

DR. DAVID R. HAWKINS

elengedő

Az önátadás útja



DR. DAVID R. HAWKINS

elengedés

Az önátadás útja



FILOSZ

Budapest, 2014

Tartalom

Előszó	11
A szerző előszava	19
1. BEVEZETÉS	23
2. AZ ELENGEDÉS MECHANIZMUSA	29
Miről is van szó?	29
Érzések és mentális mechanizmusok.....	31
Az érzések és a stressz.....	34
Élethelyzetek és érzelmek.....	35
Az elengedés mechanizmusa.....	37
Az elengedéssel szembeni ellenállás.....	40
3. AZ ÉRZELMEK ANATÓMIÁJA.....	43
A túlélés célja	43
Az érzelmek skálája.....	45
Az érzelmek megértése.....	50
Érzelmi válságok kezelése	51
A múlt meggyógyítása	54
A pozitív érzelmek megerősítése.....	59
4. APÁTIA ÉS DEPRESSZIÓ	63
„Képtelen vagyok” kontra „nem akarom”	64
Hibáztatás.....	69
A pozitív oldal választása	73
Közösségeink.....	77
5. BÁNAT	81
Engedjünk utat a bánatnak!	81
A veszteség kezelése.....	84
A bánat megelőzése.....	89
6. FÉLELEM.....	93
Félelem a nyilvános beszéd-től.....	94
A szeretet gyógyító hatása.....	96
Az árnyék elismerése.....	100

Bűntudat.....	103
7. VÁGY.....	109
A vágy mint akadály.....	109
Birtokolni-tenni-lenni	113
Csillogás	114
A belső elhatározás ereje.....	117
8. HARAG	121
Használjuk építő módon a haragot!	122
Az önfeláldozás.....	123
Elismerés.....	124
Elvárás.....	126
Tartós neheztelés	128
9. BÜSZKESÉG	133
A büszkeség sebezhetősége	134
Alázat.....	136
Az öröm és a hála	137
Vélemények.....	140
10. BÁTORSÁG.....	145
A bátorság, hogy elengedjünk.....	145
Önerő	147
Ahogy másokat látunk.....	148
11. ELFOGADÁS	155
Minden úgy tökéletes, ahogy van.....	155
Önmagunk és mások elfogadása.....	156
Személyes felelősség	158
12. SZERETET	161
Szeretet a mindennapokban	161
A szeretet gyógyít	163
A feltétel nélküli szeretet.....	166
Egység.....	169
13. BÉKE	173
A béke átalakító hatása.....	173
A csendes áldás.....	174

Önátadás a végső valóságnak	175
14. A STRESSZ ÉS A FIZIKAI BETEGSÉGEK KEZELÉSE	181
Pszichológiai szempontok és a stresszre való hajlam. . . .	181
A stressz orvostani vonatkozásai	182
Az energiaháztartás stresszre adott válasza és az akupunktúrás rendszer.....	184
Lépések a stressz enyhítése érdekében	185
A kineziológiai tesztelés	187
A kineziológiai izomtesztelés módszere	187
Hogyan viszonyul a tudat a stresszhez és a betegséghez?	189
15. A TEST ÉS AZ ELME KAPCSOLATA.....	193
Az elme befolyása.....	193
Betegséghez vezető hiedelmek	196
Összehasonlítás egyéb technikákkal	199
16. AZ ELENGEDÉS ELŐNYEI	201
Érzelmi fejlődés.....	201
Problémamegoldás.....	204
Életvitel.....	205
A pszichológiai problémák feloldása: az elengedés összehasonlítása a Pszichoterápiával	208
17. ÁTALAKULÁS	213
Egészség.....	215
Bőség	219
Boldogság.....	221
A belső szabadság állapota	225
18. KAPCSOLATOK	221
Negatív érzések	227
Az emberi állapot.....	234
Pozitív érzések.....	237
Szexuális kapcsolatok.....	243
19. SZAKMAI CÉLOK MEGVALÓSÍTÁSA.....	249
Érzések és képességek.....	249
A munkához fűződő negatív érzések	249

A munkához fűződő pozitív érzések.....	251
Az érzések és a döntéshozási folyamat	252
Az érzések és az értékesítói képességek.....	254
20. ORVOS, GYÓGYÍTSD TENMAGAD!.....	257
Az alapvető elvek	257
Halmazott megbetegedések gyógyítása	260
A látás gyógyulása	267
21. KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	271
Vallásos és spirituális célok.....	271
Meditáció és egyéb belső technikák.....	274
Pszichoterápia	275
Alkoholizmus és drogfüggőség	276
Kapcsolatok.....	277
A mechanizmus.....	283
Önátadás a Legfelsőbbnek	286
„A” függelék: A tudattérkép	289
„B” függelék: Az izomtesztelés folyamata	291
A szerzőről	301
Bibliográfia.....	315



Szolgálja ez a könyv a megvilágosodáshoz vezető utat, az Önvaló előtti akadályok felszámolását!

ELŐSZÓ

Ez a könyv egy olyan mechanizmussal szolgál, amelynek segítségével kibontakoztathatjuk a boldogság, a siker, az egészség, a jó közérzet, az intuíció, a feltétel nélküli szeretet, a szépség, a lelki béke és a kreativitás belső lehetőségeit. Ezek az állapotok és lehetőségek mindnyájunkban ott rejlenek, sem külső körülményektől, sem pedig egyéni jellegzetességektől nem függnek, és nem igényelnek semmilyen vallási rendszerbe vetett hitet sem. Nincs olyan csoport vagy rendszer, amely a belső békét sajátjának mondhatná, mivel ez a minőség eredendően az emberi lélekhez tartozik. A nagy tanítók, bölcsek és szentek egyetemes üzenete ugyancsak ez: „A mennyek országa bennetek van.” Dr. Hawkins gyakran emlékeztet arra, hogy „amit kerestek, az nem más, mint a saját Énetek”.

Miért oly nehéz elérni azt, ami velünk született, és a valódi lényünk szerves része? Miért vagyunk boldogtalanok, ha boldogsággal vagyunk megáldva? Ha a „mennyek országa” bennünk van, miért érezzük magunkat „pokolian”? Hogyan szabadulhatnánk meg a békétlenség mocsarából, amely oly fáradságossá teszi a belső békéhez vezető utat? Jó hallani, hogy a béke, a boldogság, az öröm, a szeretet és a siker az emberi lélek belső lényegéhez tartozik. De akkor mi a helyzet a haraggal, a szomorúsággal, a kétségbeeséssel, a hiúsággal, a féltékenységgel, a nyugtalansággal és a mindennapi kis bírálókkal, amelyek elfedik bennünk a csend ősi hangját? Vajon módunkban áll-e lerázni az iszapot, és szabaddá válni, feltartóztathatatlan örömmel táncolni, minden létezőt szeretni, valódi nagyságunk szerint élni, és beteljesíteni legmagasabb rendű lehetőségeinket, az áldás és szépség eszközének lenni a világban?

Ebben a könyvben dr. Hawkins az áhított szabadsághoz vezető, általunk mégis gyakran nehéznek vélt utat kínálja. Talán hihetetlennek hangzik, hogy „elengedéssel” jussunk el valahová, azonban klinikai és személyes tapasztalatok egyaránt alátámasztják, hogy az önátadás a legbiztosabb út a teljes beteljesüléshez.

Sokunkat úgy neveltek, hogy a világi, sőt még a spirituális célokhoz is „kemény munkával”, „az eke szarvát megragadva”, „vérrel-verítéssel” és egyéb olyan szigorú alapelveket követve jussunk el, amelyek mélyen a protestáns etikában gyökereznek. E nézet szerint a siker szenvedést, nehéz munkát és erőfeszítést követel, hiszen „fájdalom nélkül nincs nyereség”. De vajon mindez az erőfeszítés és fájdalom hová

juttatott el bennünket? Igazán, mélyen békések vagyunk? Nem. Még mindig él bennünk büntudat, sebezhetők vagyunk a bírálatokkal szemben, vágyunk mások megerősítő visszajelzéseire, és még mindig él bennünk neheztelés.

Ha olvasod ezt a könyvet, te már valószínűleg a köteled végét nyűvöd - már ami az erőfeszítés mechanizmusát illeti. Talán azt is észrevetted, hogy minél inkább húzod a kötelet, hogy odarántsd magad, ahol lenni szeretnél, az annál inkább mállik-foszlik. Esetleg azon tűnődsz: vajon nincs ennél jobb, könnyebb módszer? Kész vagy elengedni a kötelet? Milyen lenne erőfeszítés helyett az önátadás mechanizmusát alkalmazni?

Elmesélhetem, milyen volt mindez egy olyan magasan képzett ember számára, aki már számtalan önfejlesztő módszert kipróbált. A szakmai sikerek ellenére fizikai és emocionális problémák gyötörtek, amelyek szemmel láthatóan nem javultak, sőt gyakorlatilag elhatalmasodtak. A dr. David R. Hawkinsszal és az írásaival való találkozás azonban váratlan és drámai gyógyulást indított be.

Eleinte szkeptikus voltam. Számtalan átmeneti eredményt nyújtó, de a beteljesedéssel nem kecsegtető spirituális, filozófiai és vallásos út feltárása után azzal a gondolattal kezdtem Hawkins munkásságának tanulmányozásába, hogy valószínűleg ez is csak olyan lesz, mint a többi. Ám a lelkiismeretes kereső azt mondta bennem: „Megnézem, hisz mit veszthetek?” Elolvastam az Erő kontra erő: A tudat anatómiája és az emberi viselkedés rejtett mozgatórugói című könyvet, és mire befejeztem, ráébredtem, hogy más személy vagyok, mint az, aki elkezdte azt olvasni. Mindez 2003-ban történt. Most, évekkel később a katalizáló hatás még mindig működik az élet valamennyi területén.

Végső soron a saját tudatom fizikai és nem fizikai szinten mutatkozó átalakulásai győztek meg Hawkins munkásságának valódiságáról. Tagadhatatlan, tapasztalaton alapuló tények győztek meg: kigyógyulás egy olyan függőségből, amelyen korábban számos komoly próbálkozás ellenére is lehetetlennek bizonyult felülkerekedni; szénanátha, háziállat-, szömörce- és penészallergia megszűnése; régóta fennálló neheztelések elengedése; továbbá képes lettem meglátni az életem különböző megrázkódtatásaiban rejlő ajándékot; számos egész életen át tartó félelem és szorongás enyhült, amelyek személyes életemben és szakmai téren egyaránt korlátoztak; temérdek önelfogadáshoz és életcélhoz fűződő belső konfliktus egyszerűen feloldódott. Ezek a fizikai, valamint szellemi szinten történő jelentős

áttörések nemcsak számomra, hanem a könnyezetem számára is konkrétan megfigyelhetők voltak. Azt kérdezték: „Mivel magyarázod ezt a változást?” Ma már ugyanerre a kérdésre azt javasolnám, hogy olvassák el az Elengedés - Az önátadás útja című könyvet, hiszen az átalakulás belső folyamatának éppen azokat a gyakorlati lépéseit fekteti le, amelyeket korábbi könyveinek olvasása során magam is megéltem.

Az Elengedés - Az önátadás útja egy szabadabb élet térképét adja bárkinek, aki hajlandó az utat megtenni. Ha alkalmazod az ebben a könyvben tárgyalt alapelveket, amelyeket sem megérteni, sem pedig foganatosítani nem nehéz, az életed jobbra fordul. Nem kerül semmibe. Különleges öltözetre és egzotikus országokba való utazásra sincs szükség. Az út legfőbb követelménye az, hogy hajlandók legyünk elengedni a jelenlegi élettapasztalatunkhoz való kötődésünket.

Ahogy dr. Hawkins elmagyarázza, a saját „kicsinyes” részünk kötődik a megszokotthoz, tekintet nélkül arra, hogy az mennyire fájdalmas vagy eredménytelen. Akármennyire is bizarrul hangzik, a kis „é”-vel értendő énünk tulajdonképpen élvezi a lecsúszott életet és mindazt a negativitást, ami ezzel jár: az értéktelenség érzését, a semmibevettség állapotát, a mások és önmaga feletti ítélkezést, a felfuvalkodottságot, azt, hogy mindig nyernie kell és mindenáron igaza kell hogy legyen, a múlton való bánkódást*, a jövőtől való rettegést, a sebek nyalogatását, a biztosítékok utáni sóvárgást, a szeretet elvárását annak adása helyett.

Vajon készek vagyunk-e elképzelni egy olyan új életet, amelyet könnyű siker, a nehezteléstől való szabadság, a velünk történetek felett érzett hála, inspiráció, szeretet, öröm, mindenki számára nyereséget hozó megoldások, boldogság és kreatív megnyilvánulás jellemez? Dr. Hawkins emlékeztet rá, hogy a boldogság legnagyobb akadálya az a hiedelem, hogy mindez nem lehetséges: „Kell hogy legyen benne valami csel!” „Túl szép, hogy igaz legyen.” „Másokkal megtörténhet, de velem nem.”

Egy olyan személynek és tanítónak, mint amilyen dr. Hawkins, az a legnagyobb ajándéka, hogy saját szemünkkel láthatunk és tapasztalhatunk egy olyan lényt, aki maga ez a boldogság, ez a határtalan öröm és ez a megbonthatatlan béke. Ez a könyv azért készülhetett el, mert ő maga megtapasztalta az általa részletezett mechanizmus erejét. Egy ilyen megszabadult lény szavainak olvasása vagy a

személyes jelenléte olyan, mint egy katalizátor: reményt kelt, és megadja a lökést, amely a saját belső utunkra terel. A kis én cinizmusa ellenére az Én biztat minket. Először talán egy olyan fejlett tudaton keresztül halljuk meg a hívását, mint amilyen dr. Hawkinsé - egy oly tanítón, vezetőn vagy bölcsön keresztül, aki már felismerte az Önvalót. Később, amint magunk is megtapasztaljuk az igazságot, a gyógyulást és a fejlődést, a hívást már belső forrásból halljuk. „A tanító és a kereső Énje egy és ugyanaz” - mondja a szerző.

Dr. Hawkins egész lénye e könyv igazságát ragyogja. Komoly keresőként a kortárs spirituális irodalom zömét sekélyesnek találtam, így meg akartam győződni dr. Hawkins könyveinek hitelességéről. Mindennél fontosabb volt, hogy megtudjam, vajon tényleg valódi belső felismerésből beszél-e. A válasz: igen! Az évek alatt a számtalan beszélgetés és látogatás során tett alapos megfigyeléseim igazolták a magasrendű tudatállapotát. Ebben a könyvben a tudat törvényszerűségére emlékeztet minket, amely kimondja, hogy energetikai szinten mindannyian összeköttetésben állunk, és a magasabb rezgések (mint amilyen a szeretet) erőteljes hatással vannak az alacsonyabb rezgésekre (például a félelemre). Amikor a közelében vagyok, érzem, hogy e törvény igaz; energiamezeje gyógyító szeretetet és mélységes békét közvetít. A könyvben úgy magyarázza, hogy ezek a magasrendű állapotok mindannyiunk számára bármikor elérhetők.

Nem számít, életünk mely pontjánál tartunk, ez a könyv megvilágítja a következő lépést. A dr. Hawkins által bővebben részletezett önátadás mechanizmusa a teljes belső úton használható, a gyermekkori neheztelések elengedésétől egészen az ego elengedéséig. Ezért a könyv egyaránt hasznos a világi sikerekre törekvő szakembernek, az érzelmi gyógyulásra vágyó páciensnek, a betegségben szenvedőnek és az életét a megvilágosodásnak szentelő spirituális keresőnek. Útmutatása szerint a legfontosabb lépés annak tudomásulvétele, hogy az emberi állapot következtében rendelkezünk negatív érzésekkel, és hogy hajlandók vagyunk ezeket ítélkezés nélkül megvizsgálni. Lehet, hogy célunk a nemkettős tudatosság állapota. Ám hogyan kezeljük a szívósan dualisztikus kis ént, amely azt szeretné, hogy magunkat másoknál jobbnak vagy épp rosszabbnak lássuk?

