, hanem egymásért, egymás kiegészítéseként vannak. A jin és jang erők is egymásért vannak, nem pedig egymás ellen. Én pedig folyamatosan abban gondolkodtam, hogy ellensúlyozni, legyőzni kell valamit, valakit, valakit. Pedig korántsem erről van szó. Fel kell ismernünk nekünk, embereknek, hogy bizony vannak nagyobb erők, áramlatok, melyekkel összhangba kerülve az életünk gördülékenyebbé válik. El kell fogadnunk, hogy nem tudunk mindent uralni. Az alázat elengedhetetlen létalapja életünknek. Mivel a választás joga mindenkinek megadatott,

ezért bármilyen döntést hozhatunk, de amennyiben nem az erők, áramlatok irányát követjük, ne csodálkozzunk, hogy sokkal több energiánkba kerül elérni bármit is, ha egyáltalán sikerül eljutnunk valahová. Ebben az esetben nincs jogunk panaszkodni, ha nem megy az életünk, hisz mi magunk döntöttünk akképpen, hogy a nehezebb utat választjuk.

E tekintetben a következményekért is mi vagyunk a felelősek, és senki más. Okolhatunk bárkit, fordulhatunk az ég felé is, és kérdezhetjük, hogy „miért teszed ezt velem, Istenem?“, de valójában nem ő az, aki ezt teszi velünk, hanem mi tesszük saját magunkkal, mivel figyelmen kívül hagyjuk, ha úgy tetszik, az isteni sugallatokat. Igen, Istenit írtam, de ez legyen lényegtelen, mert mi most még csak feltételezzük, hogy van egy magasabb rendű erő, mely életünket befolyásolja, hovatovább segíti. Mindeközben ha az, amit mondunk, nincs összhangban azzal, amit gondolunk, érzünk, akkor nem csodálkozhatunk, hogy ez a magasabb erő nem tudja segíteni szándékainkat. Ez a bizonyos felettes erő, ha nem fogja tudni, mit is akarunk igazán, segíteni sem tud nekünk.

Képzeljük ennek a felettes erőnek a helyébe magunkat úgy, hogy van egy barátunk, akinek hatalmunkban áll segíteni, amint megtudjuk, mit is szeretne. Gondoljuk el, hogy ez a barátunk egyszer azt mondja, hogy szeretne egy piros autót, majd kisvártatva inkább zöldre áhítozik. A következő alkalommal már nem a szín a fő gondolata, hanem az autó márkája. Néha tiszta szívből akarja az autót, néha pedig elbizonytalanodik, hogy akarja-e egyáltalán. Vajon tudunk-e segíteni ennek a barátunknak, ha számunkra nem egyértelmű, mi is az, amit szeretne?

Nos, ha valaki feltételezi, hogy létezik egy felsőbb erő, akinek a mi boldogulásunk segítése a feladata, akkor meg kell könnyítenünk a dolgát ahhoz, hogy a mi dolgunk is könnyebb lehessen. Tudom, hogy azt ígértem, hogy igyekszem kerülni a spiritualitást, de ez csak egy kis példa szeretne lenni azoknak is, akik hisznek valamiféle emberfeletti erőben.

Aki nem hisz az ilyesmiben, annak pedig azért lehet jó példa, mert saját magunkkal kapcsolatban is ez a helyzet. Ha mi magunk nem vagyunk bizonyosak abban, hogy jó az, amit teszünk, akkor egy idő után egyszerűen cselekvésképtelenek leszünk, legalábbis nem tudunk hatékonyan dolgozni, bármiről is legyen szó.

Tudom, hogy sok ember számára a megközelítéseim meglehetősen bizarrak. Ezen voltaképpen nem is csodálkozom, mivel ez egy számunkra nehezen vagy egyáltalán nem érzékelhető energia, ami nem jelenti azt, hogy nem is létezik. Az eddigi tapasztalataim alapján mindig kiderül, hogy az aktuális ismereteken túl még mindig van ismeretlen tartomány. Folyamatosan találtam olyan területet, melyet még nem érintettem, ahol még nem jártam. Ezek a tapasztalatok arra engednek következtetni, hogy attól, hogy én nem tudok valamiről, attól az még létezhet. Sok esetben ezek a számomra nem létező dolgok hordozhatják magukban a további megoldásokat. Tanítványaimat is próbálom óvatosságra inteni az elhamarkodott ítéletek terén, mert óriási csapda az, melyet a nem-tudásunk figyelmen kívül hagyása rejt. Ezzel nem azt szeretném elérni, hogy mindenki, aki tanul tőlem, bizonytalanná váljék, hanem szeretném kifejleszteni bennük azt a képességet, hogy biztosan tud-