Dr. Hawkins ritkán látott tiszta tudatossággal tíz korábbi kötetében részletezte a megvilágosodás nemkettős állapotát. Sok előadását humorosan azzal nyitja, hogy „kezdjük a végével”. És csakugyan, előadásain és könyveiben gondosan rávilágít az

ember belső fejlődésének tetőpontjára, a magas tudatszintek mibenlétére.

Ebben az élete későbbi fejezetében született könyvben visszavisz bennünket a közös kiindulópontunkhoz, a kis én születésének beismeréséhez. Hogy eljussunk oda, ahová szeretnénk, ott kell kezdenünk, ahol vagyunk! Ha innen oda szeretnénk jutni, nem azzal haladunk gyorsabban a cél felé, hogy becsapjuk magunkat azt gondolva, hogy „én a célegyenestől indulok”. Ha azt feltételezzük, hogy közelebb vagyunk a célhoz, mint valójában, azzal az utunk tulajdonképpen hosszabb lesz. Miként azt a könyvben kifejti, bátorság és őszinteség kell ahhoz, hogy meglássuk magunkban a negativitást és a kicsinyességet. Csak akkor áll módunkban elengedni az emberi léttel örökölt negativitást, és megszabadulni tőle, amikor ezt tudomásul vesszük. Egyszerűen csak hajlandóságot kell mutatnunk, hogy elismerjük és elfogadjuk: az az emberi tapasztalat velejárója. Elfogadással meghaladhatjuk azt - és ehhez mutat utat dr. Hawkins.

Ebben a rendkívül gyakorlatias könyvben egy olyan technikára világít rá, amellyel meghaladhatjuk a kis ént, és elnyerhetjük az áhított szabadságot. A belső szabadság és színtiszta boldogság ezen állapota elidegeníthetetlen tőlünk - mondja. Olvasás közben bátorítást és ihletet meríthetünk azokból a való életből vett klinikai példákból, amelyeket a több évtizednyi pszichiátriai praxisából élénk tár. Esetről esetre haladva értjük meg az önátadás erejét, amely az élet szinte minden területén alkalmazható: az emberi kapcsolatok, a fizikai egészség, a munkahely, a szórakozás, a spirituális fejlődés, a családi és nemi élet, az érzelmi gyógyulás vagy akár a függőségekből való felépülés terén.

Megtanuljuk, hogy nehézségeinkre a válasz bennünk rejlik. A belső akadályok elengedésével Énünk igazsága felragyog, és megvilágítja a békéhez vezető utat. Egyéb spirituális tanítók is azt hangsúlyozták, hogy személyes problémáinkra egyéni és kollektív szinten egyaránt a lelki béke az egyetlen igazi megoldás: „Először jöjjön a belső fegyverletétel, utána a külső” (a dalai láma); „Te magad légy a változás, amit látni szeretnél a világban” (Gandhi). Az üzenet világos. Mivel mindnyájan az egész részei vagyunk, amikor meggyógyítunk magunkban valamit, a világban is meggyógyítjuk azt. Minden egyéni tudat energetikai szinten összeköttetésben áll a kollektív tudattal, ezért az egyén gyógyulása kollektív gyógyulást von maga után. Talán dr. Hawkins lehetett az első, aki megkísérelte megérteni ezen alapelv tudományos és klinikai vonatkozásait. A lényeges elem az, hogy önmagunk meg-

változtatásával a világot változtatjuk meg. Ahogy egyre szeretetteljesebbé válunk „odabent”, úgy veszi kezdetét a gyógyulás „odakint”. Ahogy a tengerszint emelkedése az összes hajót megemeli, úgy emeli magasabbra az emberi szív feltétlen szeretetének ragyogása is az élet egészét.

* * *

Dr. David R. Hawkins világszerte elismert szerző, pszichiáter, orvos, spirituális tanító és tudatkutató. Rendkívüli életét a könyv végén a szerzőről szóló fejezet részletesen tárgyalja. Egyedülálló munkássága az egyetemes együttérzés forrásából tört elő, és az élet minden szintjén a szenvedés enyhülésének szenteltetett. Dr. Hawkins munkája, melyet az emberi fejlődésért végzett, olyan ajándék, amely túlmutat minden szavakba foghatón.

A megvilágosodás állapota maradéktalanul teljes a maga boldogságában, olyasmi, amit sosem hagynánk el, csakis az Isten és az embertársaink iránt érzett szeretetnek való teljes önátadás indíttatására, mivel meg kívánjuk osztani az ajándékot, amely megadatott. Ez az elengedésről szóló könyv - akárcsak a szerző egész munkássága - ennek az önátadásnak az eredménye. Az egyik fejezetből megtudhatjuk, milyen mély önátadás tette lehetővé azt, hogy személyes tudatossága újra folytatódjon, és ezzel a világban bizonyos kötelességeknek eleget tehessen. Az egység állapotát nem veszítette és nem is hagyta el, ám a kimondhatatlan megfogalmazásának kihívása rendkívüli szeretetáramlást kívánt meg. Szembetűnő, hogy bizonyos névmások egyeztetése nem követi az általános nyelvtani szabályokat - például „our life” -, ám ez mégis hűen tükrözi annak a spirituális állapotnak az élményét, amely minden élet személytelen azonosságának tudatára ébredt. Dr. Hawkins cselekedete, hogy újra belépett a logika és a nyelvezet világába, és megosztotta velünk a „tudattérképet”, az emberiség iránt érzett önzetlen szeretetéről tanúskodik. Megmutatva a megszabadulás útját, dr. Hawkins esélyt ad számunkra, hogy mi magunk is beteljesíthessük a rendeltetésünket.

Köszönjük, dr. Hawkins, a maradéktalan önátadás ajándékát.

Fran Grace, PhD, szerkesztő University of Redlands, Kalifornia, a vallástudományok professzora és a meditációs terem kurátora Institute for Contemplative Life, Sedona, Arizona, alapító igazgató 2012. Június

A szerző előszava

A klinikán szerzett sokéves pszichiátriai gyakorlat alatt mindvégig az volt az elsődleges cél, hogy felkutassuk a sokarcú emberi szenvedés enyhítését szolgáló leghatékonyabb módszereket. E cél érdekében alaposan megvizsgáltuk többek közt az orvoslás, a pszichológia, a pszichiátria, a pszichoanalízis, a különféle viselkedéstechnikák, a bio-feedback, az akupunktúra, a táplálkozás és az agy kémiájának szakterületeit. Ezeken a klinikai módszereken túlmenően tanulmányoztunk különféle filozófiai és metafizikai rendszereket, számos holisztikus gyógyító, önfejlesztő és meditációs technikát, spirituális utat és egyéb tudatosságnövelő módszereket.

Gyakorlati szempontból az összes feltárt terület közül az önátadás mechanizmusa bizonyult a legelőnyösebbnek. A felfedezés jelentősége megkívánta e könyv létrejöttét, hogy a klinikai megfigyeléseket és a személyes tapasztalatokat megoszthassuk mindenkivel.

Az ezt megelőző tíz kötet a magas tudatállapotok és a megvilágosodás témája köré csoportosult. Az évek során tartott előadásokon és szatszangokon megjelent keresők ezreinek kérdései jól körvonalazzák a megvilágosodás hétköznapi akadályait. Célszerű és hasznos megosztani egy olyan technikát, amely segít túljutni a felmerülő akadályokon, és választ ad bizonyos kérdésekre: Hogyan kezeljük a hétköznapi élet viszontagságait a velejáró veszteségekkel, csalódásokkal, feszültségekkel és válságokkal együtt? Hogyan szabadulhatunk meg a negatív érzelmektől és azok egészségre, kapcsolatokra és munkára kifejtett hatásaitól? Mit tehetünk a nemkívánatos érzésekkel? Ez a könyv egy egyszerű és hatékony eszközt tár elénk, amellyel szélnek ereszthetjük a negatív érzéseinket, és szabaddá válhatunk.

Az elengedés technikája a belső akadályok és kötődések megszüntetésének gyakorlatias módszere. Hívhatjuk az önátadás mechanizmusának is. Hatékonyágát tudományos bizonyítékok támasztják alá, aminek bővebb magyarázata a könyv egyik fejezetében olvasható. A kutatások azt is igazolták, hogy a technika a stresszre adott pszichológiai visszahatások enyhítésének terén a jelenleg elérhető megközelítések zöménél jóval hatékonyabb.

A legtöbb stresszcsoökkentő és tudatossággal foglalkozó módszer alapos

vizsgálata után úgy tűnik, hogy ez a megközelítés a maga nemes egyszerűségének, eredményességének, klinikai hatékonyságának, a vitatható elképzelések hiányának, továbbá a gyors és jól megfigyelhető eredményeknek köszönhetően kiemelkedik a többi módszer közül. Egyszerűsége oly megtévesztő, hogy az szinte elkendőzi a technika valódi előnyeit. Egyszerűen fogalmazva, megszabadít minket az érzelmi kötődéseinktől. Megerősíti azt, amit valamennyi bölcs megfigyelt, miszerint a szenvedésnek alapvetően a kötődés az oka.

Az elmét és annak gondolatait az érzések hajtják. Mindegyik érzésből több ezer gondolat fakad, és mivel a legtöbb ember élete során tudattalanul vagy tudatosan elfojtja az érzéseit, és megpróbál elmenekülni előlük, az elfojtott érzelmek energiája felgyülemlik, és pszichoszomatikus, testi és érzelmi betegségeken, rendellenes társas viselkedésen keresztül keres lehetőséget a kifejeződésére. A felgyülemlett érzések éppúgy gátolják a spirituális fejlődést és tudatosságot, mint ahogy az élet számos területén elérhető sikereket is.

A technika előnyeit ezért érdemes több területen is részletezni:

FIZIKAI TÉREN:

Az elfojtott érzelmek elengedése jótékony hatással van az egészségünkre. Csökkenti a test vegetatív idegrendszerébe áramló energiátöbbletet, és kitisztítja az akupunktúras rendszer meridiánjait (ami egy egyszerű izomtesztel szemléltethető). Ezért aki következetesen gyakorolja az önátadást, annak fizikai és pszichoszomatikus rendellenességei egyaránt enyhülnek, és gyakran teljesen meg is szűnnek. A kóros folyamatok visszafordulnak, és a test optimális működése helyreáll.

A VISELKEDÉS TERÉN:

A negatív érzések és a szorongás folyamatos csökkenésével egyre kevésbé kell a drogokon, az alkoholon, a szórakozáson és a mértéktelen alváson keresztül menekvéshez folyamodni. Következésképp nagyobb életerő, több energia, mélyebb jelenlét és jobb közérzet tapasztalható, amit az élet minden területén nagyobb hatékonyság és könnyedség kísér.

A SZEMÉLYES KAPCSOLATOK TERÉN:

Amint a negatív érzéseket elengedjük, a pozitív érzések egyre erősebbé válnak, így a személyes kapcsolatok terén gyors és látványos javulás figyelhető meg. Növekszik a szeretetre való képesség, a konfliktusok száma pedig rohamosan csökken, aminek köszönhetően a munkában nyújtott teljesítmény is javul. A értelmetlen gátak

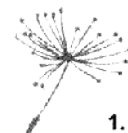
megszűnése lehetővé teszi a szakmai célok könnyedebb elérését, miközben a büntudaton alapuló önszabotáló hozzáállás apránként elmarad. Az intellektualizmustól való függés fokozatosan veszít hangsúlyosságából, és átveszi helyét az intuitív tudásra való támaszkodás. Gyakori, hogy a személyiség érésének és fejlődésének újraindulásával korábban nem sejtett kreatív és lelki képességek jelentkeznek, amelyeket az elnyomott negatív érzelmek amúgy mindenkiben akadályoznak. A legfontosabb talán, hogy minden emberi kapcsolat mételye, a másoktól való függés, jelentősen csökken. A függőségben oly sok fájdalom és szenvedés rejlik, hogy végső esetben még erőszakhoz és öngyilkossághoz is vezethet. A függőség mérséklődésével az agresszív és elutasító magatartás is egyre inkább elmarad. E negatív érzéseket felváltja az elfogadás és a mások iránt érzett szeretetteljesség.

A TUDATOSSÁG-TISZTA TUDAT-SPIRITUALITÁS TÉRÉN:

Ez egy olyan terület, amely az önátadás mechanizmusának folyamatos használatával magától kitárul. A negatív érzések elengedésének eredményeként az egyén egyre nagyobb boldogságot, elégedettséget, békét és örömet él át. Részesévé válik a tudat kitárulásának, a ráébredések sűrűsödésének és a valódi belső Én megtapasztalásának. A nagy mesterek tanításai a bensőnkől bontakoznak ki, immár személyes tapasztalatként. A korlátok következetes, mind szélesebb körű elengedése végül lehetővé teszi a valódi önazonosságunk felismerését. Az elengedés az egyik leghathatósabb eszköz a spirituális célok eléréséhez.

Könnyed finomsággal bárki elérheti ezeket a célokat, ha a mindennapok rengetegében gyakorolja a csendes önátadást. A negativitás eltűnését és annak pozitív érzésekkel és élményekkel való felcserélődését örömteli nemcsak átélni, de még nézni is. Az itt leírt információk célja, hogy segítsék az olvasónak megízlelni a jóleső tapasztalatokat.

*David R. Hawkins, MD, PhD
Institute for Spiritual Research,
Sedona, Arizona,
alapító elnök,
2012. június*



Bevezetés

Egy nap, amíg szemlélődtem, az elme így szólt:

„Mi a fene nem stimmel velünk?”

„Miért nem marad velünk a boldogság?” „Hol vannak a válaszok?”

„Hogyan kezeljük az emberi dilemmát?” „Megbolondultam, vagy a világ örült meg?”

Úgy tűnik, a megoldás bármely problémára csak röpke megkönnyebbülést hoz, mivel a következő probléma alapja is éppen ugyanaz:

„Az emberi elme egy kilátástalan mókuserék?” „Mindenki össze van zavarodva?”

„Vajon Isten tudja, mit csinál?” „Isten meghalt volna?”

Az elme csak duruzsolt tovább:

„Vajon tudja valaki a titkot?”

Ne aggódj! Mindenki elkeseredett, bár úgy tűnik, néhányan nyugodtabban viselik. „Nem értem, mit kell annyit problémáznunk rajta” - mondják. „Az élet nekem egyszerűnek tűnik.” Pedig annyira félnek, hogy még csak oda sem mernek pillantani.

Mi a helyzet a szakemberekkel? Az ő zavarodottságuk még kifinomultabb, s lenyűgöző zsargonokba és kimunkált mentális tákolmányokba csomagolják. Előre meghatározott hitrendszerük vannak, amelyekbe megpróbálják belepréselni az embert. Egy darabig ez látszólag működik, majd visszatér az eredeti állapotunk.

Valaha számíthattunk a szociális intézményekre, de azok a napok elszálltak; már senki sem bízunk bennük. Manapság több a buzgó ellenőr, mint az intézmény. A kórházakat egyszerre több ügynökség tartja szemmel. Senkinek sincs ideje a betegekkel foglalkozni, akik elvesznek ebben a kavargásban. Nézz végig a folyosókon! Sehol nem látsz orvosokat és nővéreket. Az irodájukban papírmunkával bíbelődnek. Minden elembertelenedett.

„Nos - azt mondd -, kell lennie néhány szakavatottnak, aki tudja a választ.” Amikor elveszíted lelki egyensúlyodat, orvoshoz fordulsz, elmész a pszichiáterhez, az

analitikushoz, a szociális munkáshoz vagy az asztrológushoz. Vallásos leszel, magadévá teszel egy filozófiát, elvégzed az EST tréninget (Erhard Seminars Training), és kopogtatod magad az EFT-vel (Thought Field Therapy). Egyensúlyba hozatod a csakráidat, kipróbálsz egy kis reflexológiát, fülakupunktúrára mész, íriszdiagnosztikát csináltatsz, fénnel és kristályokkal gyógyíttatod magad.

Meditálsz, mantrát kántálsz, zöld teát iszol, kipróbálsz a pünkösdistákat, tűzön jársz, nyelveken szólsz. Egyensúlyba hozatod magad, NLP-t tanulsz, aktualizációs módszereket próbálsz, vizualizációkkal bíbelődsz, pszichológiát tanulsz, csatlakozol egy jungiánus csoporthoz. Rolfing-kezelést kapsz, kipróbálsz a pszichedelikumokat, médiumi közvetítést hallgatsz, kocogsz, dzsessztornára mész, beöntést kapsz, belemerülsz a tápanyagok és az aerobik rejtelseibe, fejjel lefelé lógsz, médiumi ékszereket viselsz. Több belátásra teszel szert, bio-feedback, Gestalt-terápia.

Homeopatóához, csontkovácsához és természetgyógyászhoz mész. Kipróbálsz a kineziológiát, megtalálsz az enneagramtípusodat, egyensúlyba hozatod a meridiánokat, csatlakozol egy tudatosságnövelő csoporthoz, nyugtatókat szedsz.

Beadatsz néhány hormoninjekciót, kipróbálsz a sóterápiát, egyensúlyba hozod az ásványianyag-háztartásodat, imádkozol, esdekelsz és könyörögsz. Megtanulod az asztrális projekciót. Vegetáriánus leszel. Csak káposztát eszel. Kipróbálsz a makrobiotikus és a bioétrendet, nem eszel genetikailag módosított élelmiszert. Felkeresel egy őshonos indián gyógyítót, izzasztókunyhót használsz. Kínai gyógynövényeket, moxaterápiát, siacut, akupresszúrát, fengsujt próbálgatsz. Elmész Indiába. Új gurut találsz. Leveted a ruháidat. Úszol egyet a Gangeszben. A napba bámulsz. Leborotválod a fejed. Kézzel eszel, ápolatlan leszel, hideg vízben zuhanyozol.

Törzsi énekeket énekelsz. Átéled előző életeidet. Kipróbálsz a regresszív hipnózist. Őséneket üvöltesz. Ütöd a párnát. Kipróbálsz a Feldenkrais-módszert. Csatlakozol egy házashétvége-csoportba. Elmész az Unity Egyházhoz. Megerősítéseket írsz. Kívánságtáblát készítesz. Újjászületsz. Jicsinget dobsz. Tarot-kártyát olvasol. Tanulmányozod a zent. További kurzusokat és workshopokat végzel el. Rengeteg könyvet olvasol. Tranzakcióanalízist készítesz. Jógaleckéket veszel. Belemerülsz az okkultba. Mágiát tanulsz. Kahunával dolgozol. Sámánutazáson veszel részt. A piramis tövében ülsz. Nostradamust olvasol. Felkészülsz a legrosszabbra.

Elvonulásra mész. Kipróbálsz a böjtöt. Aminosavakat szedsz. Beszerzel egy negatívion-generátort. Egy rejtélyes iskolához csatlakozol. Titkos kézfogást tanulsz. Kipróbálsz az alakformálást és a színterápiát. Szubliminális hanganyagokat hallgatsz. Agyi enzimeket, anti-depresszánsokat és virágkivonatokat szedsz. Gyógyfürdőkbe jársz. Egzotikus alapanyagokból főzöl. Távoli vidékek ismeretlen erjesztett furcsaságaiba nézel. Tibetbe mész. Szent emberekre vadászol. Kézen fogva körbeállsz, amíg elbódulsz. Lemondasz a szexről és a moziról. Sárga köntöst öltesz. Csatlakozol egy szektához.

A pszichoterápiák végeláthatatlan variációit próbálgatod. Csodadrogokat szedsz. Számptalan folyóíratra fizetsz elő. Kipróbálsz a Pritkin-diétát. Kizárólag grépfrútot eszel. Tenyérbőljósoltatsz. New age-es elképzeléseken gondolkodsz. Javítasz a környezeteden. Megmented a bolygót. Auralátásra mész. Kristályt hordasz. Hindu asztrológiai értelmezést készíttetsz. Transzmédiumot látogatsz. Szexterápiára mész. Kipróbálsz a tantrikus szexet. Bábá Akárikivel megáldatod magad. Csatlakozol egy anonim csoporthoz. Lourdes-ba zarándokolsz. Meleg vizes forrásokba merülsz. Csatlakozol Aricához. Gyógyászati szandált viselsz. Leföldeled magad. Több pránaenergiát lélegzel be, hogy kifújhasd a poshadt fekete negativitást. Kipróbálsz az aranytűs akupunktúrát. Beszerzel egy kígyóepehólyagot. Kipróbálsz a csakralégzést. Kitisztítod az aurád. Meditálsz a Kheopszban, a nagy egyiptomi piramisban.

Azt mondd, hogy te és a barátaid a fentiek mindegyikét kipróbáltátok már? Ó, ember! Te csodás teremtes! Tragikus, komikus és mégis mily csodálatra méltó vagy! Olyan bátor vagy, hogy folytatod a keresést! Mi hajt minket, hogy továbbra is a választ keressük? A szenvedés? Ó, igen. A remény? Bizonyosan. De van valami több ennél.

Intuitívan tudjuk, hogy valahol van egy végső válasz. Sötét zsákutcába torkolló mellékutakon botladozunk; kihasználják és félrevezetnek, kiábrándítanak és belefárasztanak, és mi mégis tovább próbálkozunk.

Hol lehet a vakfoltunk? Vajon miért nem találjuk a válaszokat? Talán nem értjük a problémát, ezért nem találjuk a választ. Lehet, hogy pofonegyszerű, ezért nem látjuk.

Lehet, hogy a válasz nem „odakinn” van, és ezért nem találjuk.

Lehet, hogy olyan sok hitrendszerünk van, hogy nem látjuk a nyilvánvalót.

A történelem során néhányan a megértés magas szintjére jutottak el, és megtapasztalták a végső megoldást emberi nyavalyáinkra. Hogy jutottak el odáig? Mi volt a titkuk? Miért nem vagyunk képesek megérteni, amit tanítottak? Tényleg a lehetetlennel határos és majdhogynem reménytelen? Mi van az átlagemberrel, aki, ugye, nem spirituális génius? Tömegek járnak spirituális utakon, azonban alig vannak olyanok, akik végül sikerrel járnak, és ráébrednek a végső valóságra. Miért van ez? Rituálékot és dogmákat követünk, buzgón gyakorolunk spirituális tanokat - és mégis újra összeomlunk! Még ha működik is, az ego gyorsan belép a képbe, és magával ragad minket a büszkeség, az önelégültség és az, hogy azt hisszük, tudjuk a válaszokat. Ó, Uram, ments meg azoktól, akik tudják a válaszokat! Ments meg az önhittektől! Ments meg a jótét lelkektől!

Az összezavarodottság a megváltásunk. Az összezavarodottak számára van remény. Tarts ki a zavarodottságod mellett! A végén ő lesz a legjobb barátod, legjobb védelmed mások halálosan komoly válaszaival szemben, és aki kezeskedik azért, hogy az eszméik ne erőszakolhassanak meg. Ha össze vagy zavarodva, akkor még szabad vagy. Ha össze vagy zavarodva, akkor ez a könyv neked szól.

Mi áll ebben könyvben? Egy egyszerű módszer, hogy a megértés magasabb szintjeit érhesd el, és meghaladd az úton felmerülő nehézségeket. Nem a válasz megtalálásával, hanem a nehézség alapjának feloldásával. A történelem nagy bölcsei által megvalósított állapot elérhető, hozzáférhető; a megoldások bennünk vannak, és könnyű őket megtalálni. Az önátadás mechanizmusa egyszerű, és az igazság magától értetődő. A mindennapi élet során működik. Nincs dogma vagy hitrendszer. Mindenről magad bizonyosodsz meg, így nem vezethet félre senki. Nem függsz semmilyen tanítástól. Az „Ismerd meg tenmagad!”, „Az igazság szabaddá tesz” és „Az Isten országa bennetek van” passzusait követi. Működik a cinikusnak, a pragmatistának, a vallásosnak és az ateistának is. Kortól és kulturális háttértől függetlenül beválik. Ugyanúgy működik annak is, aki spirituális beállítottságú, és annak is, aki nem.

Mivel a mechanizmus a tiéd, senki nem veheti el tőled. Megkímél a csalódástól. Ki fogod deríteni, hogy mi a valódi, és mi az, ami csupán az elme programja és hitrendszere. Mindeközben egészségesebbé válsz, kisebb erőfeszítéssel leszel sikeresebb és boldogabb, és bátrabban megnyílsz az igazi szeretet előtt. Barátaid észre fogják venni a különbséget; a változások tartósak. Nem múló magasságokba

törsz, hogy majd később összetörj. Felfedezed, hogy mélyen benned egy magától működő tanító él.

Végül felfedezed a belső Éned. Tudat alatt mindig is tudtad, hogy ott van. Amikor rálelsz, érteni fogod, hogy a történelem nagy bölcsei mit próbáltak átadni. Érteni fogod, hiszen az Igazság nyilvánvaló, és Önmagadban van.

E könyv téged - az olvasót - szem előtt tartva született. Egyszerű, könnyű és élvezetes. Semmit sem kell tanulni vagy megjegyezni. Ahogy olvasod, egyre könnyebb és boldogabb leszel. Az anyag automatikusan elhozza neked a szabadság élményét, ahogy oldalról oldalra haladsz. Érezni fogod, amint a súlyok lekerülnek rólad. Minden, amit csinálsz, egyre élvezetesebbé válik. Kellemes meglepetések várnak rád az életben. A dolgok egyre jobbra fordulnak.

Ha netán kétkednél, az is érthető. Vittek már be bennünket az erdőbe, szóval légy olyan bizalmatlan, amilyen csak szeretnél. A túláradó lelkesedést is tanácsos elkerülni. Csalódásra adhat okot a későbbiekben. Ezért a lelkesedés helyett a csendes figyelem inkább segítségedre lesz.

Létezhet olyasmi a világegyetemben, hogy a semmiért valamit? Ó, igen, kétségkívül van ilyen. Saját szabadságod, amelyről megfeledkeztél, és nem tudod, hogyan tapasztald meg. Amit felajánlok neked, nem olyasvalami, amit el kell sajátítanod. Nem olyasvalami, ami új, vagy rajtad kívül áll. Már eleve a tiéd, csupán újra rá kell ébredned, és újra fel kell fedezned. Önnön természetéből adódóan fog előbukkanni.

Azért osztom meg veled ezt a megközelítést, hogy egész egyszerűen kapcsolatba hozzon a saját belső érzéseiddel és tapasztalataiddal. Emellett sok hasznos információt is találsz a könyvben, amit az elméd majd tudni akar. Az önátadás folyamata automatikusan beindul, mivel az elmének olyan a természete, hogy enyhülést keres a fájdalomtól és a szenvedéstől, s igyekszik mind nagyobb boldogságot érezni.

Az elengedés mechanizmusa

Miről is van szó?

Az elengedés olyan, mint egy belső nyomás hirtelen megszűnése vagy mint a nehezékektől való megszabadulás. Mindezt a hirtelen megkönnyebbülés és könnyűség érzése mellett a fokozott boldogság és szabadság érzete kíséri. Ez az elme tényleges mechanizmusa, és alkalmanként mindenki megtapasztalta már.

Jó példa erre a következő: egy heves vita kellős közepén találod magad; dühös vagy, és zaklatott, amikor váratlanul az egész dolog abszurdnak és nevetségesnek tűnik. Elneveted magad. Megkönnyebbültél. Kikerülve a harag, a félelem és megtámadottság érzéséből, hirtelen szabadnak és boldognak érzed magad.

Gondolj bele, milyen nagyszerű volna, ha ezt mindig, bárhol és bármikor megtehetnéd. Mindig szabadnak és boldognak érezhetnéd magad, sosem kellene többé az érzéseid miatt aggódnod. Ez az, amiről ez a technika szól: tudatosan elengedni, tetszés szerinti gyakorisággal. Ezután rád van bízva, hogyan érzel, többé már nem vagy kitéve a világ és az arra adott reakcióid szeszélyeinek. Többé már nem vagy áldozat. Ez a Buddha alapvető tanításának alkalmazása, amely az önkéntelen reakciók nyomását szünteti meg.

Mindenhová magunkkal cipelünk óriási mennyiségben felhalmozott negatív érzés-, hozzáállás- és hiedelemtömeget. A felgyülemlett nyomástól nyomorultul érezzük magunkat, ami rengeteg betegségünk és problémánk alapja. Beletörődtünk ebbe, és úgy mentegetőzünk, hogy „az emberi lét már csak ilyen”. Számtalan módon próbálunk elmenekülni előle. Az átlagos emberi élet úgy telik, hogy megpróbálunk kitérni és elfutni a félelem belső örvénye és a szenvedés fenyegetése elől. Önbecsülésünket - kívülről és belülről egyaránt - folyvást veszély fenyegeti.

Ha közelebbről megvizsgáljuk az emberi életet, akkor látjuk, az lényegében egy hosszú és fáradtságos küszködés, hogy megmeneküljünk a belső félelmektől és elvárásoktól, amelyeket a világra vetítünk. A küzdelmeinket ünnepi időszakok tarkítják, amikor átmenetileg ugyan megmenekülünk a belső félelmektől, azonban azok továbbra is ott vannak és várnak ránk. Félni kezdünk legbelsőbb érzéseinktől, hiszen olyan mértékű negativitást tartogatnak, hogy netán megsemmisítene, ha

alaposabban megvizsgálánk. Félünk ezektől a mélyen szunnyadó érzésektől, ugyanis nincs olyan tudatos mechanizmus, amellyel kezelni tudnánk őket, feltéve, hogy hagyjuk a felszínre jönni őket magunkban. Mivel félünk szembenézni velük, folyamatosan gyűlnek, és végül titkon elkezdjük várni a halált, hogy véget vessen az összes fájdalomnak. Nem a gondolatok vagy az események fájdalmasak, hanem az azokat kísérő érzések. Önmagukban a gondolatok fájdalommentesek, ellenben a mögöttük meghúzódó érzések nem.

A gondolatokat a felgyülemlett érzések nyomása idézi elő. Például egyetlen érzés egy adott időtartam alatt szó szerint gondolatok ezreit hozza létre. Gondolj egy fájdalmas gyermekkori emlékre, egy mélyen rejtőző bánatra. Nézd meg az évek alatt felmerült gondolatokat, amelyek egyetlen eseményhez társulnak. Ha fel tudnánk adni a gondolatok alatt meghúzódó fájdalmas érzést, akkor az összes gondolat eltűnne, így elfelejthetnénk az eseményt.

Ez a megfigyelés összhangban áll a tudományos kutatások eredményeivel. A Gray-LaVirolatte-elmélet egyesíti a pszichológiát a neuropszichológiával. Kutatásuk szemléltette, hogy az érzéshangulatok rendezik a gondolatokat és az emlékeket. A gondolatok az azokhoz társított különböző érzésárnyalatoknak megfelelően rendeződnek a memóriabankban. Ennek következtében amikor feladunk, illetve elengedünk egy érzést, akkor egyben felszabadítjuk magunkat az adott érzéshez társult összes gondolat alól is.

Az ismeret - miszerint tudjuk, hogyan kell az önátadást gyakorolni - óriási értéke az, hogy bármelyik vagy akár az összes érzést bármikor, bárhol egy pillanat alatt elengedhetjük, folyamatosan és megerőltetés nélkül.

Mi az önátadás állapota? Önmagunk átadása azt jelenti, hogy egy adott területen mentesek vagyunk a negatív érzésektől, aminek köszönhetően a kreativitás és a spontaneitás szabadon, a belső konfliktusok zavaró hatása, illetve szembenállása nélkül nyilvánulhat meg. Hogy belső konfliktusoktól és elvárásoktól mentesek vagyunk, az annyit tesz, hogy életünk többi szereplőjének a lehető legnagyobb szabadságot adunk. Az önátadás lehetővé teszi, hogy megtapasztaljuk a világegyetem alapvető természetét, ami - mint ahogyan az felfedezhető - a legnagyobb jó megvalósulása minden helyzetben. Ez ugyan kissé filozofikusan hangozhat, viszont amikor megtesszük, tapasztalatilag igaz.

Érzések és mentális mechanizmusok

Az érzések kezelésének három fő módja van: elfojtás (szupresszió és represszió), kifejezés és menekvés (eszképizmus). Mindegyiket egyenként megtárgyaljuk.