janak mozogni a bizonytalanság talaján. Külön erre találtam ki bizonyos harcművészeti tréningjeimet, ahol folyamatosan új és ismeretlen helyzetbe kerülnek a foglalkozásokon résztvevők. Ezekben a helyzetekben nem feltétlenül az a kérdés, hogy sikerül-e megoldaniuk az adott szituációt, hanem az a fontos, hogy ne essenek pánikba, képesek legyenek alkalmazkodni a pillanatnyi helyzethez, és azoknak megfelelően cselekedni. Sok embernek ugyanis stresszt jelent, ha egy ismeretlen helyzetben találja magát, és ez a stressz olyannyira blokkolja az egyént, hogy cselekvésképtelenné teszi, vagy az idegrendszer klasszikus *akcióreakció* tulajdonságát követve nem a megfelelő döntést hozza.

Én a harcművészetben keresztül tanítom a problémamegoldó-képességünk előhívását, mert mint minden képesség, ez is bennünk rejtőzik, csak elő kell csalogatni. A megfelelő gyakorlással felkészültebbek lehetünk. A bizonytalanság gyakorlása képessé tesz minket az új szituációk gyors lereagálására. Ezzel és még sok hasonló módszerrel sikerül a tanítványok számára egy kis betekintést nyújtani abba a világba, melyre rátaláltam.

Ha valaki a tudományokat tanulmányozza, akkor tegye úgy, hogy minél ellentmondásosabb vélekedéseket keressen! Az nem feltétlenül jelenti az igazságot, ha több helyen is ugyanarra a végkövetkeztetésre jutnak, ránk pedig a szűkebb látókör csapdája leselkedhet. Ugyanakkor lehet, hogy a több hasonló vélemény mégis helyesnek bizonyul. Szórakoztató játék ez!

A spirituális tanokkal kapcsolatban is ugyanezt a körültekintést javaslom annak érdekében, hogy a

tiszta igazságra lelhessünk. Az én meglátásom a tudományokról, valamint a szellemi tanokról az, hogy mind a kettő ismerete nagyon fontos, mondhatnám elengedhetetlen. Erről a „Test – Lélek – Szellem” című fejezetben is tettem említést.

Ami nagyon fontos, hogy nem elég egyik vagy másik oldal világában elmerülnünk. Sem a tudomány, sem a spiritualitás nem ér sokat, ha ismereteink nem elég mélyről jövők. A mélység pedig nem csak a sok könyv elolvasásával jön. A cél nem más, mint egy tiszta látásmódra törekvő alázatos élet, melyben a személyiségünk kertjében burjánzó gyomot kigazoljuk, vagyis folyamatosan dolgozunk saját fejlődésünkön, tisztulásunkon, és törekszünk a tanító példánkkal elöl járva átadni tudásunkat a meggyőzés legkisebb szándéka nélkül.

A példa mint tanítás

Valahol olvastam, miszerint a mai időkben a tanítók hitele meglehetősen megrendült. A fiatal generációk erősen kritikusakká váltak. A tanárok minden tettét mikroszkóp alá helyezik. Figyelik a szavait, s amennyiben az nem úgy él, ahogyan azt tanítja, szinte azonnal hitelét veszítheti. Mindig is úgy volt, hogy az idősebbtől tanult a fiatalabb, a tapasztalttól a tudásra szomjazó. A tanárok felelőssége igen nagy! Ők azok, akik elhintik a tudás magvát a tanítványokban. Igen ám, de sokszor nem mindegy, hogyan teszik ezt.

Amennyiben a tanító élete nem tükrözi a tanításait, minden szavának kisebb lehet a súlya, főleg ha a tanítványokban elvárások vannak a tanár irányába.

Amennyiben a mester morálról beszél, de ő maga néha megenged magának némi füllentést, megcsalja a társát, bliccel a tömegközlekedésen, másokat rászedve keresi a pénzét, akkor annak az embernek nem biztos, hogy inni fogják a szavait, még ha igaz is, amit egyébként prédikál. A nagyobb gond az, ha a rossz példát sikerül továbbadnia! Szokták mondani, hogy a rossz tanár is jó tanár. Teljesen egyetértek ezzel a gondolattal, amennyiben a tanár motivációja tiszta. Hibázhatunk, de a szándék tiszta legyen.

Ezeket a szavakat nem egy ócska lovagregényből merítem, ahol a nagy és nemes lelkű, mindemellett bátor sárkányölő lovag délcegen vonul paripáján Camelot irányába, kezében súlyos kopjával. Minden szavának súlya vagyona, de nem azért, mert szerencsétlennek ólom mérgezése van. Akár tetszik, akár nem, egy tanár kint áll a pódiumon, és jobb esetben figyelnek rá.

Ez a figyelem néhány esetben hibakereső figyelem. Ha én megkövetelek valamit, akkor néha azt lesik, én betartom-e. Ha nem, a szavaim elszállnak a semmibe. Persze ennyire nem vészes a helyzet, de ilyen tekintetben minden tanárnak sokkal nehezebb a dolga. Természetesen nem csak a tanárok azok, akik a példájukkal irányt mutathatnak. Tulajdonképpen, ha jól belegondolunk, mindenki. A magasabb társadalmi pozícióban lévő személyek hatása mégis nagyobb, mint az utca emberé, mely természetesen egyáltalán nem rang kérdése! Megemlíteném az úgynevezett társadalmi „elitet”. Ezekre az emberekre mindig sokkal több figyelem vetül, mint a társadalom kevésbé ismert személyeire.

Ez az „elit” az, amely irányt mutathat egy egész országnak. Néha úgy érzem, nem biztos, hogy ezzel a felelősséggel tisztában van mindenki, aki ehhez az „elithez” tartozik. Az „elit” az általa hozott szabályokat elsőként kell, hogy betartsa, különben értelmetlen bármilyen törvényt megalkotni, mert ezután a köznéptől már nem lehet elvárni, hogy elfogadja a törvény minden betűjét. Ellenkező esetben olybá tűnhet, mintha a felső réteg a többi ember felett álló lenne. Már egy gyereknek is nehéz elmagyarázni, hogy neki miért nem lehet átmenni a lámpa piros jelzésén, mikor egy másik felnőtt épp az előbb kelt át

a tiloson, minden szégyenérzet nélkül. A felnőtteket éppúgy zavarja az ilyen viselkedés, és a felháborodásuk is teljesen jogos. Ha a dolgozó állampolgárt megadóztatják, hát legyen! Azonban jogos elvárása ennek az állampolgárnak, hogy az „elit” is hasonlóképpen tegyen, és ne bújjon ki mindenféle ügyeskedéssel az adózás terhe alól. Amennyiben mégis megteszi, milyen jogalapon akarja elítélni az „elit” az adózás alól magát kivonó egyszerű állampolgárt? Az „elit”, azaz olykor a politikusok, művészek, közszereplők, a vagyonos réteg, épp azzal válik igazán „elitte”, hogy minden, a társadalmat érintő morális és egyéb magatartási formát magára nézve ugyanolyan következetességgel vesz komolyan, mint teszi azt mások irányában!

Az elme hatalma azonban ebben a szférában tarol a legjobban! A hatalom, a felsőbbrendűség, a gazdagság – mind az elme fegyverei. Elismerem, hogy nagyon nehéz lehet lemondani ezekről, és ha én is ebbe születtem volna bele, vagy lehetőségem lett volna valamilyen módon benne lenni, én is belekerültem volna ebbe a csapdába. Az én csapdáim más jellegűek, nekem azokat kell tudnom elkerülni. Tehát nem ítélni akarok, mert nem a gonosz szándék viszi ezeket az embereket, hanem sajátságos butaságuk. Az alázat hiányának, az önmegfigyelés elhanyagolásának egyenes következménye, hogy valaki nem fogja tudni megkülönböztetni a morálist a becstelenségtől, a helyest a helytelentől.