1. SZUPRESSZIÓ ÉS REPRESSZIÓ

Ezek a leggyakoribb módok, amelyekkel lenyomunk és félretolunk egy érzést. A represszió során ez tudattalanul történik, a szupresszió során pedig tudatosan. Nem akarjuk, hogy az érzések nyaggassanak minket, és emellett nem tudjuk, mi mást tehetnénk velük. Valahogy átvészeliük őket, és közben megpróbáljuk a lehető legjobban elvégezni a feladatainkat. Az érzések, amelyeket tudatos vagy tudattalan elfojtásra választunk ki, összhangban vannak azokkal a tudatos, illetve tudattalan programokkal, amelyeket társadalmi szokásokból és a családi neveltetésből vettünk át. A tudatosan elfojtott érzések később ingerlékenységként, hangulatingadozásoként, feszültségként a nyak- és hátizmokban, fejfájásként, álmatlanságként, magas vérnyomásként, allergiaként és egyéb szomatikus állapotként jelentkezhetnek.

Tudattalanul pedig azért fojtunk el, mert olyan sok a büntudat és a félelem az érzéssel kapcsolatban, hogy tudatosan még csak nem is érzékeljük. Azonnal a tudattalanba taszított lesz, amint felbukkanásának veszélye fenyeget. Majd a tudattalanul elfojtott érzést különböző módokon kezeljük, gondoskodva arról, hogy elfojtva és a tudatosságon kívül maradjon.

Ezek a mechanizmusok - amelyeket az elme arra használ, hogy egy érzést a tudattalanban elfojtva, tagadva és kivetítve (projekcióban) tartson - talán azért a legismertebb módszerek, mivel hajlamosak egymást támogatva együttműködni. A tagadás komoly érzelmi és fejlődési akadályokhoz vezet, és általában a kivetítés mechanizmusa kíséri. A büntudat és a félelem következtében elfojtjuk az impulzust, illetve az érzést, és tagadjuk a meglétét magunkban. Ahelyett hogy éreznénk, a világra és azokra vetítjük, akik körülöttünk vannak. Úgy tapasztaljuk, mintha az érzés hozzájuk tartozna. Majd ők válnak ellenséggé, így az elme mentséget keres, és talál, hogy megerősítse a kivetítést. Embereket és helyeket hibáztatunk, okolva intézményeket és ételeket, az éghajlati viszonyokat, az asztrológiai eseményeket, a szociális állapotokat, a végzetet, az Istent, a szerencsét, az ördögöt, a külföldieket, a kisebbségi csoportokat, a politikai riválisokat és magunkon kívül minden egyebet.

A kivetítés a legfőbb mechanizmus, amit a világ előszeretettel használ. Számlájára írható az összes háború, viszály és zavargás. Az ellenség gyűlölete még

bátorításra is talál annak érdekében, hogy „jó állampolgárrá” váljunk. Mások kárára tartjuk fenn önbecsülésünket, míg végül ez társadalmi összeomláshoz vezet. A kivetítés mechanizmusa rejlik minden támadás, erőszak, agresszió és a társadalom bomlasztásának valamennyi formája mögött.

2. KIFEJEZÉS

Ezzel a mechanizmussal az érzést kieresztjük, kimondjuk, illetve testbeszédünkkel kinyilvánítjuk, és végeláthatatlan csoportos demonstrációk során eljuttatjuk. A negatív érzés kifejezésre juttatása lehetővé teszi, hogy épp csak annyi belső nyomást engedjünk ki, hogy a maradékot már el tudjuk fojtani. Ez egy nagyon fontos pont, amelyet meg kell értenünk, hiszen a társadalom nagy része manapság úgy hiszi, hogy az érzés kifejezésre juttatása megszabadítja őket az érzésektől. Valójában az ellenkezője történik. Először is egy érzés kifejezésre juttatása hajlamos az adott érzést támogatni és energiával ellátni. Másodsorban az érzés kifejezésre juttatása csupán azt teszi lehetővé, hogy a maradék kiszoruljon a tudatosságunkból.

Az elfojtás és a kifejezésre juttatás közti egyensúly minden egyénnél a gyermekkori neveltetéstől, a pillanatnyi társadalmi és morális normáktól, valamint a média hatásaitól függ. Önmagunk kifejezése manapság Sigmund Freud munkásságának és a pszichoanalízis félreértelmezésének eredményeként felkapott dolog. Freud rámutatott, hogy az elfojtás a neurózis oka; ennek következtében hibásan a kifejezésre juttatást gondolták a gyógy módnak. Ez a félremagyarázás felhatalmazás lett önnön vágyaink kielégítésére - mások kárára. Amit Freud - a klasszikus pszichoanalízisben - valójában mondott, az, hogy az elfojtott impulzust, illetve érzést semlegesíteni, megtisztítani, szocializálni kellene, és a szeretetet, a munka és a kreativitás konstruktív hajtóerejévé tenni.

Amikor másokra zúdítjuk negatív érzelmeinket, akkor ők azt támadásként fogják megélni, és maguk is kénytelenek lesznek az érzéseket elfojtással vagy kifejezéssel kezelni - illetve elmenekülni előlük. Így azután a negativitás kifejezésre juttatása a kapcsolatok romlásához és tönkretételéhez vezet. Lényegesen jobb választás, hogy felelősséget vállalunk a saját érzéseinkért, és semlegesítjük őket, így csak a pozitív érzések maradnak, és csak azok jutnak kifejezésre.

3. MENEKVÉS (ESZKÉPIZMUS)

A menekvés az érzések elkerülése figyelemelterelésen keresztül. Ez az elkerülés a szórakoztató- és a szeszipar gerince, de a munkamániások útja is. Az eszképizmus -

mint a valóság előli menekülés - a befelé figyelés elkerülésének társadalmilag elnézett módja.

Az emberek mindenre képesek, hogy tudattalanok maradjanak. Megfigyelhetjük, milyen gyakran kapcsolgatják a televíziókészüléket abban a percben, ahogy belépnek a szobába, majd egyfajta álomszerű állapotban járkálnak körbe, míg folyamatosan programozza őket a fejükbe ömlő adatáradat. Az emberek meg vannak rémülve attól, hogy szembenézzenek önmagukkal. Még egy pillanatnyi egyedülléttől is rettegnek. Így folyamatosan kényszeres tevékenységekhez nyúlnak: végeláthatatlanul mások társaságát, beszélnek, SMS-eznek, olvasnak, zenélnek, dolgoznak, utaznak, várost néznek, vásárolnak, sokat esznek, szerencsejátékokat játszanak, moziba mennek, nyugtatókat szednek, drogoznak, koktélparkra járnak.

A menekvés fent említett mechanizmusai közül sok hibás, feszültséggel teli és hatástalan. Mindegyikük egyre több energiát követel magának. Hatalmas mennyiségű energia szükséges, hogy a mélyben tartsa a tudatosan vagy tudattalanul elfojtott érzések növekvő nyomását. Egyre több tudatosság vesz el, és a növekedés megáll. Elvész a kreativitás, az energia és a mások iránti őszinte érdeklődés. A spirituális fejlődés megáll, és végül fizikai és érzelmi eredetű betegségekhez, kórságokhoz, öregedéshez és korai halálhoz vezethet. Ezeknek az elfojtott érzéseknek a kivetítése pedig szociális problémákat és rendellenességeket idéz elő, így az önzés elburjánzása és az érzéketlenség napjaink társadalmának jellemző vonása. A hatás legfőképpen a szeretetre és a bizalomra való képtelenség, ami érzelmi elszigetelődéshez és önutálathoz vezet.

Ezzel szemben a fent említettek helyett vajon mi történik, amikor elengedünk egy érzést? Az érzés mögötti energiát azonnal feladjuk, miáltal nyomáscsökkenés lesz a tiszta eredmény. Ahogy folyamatosan elengedünk, a felgyülemlett nyomás mindinkább csökkeni kezd. Mindenki jól tudja, hogy amikor elengedünk, azonnal jobban érezzük magunkat. A test fiziológiája is megváltozik. Kimutatható javulást hoz a bőrszín, a légzés, a pulzus, a vérnyomás, az izomfeszesség, az emésztés és a vér kémiai összetétele terén. A belső szabadság állapotában az összes testi funkció és a szervek a normális működés és az egészség irányába mozdulnak. Az izomerő azonnal növekszik. Látásunk javul, a világ és önmagunk észlelése pedig jobbra fordul. Boldogabbnak, sokkal szeretetteljesebbnek és lezserebbnek érezzük magunkat.

Az érzések és a stressz

Sok figyelmet és nagy nyilvánosságot kap a stressz témaköre, azonban a lényegi természetét ritkán ismerik fel. Úgy mondják, hogy hajlamosabbak vagyunk a stresszre, mint valaha. Mi a stressz alapvető oka? Természetesen nem a külső sürgető tényezők. Azok csupán azon mechanizmus példái, amelyet kivetítésként jellemeztünk. „Őket”, illetve „azt” tartjuk bűnösnek, pedig valójában pusztán az elfojtott érzelmek belső nyomásának kiengedését érezzük. Ezek az elfojtott érzések tesznek minket sebezhetővé a külső stresszel szemben.

A stressz igazi forrása valójában belső; nem külső, ahogyan azt az emberek hinni szeretnék. Például a hajlandóság, hogy félelemmel reagáljunk, azon múlik, hogy eleve mennyi félelem van bennünk jelen, amit majd egy inger kiválthat. Ahogy nő bennünk a félelem, úgy alakul át a világeszélelésünk is félelemteli, megfontolt várakozássá. A félelemmel telt ember számára ez a világ borzasztó hely. A dühös ember számára a világ a kielégítetlenség káosza és bosszúság. A magukat bűnösnek valló emberek a kísértés világát és a bűnt látják mindenütt. Amit idebenn tartunk, megfesti a világunkat. Ha elengedjük a bűnt, ártatlanságot fogunk látni; azonban a bűntudattal telt személy csakis gonosztságot lát. Az alapvető szabály az, hogy arra összpontosítunk, amit elfojtottunk.

A stressz a tudattalanul vagy tudatosan elfojtott érzések felgyülemlett nyomásából adódik. A nyomás kiutat keres, így a külső események csupán kiváltói annak, amit eddig tudatosan és tudattalanul egyaránt elnyomva tartottunk. Eltorlaszolt érzéseink energiája vegetatív idegrendszerünkön keresztül fel-felbukkan, kóros elváltozásokat okozva, melyek betegség kialakulásához vezetnek. Egy negatív érzés azonnal a test izomerejének ötvenszázalékos elvesztését idézi elő, és látásunkat - fizikailag és mentálisan egyaránt - szintén beszűkíti. A stressz a mi érzelmi reakciónk valamely sürgető tényezőre vagy ingerre. A stresszt a hitrendszereink és az azokhoz társuló emocionális nyomások határozzák meg. Nem a külső inger tehát az, ami a stresszt előidézi, hanem a rá adott reakciónk mértéke. Minél mélyebb az önátadás, annál kevésbé vagyunk kitéve a stressznek. A stressz okozta sérülés csupán a saját érzelmeink eredménye. Az elengedés hatékonyságát és a test stresszreakcióinak csökkenését tudományos kutatások már kimutatták (lásd 14. fejezet).

A manapság kínált stresszcsökkentő programok gyakran szem elől tévesztik a lényegét. Maga a stressz okainak eltüntetése, megszüntetése helyett inkább a

stressz utóhatásait próbálják enyhíteni, vagy a külső eseményekre összpontosítanak. Olyan ez, mint lázcsillapítással próbálkozni a fertőzés semlegesítése nélkül. Az izomfeszültség például a szorongás, a félelem és a bűntudat következménye. Egy az izomrelaxáció technikájáról szóló kurzusnak igen csekély haszna lesz. Ehelyett sokkal hatásosabb volna a mögöttes feszültség forrásait megszüntetni, amelyek a tudatosan és a tudattalanul elfojtott düh, félelem, bűntudat vagy egyéb más negatív érzések.

Élethelyzetek és érzelmek

A racionalizáló elme jobban szeretné a tudatosságunkon kívül tartani az érzelem valódi okait, és hogy ezt tegye, a kivetítés mechanizmusát veszi igénybe. Eseményeket vagy másokat hibáztat egy érzés „előidézéséért”, valamint a külső okok tehetetlen és ártatlan áldozataként állítja be magát. „Ok dühítettek fel.” „Ő hozott ki a sodromból.” „Az rémisztett meg.” „A világ eseményei okozzák, hogy szorongok.” Valójában pont az ellenkezőjéről van szó. A tudatosan, illetve tudattalanul elfojtott érzések keresik a kiutat, így az eseményt egyfajta kiváltó ürügyként használják fel, hogy kieresszék magukat. Olyanok vagyunk, mint a kukták, készen arra, hogy kiengedjük a gőzt, amikor erre alkalom adódik. Ravaszaink készen állva arra várnak, hogy meghúzzák őket. Ezt a mechanizmust a pszichiátriában áttolásnak nevezik. Az események azért „szíjtják” a mérgünket, mert eleve mérgesek vagyunk. Ha folyamatos önátadáson keresztül elengedjük a felgyülemlett haragkészletet, akkor igen nehéz, voltaképpen lehetetlen, hogy bárki vagy bármilyen szituáció felbosszantson. És ugyanez vonatkozik az összes többi negatív érzésre is, mielőtt a feladásuk megtörtént.

Szociális neveltetésünk következtében kultúránkban az emberek még a pozitív érzéseiket is - tudatosan és tudattalanul - elfojtják. Az elfojtott szeretet egy szívrohamban „megszakadt szívhez” vezethet. Az elfojtott szeretet a házi kedvencek eltúlzott imádataként és a bálványozás különböző formáiként is fel-felbukkanhat. Az igaz szeretet mentes a félelemtől és a kötődéstől. A veszteségtől való félelem túlzott kötődést és birtoklási vágyat tüzel. Például a férfi, aki bizonytalan barátnőjében, rendívvül féltékeny.

Amikor a tudatosan vagy tudattalanul elfojtott érzések meghaladják az egyén tűréshatárát, akkor az elme kreálni fog egy eseményt „odakint”, amelyre kitörhet, és áthelyezheti magát. Így a sok elfojtott bánatot hurcoló személy tudattalanul szomorú

eseményeket fog létrehozni az életben. A félelemmel teli egyén félelmetes tapasztalatokat vetít előre; a dühös egyén dühítő körülményekkel találja magát körbevéve; a büszke egyént pedig folyamatosan inzultálják. Ahogyan Jézus Krisztus mondta: „Miért látod meg a szálkát embertársad szemében, amikor a magadéban a gerendát sem veszed észre?” Az összes nagy mester magunkba mutat.

Az univerzum minden jelensége valamilyen rezgést bocsát ki. Minél magasabb a rezgésszáma, annál több erővel bír. Az érzelmek - mivelhogy azok is energiák - szintén rezgést bocsátanak ki. Ezek az érzelmi rezgések hatással vannak a test energiamezejére, és felfedik hatásukat, ami látható, érezhető és mérhető.

A Kirlian-fotográfiát használó mozgóképeken - mint amilyeneket dr. Thelma Moss készített - az érzelmek váltakozásaival az energiamező méretének és színének gyors fluktuációja látható (Krippner, 1974). Az energiamezőt hagyományosan aurának hívják, és azok látják, akik vagy születésüknél fogva képesek az adott frekvenciájú rezgést meglátni, vagy megtanulták azt. Az aura az érzelmekkel együtt változtatja a színét és a méretét. Az izomtesztelés szintén jól szemlélteti az érzelmeket kísérő energiaváltozásokat, mivel a testünk izmai is azonnal reagálnak a pozitív és negatív ingerekre. Így alapvető érzelmi állapotaink a világegyetembe sugározzák magukat. Az elmének nincs kiterjedése vagy mérete, és térben sem korlátozza semmi, aminek következtében az elme saját alapvető állapotát energiarezgésen keresztül korlátlan távolságokba sugározza. Ez azt jelenti, hogy érzelmi állapotunkkal és gondolatainkkal szokásszerűen és akaratlanul hatással vagyunk másokra. Az érzelmi mintázatokat és a hozzájuk társult gondolatformákat elcsípheti és befoghatja például egy nagy távolságban lévő médium. Ez kísérletekkel bizonyítható, és tudományos alapja iránt nagy érdeklődést mutatnak a kvantumfizikában.