Ezen az úton haladva az „elit” kikéri magának a felelősségre vonást. Az ő elméjük mentelmi jogot kreált maguknak, és úgy vélem, e mentelmi jog mögött képtelenség meglátni saját hibáikat, pláne ezekért a

hibákért vállalni a következményeket. A gazdag az esetleges büntetéseket elkerüli a pénze segítségével, mert megteheti. A politikus huncutkodhat az adófizetők pénzével, mert megteheti. A média közölhet az emberekkel bármit, ami finoman szólva nem mindig teljesen és nem úgy igaz. És miért? Mert megteheti büntetlenül!

Ez mind azért van, mert ez az „elit” enged az elme irányításának. Az elme, ha megtehet valamit következmények nélkül, akkor azt meg is fogja tenni, csak meg kell találnia hozzá a gyenge pontot. És higgyék el, mindig van bennünk gyenge pont.

Ha egy másik témakörre kalandozunk, ugyanezt tapasztalhatjuk. A közúti közlekedésben Magyarországon az esetek jelentős részénél tapasztalható, hogy minél drágább, tekintélyesebb autóban ül valaki, annál nagyobb eséllyel hagyja figyelmen kívül a többi autóst, és persze a közlekedési előírásokat. Pedig éppen ők azok, akiknek sokkal következetesebben kellene betartaniuk azokat.

Miért? Mert akkor a többi sofőr is ezt tenné. Mert ez lenne a példa!

Lehetne kérdezni, hogy ezt ugyan honnan veszem. Sokat jártam Nyugat-Európa autópályáin és egyéb útjain. Érdekes volt, hogy a sebességkorlátozó tábla hatására minden féklámpa világított, mert a táblától lelassítottak! Első időkben teljesen elképedtem, hogy ennyire komolyan veszik, főleg Németországban, ahol bizonyos helyeken lehet menni olyan sebességgel, amennyit az autód képes kihozni magából, de amint más sebességkorlátozás lép életbe, azonnal alkalmazkodnak hozzá! Nem csak egy-két ember, hanem minden egyes résztvevő!

Természetesen én is alkalmazkodtam a kinti morálhoz, mint megannyi másik magyar autós! Ez a példamutatás és a példakövetés.

Ezért gondolom, hogy ha az „elit”, akik nagy kaliberű autókkal közlekednek, nem az elméjük hangjának engedelmeskednének, miszerint ők megtehetik, hanem ehelyett felülkerekedne a felelősségérzetük, mondván, ők szolgáltatják a példát, és egyáltalán nem mindegy, hogy milyen ez a példa, akkor ilyen módon lehetséges lenne mindenkre kiterjedő példát állítani az élet minden területén, és nem csak az utakon. Az emberi elme egyik sajátossága, hogy olyan akar lenni, mint a másik ember, azt szeretné, ami a másiknak van. Az elme utánozva tanul, és sokszor utánozva is él. Ezt fontosnak tartom leírni, mert így érthetőbbé válik az emberi viselkedés egy része. Valahol olyanok akarunk lenni, mint az „elit”. Gazdag, befolyásos, ismert, amire felnéz, vágyik az emberek bizonyos része. Ez óriási felelősséget jelent az elit számára, mert az a viselkedés, melyet mondjuk egy ország vezetősége megvalósít, gyűrűzik lefelé egészen a társadalom legmélyéig.

Hiába a törvények, hiába a szigorítások, amíg az „elit” becstelen, a polgárok bizonyos százaléka sem fog másként élni, mert „ha nekik szabad...”!

A társadalom nehéz ügy! Félreértés ne essék, tudom, hogy nagyon sokrétű témáról van szó. A megoldás sem egy ember vagy embercsoport kezében van.

A földön élő emberek mindegyikének egyfajta tudatszint-emelkedésre lenne szüksége ahhoz, hogy a dolgok leegyszerűsödhesse.

A tudatszintünk, ha rövidebb időre is, de emelkedhet olyanképpen, ha mondjuk egy traumatikus

élményt él át, mely szemléletváltozást idézhet elő, de ez utóbbi sok esetben csak rövid ideig fejt ki hatását, maximum néhány évig, aztán a felejtésnek köszönhetően lassan képes visszaállni a régi kerékvágásba.

Az emberi szándék által vezérelt tudatszint-emelkedés viszont egy maradandóbb változást hozhatna. Ez a tudatemelkedés sok helyen megtörtént már, de világviszonylatban egyelőre még nehezen érzékelhető a hatása. Ezzel a tudatfejlődéssel szemben ott van az az irdatlan mennyiségű elme, melyek érdekeit egyáltalán nem szolgálja, hogy végbemenjen egy ilyen volumenű, az egész földre kiterjedő változás.

Említettem a traumatikus élményt, miszerint az nem egy maradandó változás. Abban az esetben lehet maradandó, ha az elme tanul belőle, és ily módon emelkedik a tudatszint. Tehát itt is fontos az emberek munkája az üggyel kapcsolatban. Amennyiben a tanulás nem történik meg, szép lassan mindenki visszaáll a régi tudatszintre.

Szeretném érzékeltetni, mire is gondolok.

Képzeljük el, hogy bemegyünk egy moziba, ahol egy olyan filmet játszanak, ahol a fő téma a morál. A főhős minden körülmények között megállja a helyét, tartja magát azokhoz a morális értékekhez, melyekben hisz, akármi is történjen vele. A film végeztével a nézők egy része olyan érzésekkel telve fog kijönni a filmszínházból, melyek máskén láttatják vele a világot. Az lesz az érzése mindenkinek, hogy megváltozott az élete, és ettől fogva ő maga is ezek szerint a morális elvek szerint akar élni. Ez az emelkedett érzés tartani fog még körülbelül két-három óráig, majd egy-két nap alatt teljesen le fog csengeni. Amennyiben nem gondozzuk a film légköre által kapott érzéseket,

gondolatokat, minden vissza fog állni a régi kerékvágásba.

Ha ez nem elég meggyőző az olvasó számára, szeretnék egy kicsit erőteljesebb példát hozni. Amikor véget ért a II. világháború, emberek milliói szenvedtek azáltal, hogy elvesztették családjukat, életük egy részét. Olyan szörnyűségeket láthattak, melyek alaposan próbára tették őket. Oly sokszor kellett halálisan félniük, hogy az bizony néha tönkretette ép elméjüket. Mi valószínűleg még elképzelni sem tudjuk, min mentek keresztül az akkor élt emberek. Ezek a meggyötört személyek valószínűleg azt gondolhatták, hogy soha többé nem szabad háborúzni!

Ez az érzés pár évig talán tartotta is magát a háború sújtotta országokban, de nem telt el sok idő, és ismét fenyegették egymást az emberek (vagy inkább ismét az „elit”, mivel ők talán semmit sem szenvedtek). Szomorú, de nem tanultunk a hibákból, és így a háború újból és újból eljött, és el is fog jönni a földön, mint probléma megoldási forma.

A fiatal nemzedék nem tanul mást, mint hogy ha nem lehet megbeszélések útján elérni a szándékainkat, akkor megtehetjük erőnek erejével is. „Remek” példa az utókor számára!

Semmiképp sem gondolom, hogy ettől a pár sortól hirtelen megteremtődik a világbéke, de közelebb vihet hozzá, ha minden egyén elkezd átalakítani a gondolkodását olyanná, mely minden ember javát szolgálhatja.

Mielőtt bárki azt gondolná, hogy korszakalkotó nagy cselekedetekre gondolok, szeretnék ismét néhány példát hozni, hogy mi is jár a fejekben. Egyértelműen felismerhető lesz mindenki számára, hogy kicsiny változtatások is sokat jelenthetnek.

Az én nagylányom, akit Védának hívnak, ebben a pillanatban tizenegy éves, és Nyíregyházán él, ott jár iskolába. Nagyon régóta nem él velem, de ez itt most nem is lényeges. Amikor csak lehetőségem van rá, igyekszem meglátogatni, és jól tölteni az időt. Érttem ezalatt, hogy vadasparkba megyünk, kirándulunk, ha lehetőség van rá, vidámparkozunk. Szóval csupa olyat, amit egyébként meglehetősen ritkán csinál. Egyik alkalommal úgy beszéltek meg, hogy pénteken találkozunk, én fogok az iskolába menni érte. Így is volt, érte mentem, és még várnom kellett, mert épp egy előadásra készültek az osztálytársaival. Amint végeztek, indultunk is volna, de előbb az osztályfőnökkel beszéltem egy keveset. Többek között megemlítette, hogy a következő hét szerdáján lesz egy fellépésük a gyerekeknek, és ha tudok, jöjjenek el.