Mivel az érzelmeink egyfajta rezgő energiamezőt bocsátanak ki, befolyásolják és meghatározzák azokat az embereket, akik az életünkben szerepet játszanak. Az élethelyzeteket lelki szinten befolyásolják a tudatosan és tudattalanul elfojtott érzelmeink. Ekképpen a harag haragos gondolatokat vonz. A lelki univerzum alapvető szabálya: a hasonló hasonlót vonz. Ugyanezen az alapon a szeretet szeretetet ébreszt, így az a személy, aki szélnek eresztette belső negativitását, szeretetteljes gondolatokkal, eseményekkel, emberekkel és háziállatokkal találja magát körbevéve. Ez a jelenség sok olyan bibliai idézetet és közmondást megmagyaráz, amely az intellektust tanácstalanná teszi, úgymint „a gazdag

gazdagszik, a szegény szegényedik”, és „mert akinek van, annak adatik”. Ennek következtében egyfajta általános szabály, hogy azok, akik az apátia tudatállapotát hordozzák, szegényes anyagi körülményeket vonzanak, akik pedig bőségtudattal bírnak, bőséget hoznak az életükbe.

Mivel a rezgő energia szintjein minden élő dolog összeköttetésben áll egymással, alapvető érzelmi állapotunkat a körülöttünk lévő életformák észlelik, és reagálnak rá. Közismert, hogy az állatok azonnal felismerik az egyén érzelmi állapotait. Végeztek olyan kísérleteket, amelyek kimutatták, hogy az emberi érzelmek még a baktérium növekedésére is hatással vannak, és hogy a növények mérhető választ adnak érzelmi állapotainkra (Backster, 2003).

Az elengedés mechanizmusa

Az elengedés arról szól, hogy tudatában vagyunk egy érzésnek, hagyjuk feljönni, vele maradunk, és hagyjuk, hadd fussa köreit anélkül, hogy meg akarnánk változtatni, vagy bármit is tennénk vele. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy hagyjuk az érzést lenni, és a mögötte meghúzódó energia kieresztésére összpontosítunk. Első lépésben engedjük meg magunknak, hogy érzéseink legyenek, anélkül hogy ellenállnánk nekik, rázúdítanánk valakire, félnénk tőlük, helytelenítenénk őket, vagy moralizálnánk őket velük kapcsolatban. Ez azt jelenti, hogy félretesszük ítéleteinket, és észrevevesszük, hogy csak egy érzéssel van dolgunk. A módszer arról szól, hogy az érzéssel maradunk, és az összes módosításra tett bármilyen erőfeszítést feladjuk. Engedjük el, hogy ellen akarunk állni az érzésnek. Az ellenállás az, ami fenntartja az érzést. Amikor feladjuk az ellenállást vagy az érzés megváltoztatására tett kísérletet, akkor az áthajlik a következő érzésbe, amit már egy könnyebb érzet kísér. Az az érzés, amelynek nem állunk ellen, semmivé lesz, amint szertefoszlik mögüle az energia.

Amikor nekilátunk ennek a munkának, észre fogjuk venni, hogy félünk, és büntudatunk van amiatt, hogy egyáltalán vannak érzéseink; általánosan létezik egy ellenállás az érzésekkel szemben. Az érzéseket könnyebb a felszínre engedni, ha elengedjük az arra adott reakciónkat, hogy egyáltalán vannak érzéseink. Ennek legjobb példája a félelemtől való félelem. Először engedjük el az érzéssel kapcsolatos félelmet és büntudatot, majd merüljünk bele magába az érzésbe.

Amikor elengedünk, hagyjuk figyelmen kívül a gondolatainkat. Magára az érzésre összpontosítsunk, ne a gondolatokra. A gondolatok végeláthatatlanok, saját magukat

támasztják alá, és csak további gondolatokat szülnek. A gondolatok csupán az elme racionalizálásai, amelyekkel megpróbálja megmagyarázni az érzések jelenlétét. Egy érzés valódi oka azonban az érzés mögött felgyülemlett nyomás, amely adott pillanatban felbukkanásra kényszeríti az érzést. A gondolatok és a külső események csupán kifogások, az elme kitalációi.

Ahogy egyre gyakorlottabbá válunk az elengedésben, észre fogjuk venni, hogy az összes negatív érzés a túléléshez köthető alapvető félelmünkkel kapcsolatos, és hogy az összes érzés pusztán túlélőprogram, melyet az elme szükségesnek vél. Az elengedés technikája progresszívan visszafejti a programokat. E folyamaton keresztül az érzések mögött meghúzódó indíték egyre nyilvánvalóbbá válik.

A megadás azt jelenti, hogy nincsenek erős érzelmeink egy adott dologgal kapcsolatban: ha valami megtörténik, rendben van, és az is, ha nem. Amikor szabadok vagyunk, elengedtük kötődéseinket. Élvezhetünk valamit, viszont a boldogságunkhoz nincs rá szükségünk. Egyre inkább csökken a függés bármitől és bárkitől önmagunkon kívül. Ez az alapelv éppúgy összecseng a Buddha alapvető tanításával, miszerint kerüljük a kötődést a világi jelenségekhez, mint Jézus Krisztuséval: „A világban lenni, de nem a világé lenni.”

Olykor feladunk egy érzést, de azt vesszük észre, hogy visszatér vagy tovább folytatódik. Ez azért lehet, mert egyéb dolgok is maradtak még, amelyeket át kell adni. Egész életünkben elfojtottuk ezeket az érzéseket, így elég sok elnyomott energiának lehet szüksége arra, hogy feljöjjön, és tudomásul vegyünk. Amikor a megadás bekövetkezik, azonnal könnyebb és boldogabb érzés áraszt el bennünket, amely szinte már mámorító.

Szüntelen elengedéssel módunk van arra, hogy a szabadság állapotában maradjunk. Az érzések jöhetnek, mehetnek, míg végül ráébredünk, hogy nem az érzéseink vagyunk, a valódi Én pusztán tanúja ezeknek. Abbahagyjuk a velük való azonosulást. Az Én, amely megfigyel, és tudatában van annak, ami történik, mindig ugyanaz marad. Egyre inkább ráébredünk a változatlan tanú tudatára, és elkezdünk azonosulni ezzel a tudatszinttel. Fokozatosan mindinkább tanúvá leszünk ahelyett, hogy a jelenség megtapasztalóinak tekintenénk magunkat. Közelebb és közelebb kerülünk a valódi Énhez, és kezdjük érteni, hogy egész eddig becsaptak az érzéseink: úgy hittük, az érzéseink áldozatai vagyunk. Immáron belátjuk, hogy azok nem a rólunk szóló igazságot tükrözik, csupán az ego kreálta programok

gyűjteménye, amelyről az elme tévedésből azt hitte, szükséges a túléléshez.

Az elengedés eredményei meglehetősen gyorsak és finoman szöttek, a hatásai viszont igen erőteljesek. Sokszor előfordul, hogy elengedünk valamit, mégis azt hisszük, nem jártunk sikerrel. A barátaink lesznek azok, akik ilyenkor a változások tudatára ébresztenek bennünket. E jelenség egyik oka az, hogy amikor valamit teljes mértékben feladtunk, az eltűnik a tudatból. Mivel most már nem gondolunk rá, nem vesszük észre, hogy tovatűnt. Gyakori jelenség ez azoknál, akiknek a tudatszintje emelkedik. Nem vagyunk tudatában mindannak a szénmennységnek, amit már ellapátoltunk; mindig arra az egy lapátnyira tekintünk, amivel épp dolgozunk. Nem vagyunk tisztában azzal, mennyi fogyott a kupacból. Gyakran a barátok és a családtagok az elsők, akik észreveszik.

A folyamat nyomon követésének érdekében sokan táblázatot vezetnek sikereikről. Ez segít felülkerekedni az ellenálláson, ami általában az „Ez nem működik!” formáját ölti magára. Azok körében, akik hatalmas sikereket értek el, gyakori, hogy azt mondják: „Ez most nem működik!” Időnként emlékeztetni kell magunkat, milyenek voltunk, mielőtt nekifogtunk ennek a munkának.

Az elengedéssel szembeni ellenállás

A negatív érzések elengedése az ego visszafejtése, amely minden egyes próbálkozásnál ellen fog szegülni. Ennek eredményeképp szkepticizmus merülhet fel a technikával kapcsolatban, „elfelejthetjük” az elengedést gyakorolni, hirtelen a valóság elől való menekvés ütheti fel a fejét, vagy érzelemkitörések fordulhatnak elő azok kifejezésre juttatásával és végigjátszásával együtt. A megoldás egyszerűen az, hogy az egész folyamattal kapcsolatos érzéseinket is szélnek eresztjük. Hagyjuk az ellenállást lenni, viszont ne álljunk ellen az ellenállásnak.

Szabad vagy. Nem muszáj elengedned. Senki sem erőlteti rád. Vess egy pillantást a félelemre az ellenállás mögött! Mitől félsz a folyamatot illetően? Hajlandó vagy elengedni azt? Továbbra is engedj el minden félelmet, ahogy csak felbukkan, és az ellenállás el fog oszlani.

Ne feledjük, hogy épp azokat a programokat engedjük el, amelyek hosszú ideje szorgoskodtak és áldozattá tettek minket. Ezek a programok elfedték előlünk valódi azonosságunk igazságát. Az ego visszavonulóban minden trükköt és blöfföt kipróbál. Amint egyszer elkezdünk elengedni, a napjai meg vannak számlálva, és a hatalma fogytán. Az egyik trükkje az, hogy tudattalan marad magával a technikával

kapcsolatban, például hirtelen úgy dönt, hogy az önátadás mechanizmusa nem működik, hogy a dolgok még mindig ugyanolyanok, csak összezavar, és nagyon nehéz észben tartani és alkalmazni. Mindez a valódi haladás jele! Azt jelenti, hogy az ego tudja, immáron van egy késünk, amellyel ki tudjuk magunkat szabadítani, és kezdi elveszíteni lába alól a talajt. Az ego nem a barátunk. Olyan, mint a „főirányító” a Trón, avagy a számítógép lázadása című filmben (1982), aki szolgáskorban akar tartani a programjaival.

Az elengedés természetes képesség. Nem valami új vagy tőlünk távol álló dolog. Nem egy ezoterikus tanítás, valaki más elképzelése vagy hitrendszere. Csupán a saját belső természetünk alkalmazása, hogy szabadabbak és boldogabbak legyünk. Az elengedés során nem célszerű a technikáról gondolkodni. Sokkal jobb egyszerűen csak végezni. Végül látni fogjuk, hogy az összes gondolat az ellenállás egy formája. Képek, amelyeket az elme azért készített, hogy megakadályozza annak megtapasztalását, ami valójában van. Amikor már egy ideje gyakoroljuk az elengedést, és elkezdjük megtapasztalni azt, ami valójában történik, nevetni fogunk gondolatainkon. A gondolatok hamisak, abszurd, látszatkeltő eszközök, amelyek eltakarják az igazságot. A gondolatok hajszolása a végeláthatatlanságig le tud bennünket foglalni. Egy nap majd felfedezzük, hogy pontosan ott vagyunk, ahol elkezdtük. A gondolatok olyanok, mint az akváriumban az aranyhal; a valódi Én pedig a vízhez hasonlatos. A valódi Én a tér a gondolatok között, vagy még pontosabban a csendes tudatosság mezeje valamennyi gondolatunk alatt.

Mindnyájan tapasztaltuk már, milyen érzés teljes mértékben elmerülni abban, amit csinálunk, alig véve észre az idő múlását. Az elme ilyenkor nagyon csendes, és ellenállás vagy erőfeszítés nélkül egyszerűen tesszük, amit teszünk. Boldognak érezzük magunkat, talán még dudorászunk is magunkban. Stressz nélkül tevékenykedünk. Nagyon is nyugodtak vagyunk, jóllehet serénykedünk. Hirtelen rádöbbenünk, hogy végtére is sosem volt szükségünk azokra a gondolatokra. A gondolatok olyanok, mint halnak a csali, ha rákapunk, akkor megfogtak. A legjobb nem ráharapni a gondolatokra. Nincs rájuk szükségünk.

Mélyen magunkban, de a tudatosságunkon kívül ott lapul az igazság, miszerint már eleve tudunk mindent, amit tudni szükséges. Mindez magától megtörténik.

Paradox módon az önátadással szembeni ellenállásunk a technika hatékonyságának tudható be. Az történik ugyanis, hogy amikor nem megy jól az élet,

és kellemetlen érzelmek szorongatnak bennünket, az elengedés folyamatos. Amint azonban az önmegadás által végül meglegjünk a kiutat, és minden rendben van, abbahagyjuk az elengedést. Ez hiba, mert akármennyire is jól érezzük magunkat, általában mégis többről van szó. Használjuk ki a magasabb állapotokat és az elengedés lendületét. Folytassuk tovább, hiszen minden alkalommal egyre jobb és jobb lesz. Az elengedés lendületet kap. Folytatni könnyebb, ha már egyszer elkezdjük.

Minél jobban érezzük magunkat, annál könnyebb elengedni. Ez egy jó alkalom arra, hogy lenyúljunk, és elengedjünk ezt-azt (a tudatosan és tudattalanul elfojtott „szemetet”), amihez nem akarnánk hozzáfogni, még ha a szemétdombon volnánk sem. Mindig jelen van egy érzés, hogy abbahagyjuk és feladjuk. Amikor jól érezzük magunkat, az érzelmek csupán finomabbá válnak.

Néha úgy találjuk, megrekedtünk egy bizonyos érzésnél. Egyszerűen adjuk fel a megrekedtség érzését. Csak hagyjuk, és ne álljunk neki ellen. Ha nem tűnne el, akkor nézzük meg, el tudjuk-e engedni az érzést apránként, darabokban.

Egy másik lehetséges akadály a félelem, hogy ha elengedünk egy vágyat valami iránt, akkor nem fogjuk megkapni, amire vágyunk. Gyakran célszerű megvizsgálni néhány megszokott hiedelmet, és rögtön az elején elengedni őket. Olyanokat, mint például (1) csakis kemény munka, küszködés, áldozat és erőfeszítés árán érdemelhetünk meg dolgokat; (2) a szenvedés hasznos, és jót tesz nekünk; (3) semmiért nem kapunk semmit; (4) az egyszerű dolgok nem érnek sokat.

Néhány ilyen jellegű, a technikával kapcsolatos pszichológiai akadály elengedése lehetővé teszi, hogy élvezzük a küszködés alól való felszabadulást és a technika könnyedségét.

Az érzelmek anatómiája

Az emberi érzelmeknek számos bonyolult lélektani magyarázata létezik. Gyakran tekintélyes mennyiségű szimbolikát és mitológiai referenciát foglalnak magukban, és sokszor erősen vitatott feltevéseken alapulnak. Ennek eredményeként a pszichoterápiának mára már sokféle iskolája létezik, a maguk különféle céljaival és módszereivel. Az igazság egyik ismertetőjele az egyszerűség. Ezért az érzelmek egy egyszerű, megvalósítható és letesztelhető térképét fogjuk felvázolni, amely szubjektív tapasztalatokkal éppúgy alátámasztható, mint objektív teszteléssel.

A túlélés célja

Bármelyik pszichológiai irányzatot is tanulmányozzuk, felfedezhetjük, hogy minden egyében túlmenően az elsődleges emberi cél maga a túlélés. Minden emberi vágy arra irányul, hogy bebiztosítsa az egyén életben maradását, illetve annak a csoportnak a túlélését, amellyel az egyén azonosul, úgymint a család, a szerettek vagy a szülőföld. Az emberek leginkább attól félnek, hogy elveszítik a tapasztalás képességét, ezért alapvető érdekük a test túlélése, hiszen úgy vélik, ők maguk a testük. Ennek következtében szükségük van a testre, hogy megtapasztalhassák a létezést. Mivel az emberek magukat elkülönülnek és korlátozottnak látják, valamiféle hiányérzet nyomása alatt élnek. Megszokottá vált, hogy szükségleteik kielégítését önmagukon kívül keressék, amitől sérülékenynek érzik magukat, hiszen önmagukban elégtelenek.