Vakargattam a fejemet, mert hát nem olcsó Pestről Nyíregyházára utazgatni hetente kétszer. Még meggondolom, mondtam és ennyiben maradtunk. Az elkövetkezendő napokban sokat morfondíroztam rajta, hogy mit tegyek? Sokaknak érdekes lehet, hogy mit kell ezen gondolkodni? Menni kell, és kész! És valóban! Egyszer csak egyértelművé vált, hogy nem érdekel a pénz, az idő. Megyek! Eljött a nap, és én ott voltam. Soha nem láttam még olyan boldognak, mint amikor meglátott engem.

Azt gondolhatják, mi ezen a példamutatás? Talán sok-sok év múltán a lányom emlékezni fog az ilyen dolgokra, hogy apának nem volt sok pénze, mégis jött. Remélem, hogy ez a pozitív kép ott fog honolni a buksijában, és kifogások gyártása helyett ő is a megoldásokon fog gondolkodni. Van, ami másoknak fontos, míg nekem nem annyira, de mégis erőt ve-

szek magamon, és cselekszem másokért. Ez az elme egyik ragyogó tulajdonsága! Megmondom neki, mit akarok és azt, hogy nincs feleselés, és ő megoldja nekem a problémát.

A következő történet is talán csak egy cseppel segíthet minket előrelépni. A nevelt lányom, Lilla, még csak hét éves. Táncolni tanult egy tánciskolában, és évváró előadást tartottak. Nekem, aki mozgásművészettel foglalkozom valamennyire érdekes egy ilyen előadás, de nem volt sok kedvem elmenni, talán egyszerű lustaságból. Egy szabadidőközpontban volt a bemutató, amivel csak egy gond volt: nem volt légkondicionálás, még szellőztetés is alig. Remek volt öt-hatszáz emberrel egy légtérben ülni közel négy órán keresztül, miközben harmincfokos hőség volt kint, ennek következtében hamarosan bent is. Szinte mindenki megviselt volt ettől az állapottól. Amit én tettem, csak annyi volt, hogy minden panasz nélkül végigültem, és figyeltem azokat a gyerekeket, akik ugyanebben a teremben voltak kénytelenek meglehetősen dinamikusan mozogni, egyébként pedig egész évben erre a délutánra készültek. Nem adtam energiát az esetlegesen felmerülő méltatlankodásomnak, mert ott nem én voltam a fontos.

A harcművészetben lényeges tevékenység az aláztatos fegyelem és az igazán fontos dolgok kiválasztása! Nem nagy cselekedetek ezek, mégis valahol itt, ezen a szinten lehet elkezdeni kieszközőlni magunkon, magunkban a változást. Véleményem szerint ezek legalább olyan fontos tettek a szűkebb környezetünk felé, mintha rögtön, megváltók szeretnénk lenni.

Tanulok egy japán mestertől, aki nyaranta táborokat tart itt, Magyarországon. Elnézést kérek, de nem

kértem jóváhagyását, hogy megemlítsen név szerint, ezért nem is teszem. A történet ismét egyszerű, és első olvasatra talán semmiféle nagy tanítást nem tartalmaz.

Sensei (ez az ő japán megszólítása, ami annyit tesz, „aki előbb született, kezdett valamit”) minden egyes foglalkozásra makulátlan külsővel jelenik meg, melyet az évek során megszoktunk tőle. Nem keltett ezzel különösebb feltűnést. Én egy neveletlen disznó vagyok, ami ebben a vonatkozásban akképpen nyilvánul meg, hogy lusta vagyok borotválkozni. Néha nem állok egy hetes borostát viselni, főleg táborok alkalmával, tisztára, mint egy őseember.

Tehát ott tartottam, hogy éveken át nem tűnt fel nekem, milyen illetlen dolog Sensei mellett, a tanítványok előtt, ilyen ábrázattal részt venni a foglalkozásokon. Sokan nem fogják kitalálni, mesterem mit fűzött ehhez a hozzáállásomhoz. Az ég világon semmit!

Mindösszesen annyit tett, hogy ő maga minden egyes alkalommal megtisztelt mindenkit azzal, hogy ápolatlan lépett a tanítványok elé. Rájöttem, milyen faragatlan vagyok, és meglehetősen elszégyelltem magamat. Manapság már sokkal jobban odafigyelek, egyrészt, hogy mit lehet tanulni mások hozzáállásából, továbbá igyekszem megtisztelni a tanítványaimat, épp úgy, ahogyan azt én láttam Senseitől.

Gondolom, ez a példa sem egy világmegváltó etalon annak, aki valami fergeteges tanítást várt volna, de ne akarjunk egyik pillanatról a másikra valami hatalmas dolgot véghezvinni! Az első lépéseket magunkban szükséges megtennünk. Ezek a cselekedetek sok esetben feltűnés nélküliek, viszont legalább olyan hatással lehetnek, mint ha valakinek beleverik a fejét az illemerkódexbe.

Összegzés

Elérkeztem könyvem végéhez. A motivációm, hogy Ön, Kedves Olvasó, közelebb kerüljön a valósághoz, mely nem azért történik meg, mert én megmondtam az igazat. Hogyan is mondhatnám meg? De talán sikerült egy kicsit belopni a gondolataiba valamit, amire eddig nem feltétlenül vetült a figyelme. Ha elolvasta ezt a könyvet, akkor szüksége is volt rá! Csatlakozzon Ön is bátran a nagy áramlatokhoz, tapasztalja meg, milyen érzés velük haladni, és remélhetőleg sok minden világossá fog válni, ami eddig esetleg nem volt az, vagy elkerülte a figyelmét.

A Test-Lélek-Szellem hármasságok ismerete segíthetnek az úton, ha nem feledkezik meg róluk.

Szokták mondani: néha hibázol, de sebjaj, dolgozz tovább!

Emberek vagyunk, és mint olyanok, „gyarlók” is. Vannak cselekedeteink, melyekre nem vagyunk büszkék, azonban nem adhatjuk fel a további életünket, különben elsüllyedünk a lelkiismeret-furdalás örvényei közt. Említettem talán, hogy én a cselekedetek alapján nézem az emberek minőségét. Tehát amit valaki tesz, az egyfajta referencia róla. Ez mind nagyon

szép, de saját magamat sem értékelhetem másként. A bevezetőben azt írtam, hogy „szeretném megmutatni, hogyan lehet a hazugból igazabb”. Ezt először úgy fogalmaztam, „hogyan lehet a hazugból igaz”. Menet közben tisztult le bennem, hogy én már sohasem lehetek igaz. Legfeljebb igazabb. Magamra nézve úgy gondolkozom, hogyha egyszer már csaltam az életemben, melyet tudatosan tettem, akkor én egy csaló vagyok. Élhetek azóta úgy, hogy többet nem csaltam, de a tény az, ha már egyszer megtettem, nem vagyok más, mint egy csaló, mert képes vagyok csalni. Ha már loptam, hazudtam, akkor bizony egy hazug, tolvaj ember vagyok, mert képes vagyok lopni, hazudni. Ezen már semmi sem tud változtatni ebben az életemben, mert, ha csak egyszer is, de megtettem. Ezeket a dolgokat nem lehet lemosni magamról, mint a piszkot, mert ez a tény megváltoztathatatlan. Megpróbálhatom jóvátenni, de mivel az időben nem lehet visszamenni, ezért semmissé sem tehetem. Szigorúan a saját személyemet bírálom el ilyen – talán szélsőséges – módon, mert így minden pillanatban tudom, ki vagyok valójában. Ezzel az önmagamról való ismerettel sokkal körültekintőbben és nagyobb óvatossággal bírálom embertársaimat is. Szó sincs túlzott szigorúságról vagy önostorozásról, csupán a tények fényében ítélem meg a személyemet. Számomra fajsúlyos, hogy tudomásom legyen az igazi mivoltomról, mert így pontosan tudom, mire számíthatok magamtól. Nem könnyű feladat átverekedni magunkat saját hibáinkon, azonban a cél az, hogy tanulva minden tévedésünkből, tevékenyen éljük tovább az életünket, magunk és még nagyon sok más ember javára.