Az elme tehát egy túlélőmechanizmus, a túlélés eszköze pedig elsősorban az érzelmek használata. A gondolatokat az érzelmek szülik, és gyakori jelenség, hogy az érzelmekkel próbáljuk leírni gondolatainkat, hiszen egyetlen érzelem több ezer vagy akár több millió gondolatot is helyettesíthet. Az érzelmek a mentális folyamatoknál elemibbek és primitívebbek. Az ésszerűség lesz az eszköz, amelyet az elme arra használ, hogy érzelmi céljait elérje. Amikor ezt az elemi, felszín alatt meghúzódó érzelmet az intellektus felhasználja, az érzelem általában tudattalan marad, vagy legalábbis a tudatos figyelem körén kívül esik. Ha e felszín alatt húzódó érzelmet elfelejtjük, vagy nem veszünk róla tudomást, és nem tapasztaljuk meg, akkor nem vagyunk tudatában tetteink valódi miértjeinek, miközben mindenféle

kézenfekvő okkal próbálunk előállni. Voltaképpen leggyakrabban nem is tudjuk, hogy miért tesszük, amit teszünk.

Van egy egyszerű módja annak, hogy tudatosítsuk a valamely tevékenységünk mögött megbúvó érzelmi indíttatásokat. Ez a módszer a „miért?” kérdés ismételt alkalmazásából áll. Újból és újból tegyük fel ezt a kérdést, egészen addig, amíg az elemi érzés kendőzetlenné nem válik. Nézzünk erre egy példát. Egy férfi új Cadillacet szeretne. Elméje mindenféle logikus okot sorakoztat fel e vágyra, csak hogy a logika nem igazán tud magyarázatot adni. „Miért is akarom ezt a Cadillacet?” „Nos - feleli -, azért, hogy státuszt, elismerést, tiszteletet és szilárd, sikeres társadalmi rangot szerezzek magamnak.” Majd újra megkérdi: „Miért akarok státuszt?” „A tiszteletért és az elismerésért - felelhetné -, valamint hogy megbiztosítsam ezt a tiszteletet.” Ismét felteszi a kérdést: „Miért akarok tiszteletet és elismerést?” „A biztonságérzet miatt.” Még egyszer: „Miért vágyom biztonságra?” „Azért, hogy boldog legyek.” A „miért?” kérdés ismételt vizsgálata tehát a bizonytalanság, a boldogtalanság és a beteljesülés hiányának alapvető érzéseit fedi fel előttünk. Minden tevékenység vagy vágy rávilágít arra, hogy az alapvető cél egy bizonyos érzés elérése. Voltaképp nincs más cél, mint felülkerekedni a félelmen és elérni a boldogságot. Az érzelmek azzal állnak összeköttetésben, amiről úgy véljük, hogy biztosítani képes a túlélésünket, nem pedig azzal, ami erre valójában képes. Maguk az érzelmek az alapvető félelem okai, amely mindenkit arra ösztönöz, hogy állandóan a biztonságot kutassa.

Az érzelmek skálája

Az egyszerűség és az átláthatóság kedvéért az érzelmek skáláját fogjuk segítségül hívni, amely megegyezik a tudatszintek skálájával. A tudatszintek, valamint azok tudományos alapjainak és gyakorlati alkalmazásainak mélyreható bemutatása megtalálható az Erő kontra erő: Az emberi viselkedés rejtett mozgatórugói című könyvben (Hawkins, [1995], 2012).

Röviden összefoglalva azt mondhatjuk, hogy minden dolog valamilyen pozitív vagy negatív energiát bocsát ki. A pozitív (barátságos, őszinte, figyelmes) személyt intuitívan képesek vagyunk megkülönböztetni a negatívától (kapzsi, álnok, utálatos). Teréz anya energiája nyilvánvalóan különbözött Adolf Hitlerétől; a legtöbb ember által kibocsátott energia valahol a kettő közt található. Zeneművek, helyszínek, könyvek, állatok, indíttatások és az élet minden részlete egy „kalibrálható” energiát bocsát ki, esszenciájának és igazságtartalmának mértéke szerint.

Hasonló a hasonlót vonzza. A különböző energiák attraktormintázatokban, illetve tudatszintek szerint csoportosulnak. A tudattérkép (lásd „A” függelék) egy linearizált, logaritmikus áttekintőt ad erről a nemlineáris energetikai területről. Minden tudatszintet (illetve attraktormintázatot) kalibrálhatunk egy 1-től 1000-ig terjedő logaritmikus skálán. A teljes megvilágosodás szintje (1000) térképünk csúcsán helyezkedik el, amely az emberi dimenzióban elérhető legmagasabb szintet képviseli; ez Jézus Krisztus, a Buddha és Krisna energiája. A szégyen szintje (20) legalul található, igen közel a haláléhoz, és a pusztá életben maradás agóniáját szemlélteti. A bátorság szintje (200) kritikus pont, ahol a negatív energiák pozitívba fordulnak. Ez az integritás (becsületesség), az őszinteség, az önerő és a helytállás energiája. A bátorság alatti tudatszintek rombolóak, míg a felette lévők támogatják az életet. Egy egyszerű izomteszt felfedheti a különbséget: a negatív inger (200 alatt) azonnal elgyengíti az izmokat, míg a pozitív inger (200 felett) azonnal megerősíti azokat. A valódi erő erősít; az „erőszak” gyengít. A bátorság szintje felett az emberek keresik társaságunkat, hiszen energiával (erővel) szolgálhatunk számukra, és jóindulattal fordulunk feléjük. A bátorság szintje alatt az emberek elkerülnek minket, mivel energiát vonunk el tőlük („erőszak”), és saját anyagi vagy érzelmi szükségleteink kielégítéséhez használjuk fel őket.

Ismertessük hát az alapvető skálát a magasabb energiáktól haladva az alacsonyabbak felé.

Béke (600): A béke, a tökéletesség, a boldogság, az erőfeszítésmentesség, valamint az egység megtapasztalása. A nemkettősség állapota, amely túlmutat az elkülönülésen és az intellektuson, ahogy a mondás tartja: „ez Istennek békessége, mely minden értelmet felül halad”. Illuminációként és megvilágosodásként írják le. Az emberi tartományban igen ritkán előforduló állapot.

Öröm (540): Ez a szeretet, amely már feltétel nélküli, és a körülmények, illetve mások tettei ellenére változatlan marad. A világot rendkívüli szépség világítja meg, amely mindenben fellelhető. A teremtés tökéletessége magától értetődő. Közel állunk az egységhez és az Önvaló felfedezéséhez; a minden iránti könyörület, roppant türelem, a másokkal megélt azonosság érzése és mások boldogságának szem előtt tartása jellemzi. A beteljesedés és a megelégedettség érzete dominál benne.

Szeretet (500): A létezés megbocsátó, gondoskodó és támogató formája. Nem az elméből ered, hanem a szívből árad. A szeretet egy helyzet lényegére összpontosít,

és nem a részletekre. Az egésszel törődik, nem pedig a sajátosságokkal. Amint az észlelést felváltja a valódi látás, a szeretet nem vesz fel többé álláspontokat; mindennek, ami csak van, látja a veleszületett értékét és szerethetőségét. Ésszerűség (400): Ez az aspektus különbözteti meg az embert az állatvilágtól. Az elvonatkoztatás, a fogalomalkotás, a tárgyilagosság, valamint a gyors és helyes döntéshozatal képessége jellemzi. Legfőbb haszna a problémamegoldás területén mutatkozik. A tudomány, a filozófia, a gyógyászat és a logika mind e szint megnyilvánulása.

Elfogadás (350): Ez az energia lezser, nyugodt, harmonikus, rugalmas, befogadó és belső ellenállástól mentes. „Az élet jó. Te és én jók vagyunk. Érzem a kapcsolódást.” Az elfogadás azt jelenti, hogy az élet szabályai szerint élünk, így szükségtelen másokat vagy az életet hibáztatni bármiért.

Hajlandóság (310): Ez az energia a pozitív hozzáállása révén támogatja a túlélést, amely így örömmel fogadja az élet összes kifejeződését. Barátságos, segítő- és szolgálatkész, és támogatni kíván.

Pártatlanság (250): Így élve az élet kényelmes, gyakorlatias és viszonylag mentes az érzelmösségtől. „Bárhogy is van, rendben van.” Nem jellemzik merev álláspontok, ítéltetés vagy versengés.

Bátorság (200): Ez az energia azt mondja: „Igen, meg tudom csinálni.” E szinten eltökéltek vagyunk, és izgalomba hoz az élet. Produktivitás, függetlenség és önerő jellemzi, amelyek lehetségessé teszik a hatékony lépéseket.

Büszkeség (175): „Én tudom a legjobban”- mondja ez a szint. A teljesítményre, az elismerés utáni vágyra, a különlegességre és a maximalizmusra összpontosít. A „jobb vagyok, mint...” és a felsőbbrendűség érzése kíséri.

Harag (150): Ez az energia erőszak, fenyegetés és támadás által kerekedik felül a félelem forrásán. Ingerlékeny, lobbanékony, keserű, erőszakos és sértődékeny. Szereti „kiegyenlíteni a számlát”, mint amikor kijelenti: „Jössz te még az én utcámba!” Vágy (125): Mindig a hasznot, a nyereséget, az élvezetet és valami külső dolognak a megszerzését lesi. Instabil, sosem elégedett, sóvárgó. „Meg kell szereznem.” „Add ide, amit akarok, és add ide most!”

Félelem (100): Ez az energia veszélyt lát, amely mindenütt ott leselkedik. Kitérő, védekező, teljesen leköti a biztonságkeresés, mások birtoklása és a féltékenység. Ideges, nyugtalan és éber.

Bánat (75): Tehetetlenség, kétségbeesés, veszteség, megbánás és a „bárcsak lett volna...” érzése kíséri. Elkülönülés. Depresszió. Szomorúság. „Vesztes.” Siralmas, hogy „képtelen vagyok továbblépni”.

Apátia (50): Ezt az energiát reménytelenség, holtnak tettetés, mások kiszípolozása, megrekedtség és a „képtelen vagyok”, illetve a „kit érdekel?” érzése jellemzi. Ezen a szinten a szegénység elég gyakori.

Bűntudat (30): Ebben az energiamezőben az egyén büntetést akar és büntetni kíván. Önmagunk elutasításához, mazochizmushoz, lelkiismeretfurdaláshoz és önszabotázhoz vezet, valamint ahhoz, hogy rossznak érezzük magunkat. „Minden az én hibám.” Gyakoriak a balesetek, az öngyilkos hajlam és az önutálat kivetítése a „gonoszokra”. Ez az alapja számtalan pszichoszomatikus betegségnek.

Szégyen (20): Megaláztatás, valamint szégyenteljesen lehajtott fej jellemzi, és tradicionálisan a száműzetéssel társul. Az egészségre nézve destruktív, és önmagunkkal és másokkal szembeni kegyetlenkedéshez vezet.

Általánosságban elmondhatjuk, hogy a térkép alsó fele alacsony rezgésű energiákkal hozható összefüggésbe: alacsonyabb energiaszint, kevesebb erő, silányabb életkörülmények, sekélyesebb kapcsolatok, a bőség hiánya, kevesebb szeretet, valamint gyengébb fizikai és emocionális egészség a jellemző. Az alacsony energiaszintnek köszönhetően a szükségét szenvedők minden téren kiszípoloznak minket. Általában mellőzöttekké válnak, és gyakran hasonló szinten lévő emberekkel körülvéve találják magukat (például börtönben).

A negatív érzések elengedésével egy folyamatos felfelé haladás veszi kezdetét, egészen a bátorságig és azon túl, amit egyre növekvő hatékonyság, siker és egyre könnyedebben elérhető bőség kísér. Szívesen keressük az ilyen emberek társaságát. Azt mondjuk rájuk, „értékesek”. Életenergiát sugároznak minden körülöttük lévő élő felé. Még az állatok is vonzódnak hozzájuk. Értenek a növényekhez, és jótékony hatással vannak azok életére, akikkel kapcsolatba kerülnek. A bátorság szintjén a negatív érzések ugyan nem tűnnek el teljesen, viszont már elegendő energiával rendelkezünk ahhoz, hogy képesek legyünk kezelni őket, hiszen újra birtokba vettük az erőnket, és megfelelőnek érezzük magunknak. A leggyorsabb út a mélyből a csúcs felé az, ha magunknak és másoknak is az igazat mondjuk.

Az energiaszintek a test energiaközpontjaival is kapcsolatban állnak, amelyekre

csakrákként utalnak. A csakrák energiaközpontok, amelyeken keresztül az úgynevezett kundalini energia áramlik, amely a bátorság szintjén (200) elkezdi felébredni. Az energiaközpontok (csakrák) különböző klinikai technikákkal és érzékeny elektronikus berendezésekkel mérhetők. A tudattérképen a csakrák a következőképpen kalibrálódnak: korona- (600), harmadik szem (525), torok- (350), szív- (505), napfonat (275), szakrális vagy lép- (275), alsó vagy gyökér- csakra (200). Negatív érzések elengedésekor a magasabb csakrák energiája növekszik. Például ahelyett, hogy szokásszerűen rázúdítanánk haragunkat valakire (második csakra), immáron „csupa szív” (ötödik csakra) embernek mondanak minket.

Az energiarendszer közvetlen hatással van a fizikai testre. Minden egyes csakra energiája az úgynevezett meridiánokon keresztül áramlik ki az egész energiatestbe, amely a fizikai test egyfajta tervrajza. Mindegyik meridián egy bizonyos szervvel áll összeköttetésben, és mindegyik szerv kapcsolatba hozható egy bizonyos érzellel. Egy negatív érzés az azzal összeköttetésben álló akupunktúrás meridiánt és a hozzá kapcsolódó szervet is kibillentí egyensúlyából. Például a depresszió, a kétségbeesés és a melankólia a májmeridiánnal áll összefüggésben, így ezek az érzelmek hajlamosak megzavarni a májfunkciót. Minden negatív érzés ront valamely belső szerv állapotán, és ahogy telnek az évek, az adott szerv megbetegszik, míg végül képtelen lesz ellátni feladatát.

Minél alacsonyabb szintű érzelmi állapotban vagyunk, annál károsabb hatással vagyunk nemcsak saját, hanem egyúttal a körülöttünk élők életére is. Minél magasabb az érzelmi fejlettségünk szintje, életünk minden szempontból annál pozitívabb lesz, tehát támogatjuk az életet magunk körül. Amint a negatív érzelmeket tudomásul vettük és feladtuk, szabadabbá válunk, és máris elindulunk a skálán felfelé, és túlnyomórészt pozitív érzelmeket tapasztalunk meg.

Az összes alacsony szintű érzés valójában korlát, és eltakarja előlünk Énünk valóságát. Amint az önátadással utat nyitunk magunknak a tudattérképen felfelé, a csúcs közelébe érve újfajta élmények kezdenek kibontakozni. Térképünk legtetőjén bekövetkezik a valódi Énünkre történő ráeszmélés, és megjelennek az illumináció különböző szintjei. Ennek jelentősége abban rejlik, hogy miközben egyre magasabbra jutunk, és egyre szabadabbak leszünk, megjelenik az, amit a világ spirituális tudatosságnak, intuíciónak és a tudat kitágulásának nevez. E tapasztalat gyakori azoknál, akik feladják negatív érzelmeiket. Egyre tudatosabbá lesznek, és amit az

alacsonyabb szinteken lehetetlen volt észrevenni vagy megtapasztalni, az a magasabb szinteken magától értetődővé és meglepően nyilvánvalóvá válik. Az érzelmek megértése

Tudományos felfedezések szerint minden gondolat a vele társult érzelemnek, illetve az érzelem finom árnyalatainak megfelelően tárolódik az elme adatbankjában (Gray-LaViolette, 1982). Érdekes módon nem a tényeknek, hanem az érzelmi töltetnek megfelelően rendeződnek. Következésképpen tudományos alapja van annak az észrevételnek, hogy az önismeret sokkal gyorsabban fejlődik, ha a gondolatok helyett az érzelmeket figyeljük meg, mert egyetlen érzelemhez szó szerint akár több ezer gondolat is társulhat. Ezért a mélyben meghúzódó érzelem megértése és helyénvaló kezelése sokkal kifizetődőbb és kevésbé időigényes, mint a gondolatokkal való bajlódás.