Nos, a cselekedeteim alapján megítélve magamat, néha elfog egyfajta szomorúság, szégyen, de dolgoznom kell tovább, hogy lehessen egyfajta példa azoknak, akiknek szükségük van rá. Szándékosan magamról írtam le az iménti ítéletet, mert aki nincs rá felkészülve, az könnyen magába roskadhat, ha ilyen módon, minden átmenet nélkül akarja vizsgálni magát.

Oly nehéz az erényesség útján maradni, hiszen számtalanszor kél bennünk a vágy olyan cselekedetek megtétele felé, melyeket mi magunk sem tartunk helyesnek, de elménk számtalan esetben felhatalmazást ad, mondván: „Ugyan már, ez igazán nem nagydolog!” Ezt követően pedig megadja magának a feloldozást is.

Megszámlálhatatlan helyzetben vallottam kudarcot, és teszem ezt mind a mai napig, mert néha hallgatók erre a belső kisördögre.

Nem vagyok nagy tanító, sem jó tanuló, csak egy ember sok milliárd társam közül, aki igyekszik.

Mikor valaki megvallja nekem, hogy valamilyen hibát követett el, azt mondom neki, helytelen dolgot tettél, s mindeközben lesütöm a tekintetemet, mert tudom, hogy jómagam sem vagyok különb, és többek között ezért sincs jogom ítélni felette.

Rengeteg kérdés vetődhet fel abban a tekintetben, hogy mi lehet igaz és mi hamis. Nem csak az ebben a könyvben leírtak között, hanem általában mindenhol, a körülöttünk lévő életben. Csak remélni lehet, hogy egyre közelebb tudunk kerülni hozzá. Az igazság létezik, de nekünk kell tennünk azért, hogy egyre tisztábban láthassuk. Folyton keresnünk kell, és nyitva hagyni a kaput minden új információnak és hatásnak.

Egy dolog bizonyos: ha úgy igyekszünk élni az életünket, hogy lehetőleg ne ártsunk másoknak, az már segíthet minket abban, hogy hozzájáruljunk magunk, majd azt követően az emberiség jobb jelenéhez és jövőjéhez. Mint a hangyák. A boly azért működik, mert minden egyes kis hangya teszi a dolgát. Ezért működik a hangyák világa a maga egyedi, fantasztikus módján.

Nekünk, embereknek pedig mindenekelőtt magunkat kell megváltanunk, felszabadítanunk! A legkisebb egységnél kell elkezdeni az építkezést ahhoz, hogy egyre bővüljön az a kör, amelyekre hatással tudunk lenni – a megváltoztatás szándéka nélkül. Csak letisztultabb személyiséggel leszünk képesek helyesebben cselekedni, segíteni bárhol, bármiben, bárkinek.

Kedves Olvasók! Remélem, sokan lesznek Önök közül, akiknek pluszt tudott adni a könyvem, és abban is bízom, hogy sokan fogják kritikusan megítélni. A lényeg reményeim szerint az, hogy mindenki, így vagy úgy, de elgondolkodik a könyv tartalmán.

Kedves Olvasók! Legyen szép életük!

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás!	5
A szándék – előszó helyett	8
A támadás	14
A kezdetek	20
A mester?	25
Gondolkodási sémák	29
Test – Lélek – Szellem	37
A test	39
A lélek szintje	45
Szellemi szint	60
A boldogság	70
A Félelem	78
A bosszú érzése	86
A nyolcadik osztály végén jártam– egy történet	95
A figyelem	97

Születés és halál	
– avagy a család terhe	103
A jó, a rossz és az elme	110
Az ősök tisztelete	123
Az anyai harag	
– egy újabb történet	135
Az átprogramozás	137
Képesség	143
Cél és következmény	151
Mi az igazság?	158
Játszmák	172
Becsület	176
Ellentétek?	188
Győzelem vagy vereség	199
Felnőtt vagy gyerek?	203
Bevésődés	209
Nem biztos, hogy azt	
találod meg, amit keresel!	218
A példa mint tanítás	237
Összegzés	247