Ha az érzelmek témaköre ismeretlen terep számunkra, tanácsos az érzelmek egyszerű megfigyelésével kezdeni, anélkül hogy megpróbálnánk bármit is tenni. Ily módon világosabbá válik az érzelmek és a gondolatok közti kapcsolat. E jártassággal azután a kísérletezéshez is kedvet kaphatunk. Például félretehetünk egy bizonyos, rendre visszatérő gondolatot azzal, hogy beazonosítjuk a hozzá társult érzelmet. Ekkor már dolgozhatunk az érzelemmel: először ellenállás és kárhoztatás nélkül fogadjuk el, hogy van. Majd elkezdjük lemeríteni az érzés energiáját egyszerűen azzal, hogy hagyjuk annak lenni, ami, egészen addig, amíg teljesen el nem illan. Így az eredeti gondolatot kicsit később megvizsgálva észre fogjuk venni, hogy annak jellege megváltozott.

Ha az érzést teljes mértékben feladtuk és elengedtük, akkor rendszerint az összes vele kapcsolatos gondolat is maradéktalanul eltűnik, és felváltja egyetlen konklúzió, amely immár képes gyorsan kezelni a kérdést.

Vegyük például annak a férfinak az esetét, aki külföldi utazása előtt nem találta az útlevelét. Ahogy közeledett az indulás időpontja, kétségbeesése egyre nőtt. Elméje vadul cikázott, miközben próbálta kitalálni, hová tehetné az útlevelét. Kereste mindenütt, rengeteg mentális trükköt kipróbált, de mindhiába. Dorgálta magát: „Hogy lehettem ilyen ostoba, hogy elveszítem az útlevelem? Nincs időm újat készíttetni!” A végzetes nap közeledtével a helyzet egyre élesedett: ha nincs útlevél, nincs utazás. Súlyos következménnyel járt volna lecsúszni az útról, hiszen üzletről és pihenésről egyaránt szó volt, így elég nehéz helyzetet idézett volna elő. Végül eszébe jutott az

elengedéstechnika.

Leült, és feltette magának a kérdést: „Mi ez az alapvető érzés, amiről nem akarok tudomást venni?” Legnagyobb meglepetésére ez az érzés a bánat volt. Az afelett érzett bánat, hogy távol marad valakitől, akit nagyon szeret. A kapcsolat elvesztésének vagy legalábbis elhalványulásának félelme társult tehát az érzéshez, amit távolmaradása okozott volna. Ám amint elengedte a bánatot és az ahhoz kötődő félelmet, hirtelen az egész üggyel kapcsolatban a béke érzése öntötte el, és arra a következtetésre jutott, hogy ha a kapcsolat nem bír ki két hetet, akkor nem is ér annyit, tehát valójában semmi sem forog kockán. Amint megbékélt, azonnal eszébe jutott, hová tette az útlevelet. Az igazat megvallva olyannyira nyilvánvaló helyre tette, hogy csak valamilyen tudattalan blokkal volt magyarázható, miért is nem emlékezett rá. Mondanunk sem kell, hogy az elveszett útlevélhez, az elszalasztott utazáshoz és a lehetséges következményekhez fűződő ezernyi gondolat azonnal eltűnt, érzelmi állapotát pedig frusztráció helyett hála és felszabadultság hatotta át.

Az elengedés nagyon hasznos lehet hétköznapi helyzetekben, de válságos időkben kulcsfontosságúvá válhat, és óriási szenvedést előzhet meg, illetve csillapíthat. Egy életkrízis során általában elárasztanak minket az érzelmek, mivel a krízis jelentős mennyiségű tudatosan, illetve tudattalanul elfojtott érzést hív a felszínre. Ám egy ilyen helyzetben nem az a probléma, hogyan azonosítsuk az érzelmet, hanem hogy miként kezeljük az érzelmek áradatát.

Érzelmi válságok kezelése

Mivel az érzelmi válságok a legtöbb ember számára komoly nehézséget okoznak, szükségesnek látszik, hogy részletesebben is beszéljünk róla. Számos technika létezik, amelynek segítségével gyorsabban és eredményesebben jutunk túl az érzelmi katasztrófákon, mintha csak hagynánk, hogy az érzelmek simán kimerüljenek. Idézzük fel a szokványos mechanizmusokat, amelyeket az elme tudatosan használ az érzelmek kezelésére, nevezetesen a tudatos (vagy épp tudattalan) elfojtást, az érzelemkinyilvánítást és a menekvést. E mechanizmusok csak akkor ártalmasak, ha mindenféle tudatos szándék nélkül alkalmazzuk azokat. Ha elsöprő erejű érzelmek árasztanak el minket, hasznos lehet e mechanizmusokhoz nyúlni, de fontos, hogy ezt tudatosan tegyük. A manőver célja az, hogy csökkentsük az érzelem elsöprő tömegét azért, hogy szét tudjuk azt szedni, így apránként el tudjuk majd engedni. (A folyamatot később külön részletezzük.) Ebben az esetben

így rendben van, ha tudatosan tolunk félre annyi érzelmet, amennyit pillanatnyilag csak tudunk. Az érzelem intenzitása csökkenthető, ha azt megosztjuk egy közeli baráttal vagy mentorral. Az érzelem pusztá kifejezésével az azt tüzelő energia valamelyest csökken. Ilyen körülmények közt még az is rendben van, ha tudatosan folyamodunk menekvési mechanizmusokhoz, például ha emberek közé megyünk azért, hogy eltávolodjunk a feldúltságtól, vagy ha játszunk a kutyával, tévét nézünk, moziba megyünk, zenélünk, szeretkezünk, vagy egyéb szokásaink valamelyikéhez folyamodunk segítségért. Amikor az érzés mennyisége és intenzitása mérséklődött, jobb a szituáció apró aspektusainak elengedésével kezdeni, mintsem a téma egészével és az ahhoz társult érzellemmel birkózni.

Szemléltetésképp vegyük annak a férfinak a példáját, aki többéves munkaviszony után elveszítette állását, és akit ezért elborított a kétségbeesés. A fent említett három mechanizmus alkalmazásával az érzelem egy része mérsékelhető. Később megvizsgálhat a munkájával kapcsolatos néhány jelentéktelen apróságot. Például, el tudná-e engedni, hogy ugyanott akarjon ebédelni, ahol a kollégáival addig együtt ebédelt. El tudná-e engedni, hogy autójával ugyanott parkoljon, ahol eddig? El tudja-e engedni, hogy ugyanazt a felvonót használja? El tudja-e engedni a kötődést az íróasztalához? A kötődést a titkárnője és annak kedvessége iránt? A ragaszkodást irodai számítógépéhez? El tudja-e engedni, hogy mindennap ugyanazzal a főnökkel találkozzon? És az ismerős irodai háttérzajt?

Az állásvesztés egyszerűbb vonatkozásainak elengedése - tűnjenek akármilyen triviálisnak is - azt a célt szolgálja, hogy az elme rákapjon az elengedés ízére. Az elengedés „üzemmódja” a bátorság szintjére visz minket, hiszen a negatív érzéseket elismertük, átrágtuk magunkat rajtuk, miáltal azok súlyukat veszítették. Hirtelen tisztán érezzük, elég bátrak vagyunk ahhoz, hogy szembenézzünk helyzetünkkel, fel-ismerjük az azzal kapcsolatos érzéseinket, és kezdünk velük valamit. Érdekes módon a csip-csup apróságok feladásával a történeteket egyre kevésbé érezzük nyomasztónak. E jelenséget az magyarázza, hogy amikor egy bizonyos érzellemmel szemben alkalmazzuk az önátadás mechanizmusát, egyúttal az összes többi érzelemre is hatunk. Olyan ez, mintha az összes érzelem mögött ugyanaz az energia állna, tehát az egyik irányba történő elengedés által olyan érzéseket is elengedünk, amelyek a felszínen az ellenkező irányba mutatnak. Mindezt klinikai tapasztalatok támasztják alá; személyesen kell kipróbálnunk, hogy higgyünk benne.

A négy fent említett eljárás (a tudatos elfojtás, az érzelmek kifejezése, a menekvés, valamint a kisebb aspektusok elengedése) alkalmazása után az ötödik is kézzelfoghatóvá válik. Minden erőteljes érzelm valójában számos járulékos érzelm elegye, így az egész érzelemegyüttes szétbontható. Visszakanyarodva példánkhoz, a férfit, aki elveszítette állását, elsősorban a kétségbeesés gyötri; ám ahogyan a perifériáról indulva elkezd az érzések elengedését, valamint tudatosan alkalmazott menekvéssel, elfojtással és kifejezéssel sikeresen csökkenti az emocionális áradatot, rádöbben, hogy az érzésbe bizony düh is vegyül. Észreveszi, hogy dühe büszkeséggel társul. További haragra bukkan neheztelés formájában. Önmegtagadás emészt, ami az önmaga ellen fordított harag egy formája. Jelentős mennyiségű félelem is a felszínre kúszik. Mostanra már e kapcsolódó érzelmek is közvetlenül kezelhetők. Például elengedheti a félelmet, hogy esetleg nem talál másik munkát. Amint tudomásul vette és elengedte e félelmet, az összes létező alternatíva hirtelen nyilvánvalóvá válik számára. És amint feladja büszkeségét, hamar felfedezi, hogy voltaképp nem fenyegeti pénzügyi katasztrófa sem, mint ahogy attól korábban félt. Az emocionális komplexum így alkotóelemeire bomlik, aminek következtében minden egyes elem kevesebb energiával bír, egyenként pedig már könnyebben feladhatjuk őket.

Ahogy kikerülünk a lesújtottság állapotából, emlékezni fogunk, hogy bizonyos mennyiségű érzelmet szándékosan elfojtottunk, vagy esetleg elmenekültünk előle. Ekkor lehetőségünk van újra megvizsgálni azt, hogy ne maradjon vissza semmilyen üledék, például keserűség, tudattalan bűntudat vagy az önbecsülés hiánya. Az érzelmi komplexum egyes részletei töredékesen visszatérhetnek egy ideig, akár évekig is, de ezek már csak foszlányok, amelyeket felbukkanásuk pillanatában elengedhetünk. Így legalább biztonságban és tudatosan lettünk túl a válságos helyzeten. Ha egy válságot az intellektuális szint helyett az emocionális szinten kezelünk, drámaian lerövidíthetjük annak időtartamát. Egy állás elvesztésének intellektuális szinten történő kezelése ezernyi gondolat és lehetséges forgatókönyv végiggondolásával jár. A helyzettel kapcsolatos cikázó gondolatai következtében az illető álmatlan éjszakáktól szenvedhet, ahogy az elme újra és újra végiggondolja a történeteket. Ez nem vezetne sehová. A gondolatok vég nélkül keletkeznek, amíg a felszín alatt húzódó érzelmet át nem adjuk. Mindannyian ismerünk olyanokat, akik több éve már, hogy átestek valamilyen érzelmi válságon, amit a mai napig nem dol-

goztak fel. Teljesen áthatja az életüket, s nagy árat fizetnek azért, hogy nem tudják, miként kezeljék a felszín alatt húzódó érzelmeiket.

Egy válság sikeres megoldása számtalan előnnyel jár. Példának okáért a tudatosan, illetve tudattalanul elfojtott érzelem erősen lecsökken. A válság kényszerítette a felszínre, azért hogy feladhassuk, így sokkal kevesebb marad hátra belőle. Önbecsülésünk és önbizalmunk megnő, hiszen tudjuk, túlélhetünk és immáron kezelhetünk bármit, amit az élet elénk hoz. Lényegesen csökken az élettől való félelmünk, rátermettebbnek érezzük magunkat, nagyobb irgalommal vagyunk mások szenvedései iránt, és javul azon képességünk, amellyel hasonló hányattatásokon segítünk túljutni másoknak. Paradox módon a válságot változó időtartamú békés és nyugalmi periódus követi, néha misztikus magasságokba röpítve minket. A tudati ugrásokat gyakran „a lélek sötét éjszakái” előzik meg.

E paradoxonra a legjobb példákkal a halálközeli élményen átesett személyek szolgálnak. Számtalan könyv született a témában, amelyek mindegyikében felfedezhető valamiféle hasonlóság. Amint szembenézünk legsötétebb félelmünkkel - vagyis a halálhoz fűződő rettegéssel és megrázkódtatással -, azt rögvest kiszorítja a mélységes derű, béke, egységélmény és a félelemmel szembeni immunitás. Sokan közülük rendkívüli képességekre tesznek szert, gyógyítók lesznek, telepátikus képességek birtokába jutnak, vagy a spirituális illumináció magasabb állapotába kerülnek. Óriási ütemben bekövetkező fejlődést, valamint új adottságok és képességek váratlan megjelenését tapasztalhatják. Ezért minden válság az irányváltás, a megújulás, a növekedés és a tudatosság ugrásának lehetőségét, a régi elengedésének és az új születésének magvát hordozza magában.

A múlt meggyógyítása

Ha végignézzük az életünkön, láthatjuk korábbi megoldatlan válságaink üledékét, amely még mindig megoldatlanul hever bennünk. A hozzá kapcsolódó érzések és gondolatok minduntalan felbukkannak, és eltorzítják észlelésünket, az élet bizonyos területein pedig egyenesen megbénítanak. Ezen a ponton bölcs dolog feltenni a kérdést, vajon érdemes-e továbbra is fizetni az árat. Most, hogy megismerünk néhány olyan eszközt, mely megszabadít ettől az üledéktől, immáron feltárhatjuk azt. A visszamaradt érzelmeket megvizsgálhatjuk, és elengedhetjük, hogy helyükbe léphessen a gyógyulás. Ez egy érzelmeket gyógyító újabb technikához vezet el minket, ami akkor lesz segítségünkre, ha a kiváltó eseményen már túljutottunk.

Nevezetesen az, hogy az eseményt más összefüggésbe helyezzük, eltérő perspektívából nézünk rá, új keletű paradigmába illesztjük, amivel újszerű jelentéssel és értelemmel ruházzuk fel. Úgy tartják, a legtöbb ember a múlt felett bánkódva és a jövőtől rettegve éli az életét, aminek következtében képtelen örömet megtapasztalni a jelenben. Sokan jutottunk arra a következtetésre, hogy bizony ez az ember sorsa, ez jutott osztályrészéül, és a legtöbb, amit tehetünk, ha emelt fővel viseljük. A filozófusok nemegyszer ebből a negatív és pesszimista megközelítésből építkezve alakították ki a nihilizmus komplett rendszereit. E filozófusok, akik közül sokan igencsak ünnevelt polgárok voltak, nyilvánvalóan kezeletlen és fájdalmas érzelmek áldozatai, ami végeláthatatlan intellektualizálást és a részletekbe való belemerülést idézett elő. Némelyek egész életükben kifinomult intellektuális rendszereket eszkábáltak, csak hogy igazolják azt, ami a napnál is világosabb: az elfojtott érzelmeket.

Az egyik leghatásosabb eszköz a múlt gyógyítására az, ha újszerű összefüggésbe helyezzük, vagyis friss jelentéssel ruházzuk fel. Megújult hozzáállással állunk a múlt nehézségeihez, illetve traumáihoz, és észrevesszük azok rejtett ajándékait. A módszer pszichiátriai jelentőségét Viktor Frankl ismerte fel. Logoterápiának nevezett módszerét Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben című könyvében fejti ki bővebben. Klinikai és egyben személyes tapasztalata igazolta, hogy a traumatikus vagy érzelmi töltésű események hatásai jelentős mértékben megváltoznak, akár teljesen el is múlnak, ha új jelentéssel ruházzuk fel őket. Frankl elmesélte a náci koncentrációs táborban átélt élményeit, ahol is ráébredt arra, hogy fizikai és pszichés szenvedése voltaképp egy belső diadal megvalósításának lehetőségét rejtje magában. „Mindent elvehetnek az embertől, egyet kivéve: emberi mivoltának végső szabadságát, a szabadságot, hogy bármely körülmény közt megválassza hozzáállását, a szabadságot, hogy a maga útját járja” (Frankl, [1959] 2006). Frankl a borzalmas körülményeket olyan új összefüggésbe helyezte, ami mély jelentéssel bír az emberi lélek számára.

Minden élettapasztalat, legyen bármily „tragikus” is, tanulságot tartogat számunkra. Amikor felfedezzük és tudomásul vesszük a bennünk rejlő ajándékot, bekövetkezik a gyógyulás. Az állását elvesztő férfi például egy kis idő után visszatekintve meglátta, hogy munkájába voltaképp már réges-rég belefásult, és mókuskerék lett az élete. Ráébredt, hogy még a gyomorfekélyét is ennek

köszönhette. Mielőtt elveszítette az állását, annak csak az előnyeit látta. De most, kívülről visszanézve, az általa fizetett fizikai, mentális és érzelmi árat is kezdte észrevenni. Állását elveszítve nyitottá vált új készségek és adottságok felfedezésére, sőt új és ígéretes karrier építésébe fogott.

Élethelyzeteink tehát a növekedés, a tapasztalás és a fejlődés lehetőségei. Utólag visszatekintve bizonyos esetekben úgy tűnik, hogy az esemény mögött tényleg ott rejtőzött ez a tudat alatti szándék. Mintha a tudatalattink mindvégig tudta volna, hogy bizony valami fontosat kell megtanulnunk, és akármilyen fájdalmas is, ez az egyetlen módja, hogy megtapasztaljuk. Ez szerves részét képezi Cári Gustav Jung pszichiológiájának, aki egy egész életnyi kutatás után arra a következtetésre jutott, hogy tudatalattinkban ott rejlik egy természet adta törekvés a teljesség, a hiánytalanság és az Önvalóra való ráébredés felé, a tudatalatti pedig megtalálja e törekvés beteljesülésének módját és eszközét, még akkor is, ha ez a tudatos elme számára traumát okoz.

Jung azt is megfogalmazta, hogy a tudattalanban ott lapul önmagunk azon aspektusa, amelyet árnyéknak nevezett el. Az árnyék magában foglal minden olyan elfojtott gondolatot, érzést és önmagunkról alkotott elképzelést, amellyel nem akarunk szembenézni. A krízis egyik előnye éppen az, hogy közelebbről megismertet minket árnyékunkkal. Emberibbé és teljesebbé tesz bennünket, ha rádöbbenünk mindarra, amiben az emberiség egészével osztozunk. Minden dolog, amiben bűnösnek találtuk „őket”, ugyanúgy megvan bennünk is. De ha egyszer tudatosítjuk, elismerjük és feladjuk azokat, többé nem irányítanak minket tudattalanul. Amint tudomásul vesszük az árnyékot, az elveszti erejét. Csupán arra van szükség, hogy felismerjük, vannak bizonyos tiltott impulzusaink, gondolataink és érzéseink. Ezután már képesek vagyunk így kezelni őket: „És akkor mi van?”

Egy életkrízisen való túljutás emberibbé, együtt érzőbbé, elfogadóbbá és megértőbbé tesz bennünket önmagunk és mások iránt egyaránt. Többé nem kell dagonyáznunk abban, hogy önmagunkat vagy másokat tévedésen kapjunk. Egy érzelmi krízis kezelése bölcsebbé tesz minket, és egy életen át a hasznunkra válik. Az élettől való félelem valójában az érzelmektől való félelem. Nem a tényektől félünk, hanem az azokkal kapcsolatos érzéseinktől. Amint felülkerekedünk az érzelmeinken, az élettől való félelem is csökken. Magabiztosabbnak érezzük magunkat, és hajlandók leszünk komolyabb kockázatokat is vállalni, hiszen immáron érezzük,

bármilyen érzelmi következménnyel képesek vagyunk megbirkózni. Mivel minden gátlás alapja a félelem, az azon való felülkerekedés olyan élmények egész tárházát képes megnyitni előttünk, amelyek addig messzire elkerültek.

Aki sikeresen feloldja a munkája elvesztésével járó krízist, soha többé nem fogja ugyanezt a félelmet átélni. Így a következő munkahelyen már kreatívabbak lehetünk, a siker érdekében pedig hajlandóvá válhatunk a szükséges kockázatok felvállalására. Elkezdjük felismerni, hogy a munkánk elvesztésétől való folytonos félelem milyen súlyosan korlátozta teljesítményünket: félénkké és gyanakvóvá lettünk, és a feletteseink előtti állandó meghunyászkodásnak és megalkuvásnak köszönhetően hevert romokban az önbecsülésünk.

Az életkrízisek további előnye az elmélyülő önismeret. Mivel a helyzet letaglóz minket, kénytelenek vagyunk felfüggeszteni a figyelemelterelésül szolgáló játszmáinkat, és alaposan szemügyre venni helyzetünket, felülvizsgálni hiedelmeinket, értékrendszerünket, célkitűzéseinket, valamint életünk folyásának irányát. Kiváló alkalom ez arra, hogy átértékeljük és elengedjük a büntudatot, vagy hogy megváltoztassuk hozzáállásunkat. Az életkrízisek viharában szembesülünk a poláris ellentétekkel. Vajon gyűlölködjünk, vagy inkább bocsássunk meg végre? Vajon tanulni fogunk ebből, és fejlődünk, vagy tovább neheztelünk, amíg teljesen meg nem keseredünk? Vajon azt választjuk-e, hogy szemet hunyunk saját és mások hiányosságai felett, vagy inkább megsértődünk, és mentálisan tovább támadjuk őket? Félelemmel telve elmenekülünk a hasonló helyzetek elől, vagy egyszer és mindenkorra felülkerekedünk a krízisen, hogy végleg meghaladjuk azt? A reményt vagy a csüggedést választjuk? Képesek vagyunk-e felhasználni ezt az élményt arra, hogy megtanuljunk adni, vagy visszabújunk a félelem és a keserűség csigaházába? Minden emocionális tapasztalat esélyt kínál a felemelkedésre vagy a hanyatlásra. Melyiket választjuk? Ez itt a kérdés.

Adott számunkra a lehetőség, hogy ragaszkodjunk érzelmi feldúltságunkhoz, vagy elengedjük azt. Érdekes megvizsgálni e ragaszkodás árát. Vajon tényleg megéri? Vagy inkább hajlandók vagyunk elfogadni érzéseinket? Megvizsgálhatjuk az elengedésükből származó hasznot.

Döntésünk meghatározza jövőnket. Milyen jövőre vágyunk? Úgy döntünk, hogy meggyógyulunk, vagy a két lábon járó sebzettek táborát gyarapítjuk?

A döntés meghozásakor érdemes alaposan szemügyre venni a fizetséget, amit

egy fájdalmas élmény visszamaradt hatásához való ragaszkodással kapunk. Milyen elégtételt nyerünk belőle? Milyen kevéssel is hajlandók vagyunk beérni! Harag. Utálat. Önsajnálat. Neheztelés. Mindegyiknek megvan a maga kevéske fizetsége, az a kis belső kielégülés. Ne tegyünk úgy, mintha nem volna ott. Van valami bizarr, csalafinta élvezet a szenvedéshez való ragaszkodásban, ami persze kétségkívül kielégíti a tudattalan szükségletet, hogy büntetéssel enyhítsünk a büntudaton. Így pocsékul és nyomorultul érezzük magunkat, de felmerül a kérdés: Vajon meddig még?

Vegyük annak a férfinak az esetét, aki nem beszélt a bátyjával huszonhárom évig. Már egyikük sem emlékezett igazán, hogy min zörrentek össze; a kezdet réges-rég feledésbe merült. Mindenesetre megszokták, hogy nem beszélnek egymással, ezért huszonhárom évig elszalasztották egymás társaságát, szeretetét, a családi életben való együttléteket és megannyi közös élményt. Ám miután az egyikük hallott az önátadás mechanizmusáról, elkezdte a bátyjával kapcsolatos érzéseit elengedni. Hirtelen könnyekig meghatotta a bánat, amikor ráébredt, hogy az évek alatt mi mindent hagyott ki. Érdekes módon azzal, hogy megbocsátott a bátyjának, hasonló reakciót váltott ki belőle is, így a két testvér újra egymásra talált. Később egyiküknek eszébe jutott, hogy min is kaptak össze: egy pár sportcipőn. Egyetlen pár sportcipőért több mint huszonhárom évvel fizettek! Ha ez a férfi nem ismerte volna meg az elengedés technikáját, talán a sírig vitte volna magával ezt a haragot. Tehát a kérdés így szól: Meddig akarunk még szenvedni? Mikor vagyunk hajlandók feladni? Mikor elég az elég?

A „kicsinységünk” az a részünk, amely ragaszkodik a negatív érzelmekhez. Ez a részünk gonosz, kicsinyes, önző, versengő, közönséges, mesterkedő, bizalmatlan, bosszúálló, ítélkező, gyenge, bűnös, szégyenteljes és hiú. Kevés energiával bír; kiszipolyoz, lealacsonyít, és aláássa az önmagunk iránt érzett tiszteletet. Ezen részünk tehető felelőssé az önutálatért, a véget nem érő büntudatért és a büntetésre való törekvésért, a rossz közérzetért és a betegségekért. Vajon tényleg ezzel a részünkkel óhajtunk azonosulni? Ezt kívánjuk táplálni? Hát ily módon szeretnénk önmagunkat látni? Mert ha így látjuk magunkat, akkor mások is így fognak látni minket.

A világ csakis úgy láthat minket ahogy mi látjuk magunkat. Hajlandóak vagyunk állni ennek a következményeit? Ha magunkat kicsinyesnek és értéktelennek tartjuk,

igen valószínűtlen, hogy a vállalat fizetésemelésekről szóló tervezetében helyet kapunk.

A hez való ragaszkodás árát akár izomteszteléssel is szemléltethetjük. Az eljárás igen egyszerű (Hawkins, [1995] 2012). Tartsunk meg egy gonosz, kicsinyes gondolatot az elménkben, és kérjünk meg valakit, hogy nyomja le a vízszintesen oldalra tartott karunkat, miközben igyekszünk ennek ellenállni; figyeljük meg a végeredményt. Most válasszunk az előzővel teljesen ellentétes nézőpontot. Gondoljunk úgy magunkra, mint aki nagylelkű, megbocsátó, szeretetteljes, és éljük át lényünk valódi nagyságát. Azonnal jelentős izomerősödés lesz tapasztalható, jelezve a pozitív bioenergia áramlást. A kicsinység gyengeséget, rossz közérzetet, betegséget és halált okoz. Valóban ezt akarjuk? A negatív érzések elengedését egy másik roppant egészséges folyamat is kísérheti, amely nagyban elősegíti belső átalakulásunkat, nevezetesen az, hogy nem állunk többé ellen a pozitív érzelmeknek. A pozitív érzelmek megerősítése

A negatív érzések elengedésének az a következménye, hogy nem állunk ellen a pozitív érzéseknek. A világegyetemben mindennek megvan a maga ellentéte; így az elmében megjelenő minden negatív érzésnek is ugyanúgy megvan az ellenpárja a kicsinységtől a valódi nagyságig terjedő skálán, akár folyamatosan tudatában vagyunk ennek, akár nem.

Hasznos és sok mindenre fényt derítő gyakorlat, ha leülünk, és egy pillantást vetünk az éppen tapasztalt negatív érzés tökéletes ellentétére, miközben elkezdjük elengedni a vele szemben érzett ellenállásunkat. Tegyük fel például, hogy egy barát születésnapja közeleg, de mi épp bosszúsak és kicsinyesek vagyunk, ezért nem szívesen mozdulunk ki, hogy ajándékot vásároljunk, miközben a születésnap vészesen közeleg. Az ellentétes érzés a megbocsátás és a nagylelkűség volna, tehát találjuk meg magunkban a megbocsátás érzését, és hagyjunk fel azzal, hogy ellenállunk neki. Ha következetesen igyekszünk elengedni az azzal szembeni ellenállásunkat, hogy megbocsátó emberré váljunk, meg fogunk lepődni, az milyen erőteljesen képes a felszínre törni. Lassan ráérezünk arra, hogy egy részünk mindig is hajlandó lett volna, sőt szeretett volna megbocsátani, de nem mertünk esélyt adni neki, mert úgy gondoltuk, nevetségessé válunk. Úgy véltük, büntethetjük a másikat azzal, ha kitartunk neheztelésünk mellett, de valójában csak a szeretetet fojtottuk el. Kezdetben lehet, hogy nem a barátunkkal kapcsolatban válunk tudatossá ebben a

kérdésben, hanem csupán annyit veszünk észre, hogy a személyiségünknek létezik egy ilyen aspektusa. Ha következetesen feladjuk a szeretettel szembeni ellenállásunkat, meglátjuk, hogy van bennünk valami, ami ajándékozáson és adakozáson keresztül szeretné kinyilvánítani önmagát, és a múltat elengedve legszívesebben elásná a csatabárdot. Ott él benne a vágy, hogy baráti gesztusokat tegyen, hiszen meg kívánjuk gyógyítani az elkülönülést, a sérelmeket, szeretnénk helyrehozni a tévedéseket, kifejezni a hálánkat, és megkockáztatni, hogy bolondnak nézzenek.

A fenti gyakorlat célja az, hogy megtaláljuk magunkban azt, amit csakis úgy jellemezhetünk: valódi nagyság. A valódi nagyság az a bátorság, amellyel felülkerekedünk az akadályokon; az a hajlandóság, hogy a szeretet magasabb szintjeire kapaszkodjunk. Ez mások emberi mivoltának elfogadása és a szenvedéseik iránt érzett könyörület, amikor hajlandók vagyunk átérezni helyzetüket. A másoknak való megbocsátásból születik az önmagunknak való megbocsátás, illetve a büntudat csendesedése. Amikor elengedjük a negativitást, és a szeretetet választjuk, a valódi jutalmat mi magunk nyerjük el; mi vagyunk azok, akik igazán részesülünk előnyeiből. Annak az egyre mélyülő tudásával, hogy kik is vagyunk valójában, egyúttal növekszik a fájdalommal szembeni sebezhetetlenség is. Egyre inkább tudatára ébredünk annak, kik is vagyunk valójában, ez pedig fokozatosan ellenállóbbá tesz a fájdalommal szemben. Amint irgalommal fogadjuk saját és a többiek emberi mivoltát, többé nem leszünk kitéve megaláztatásnak, hiszen az igaz alázat szerves része a valódi nagyságnak.

Annak felismeréséből, hogy kik is vagyunk valójában, születik meg azon vágyunk, hogy a felemelőt kutassuk, és pontosan ebből bontakozik ki az élet újszerű értelmezése és friss összefüggésrendszere. Amikor az önértékelés hiányának köszönhető belső ürességet felváltja az önmagunk iránti igaz szeretet, tisztelet és megbecsülés, többé nem kell a világban keresgelnünk, hiszen a boldogság e forrása bennünk van, és rádöbbenünk arra, hogy a világ ezzel soha nem is szolgálhatott volna. Nincs az a pénz, ami a szegénység belső érzetét kompenzálhatná. Mindnyájan hallottunk már milliárdosokról, akik belső ürességüket és belbecsük hiányát próbálják szüntelenül pótolni. Ha végre kapcsolatba kerülünk ezzel a belső Énnel és ezzel a belső nagyszerűséggel, ha végre megérintjük ezt a belső teljességet, ezt a megelégedettséget és a boldogság ezen valós érzetét, akkor

meghaladtuk a világot. Ekkor a világ olyan helyé válik, amelyet könnyedén élvezhetünk, hiszen az többé már nem irányít bennünket. Többé nem vagyunk kénye-kedvének kiszolgáltatva.

Ha átültetjük a gyakorlatba a negatív elengedésének és a pozitívval szembeni ellenállás felszámolásának technikáját, előbb-utóbb hirtelen felötlik bennünk a valódi dimenzióink mindenre kiterjedő tudatossága, amit ha egyszer megtapasztalunk, sohasem merül újból feledésbe. A világ többé nem rémít meg minket, ahogy egykor tette. Ugyan megszokásból folytatódhat még a világ dolgainak szolgálata, de immár a kétely, a belső űzöttség és a sérülékenység érzései nélkül. Külső szemlélő számára a viselkedés talán ugyanolyannak tűnhet, a belső mozgatórugók azonban teljesen megváltoztak. Az érzelmek tudatos kezelésének végeredménye valamiféle sérthetetlenség és rendíthetetlen nyugalom. Belső természetünk golyóállóvá lett, és kiegyensúlyozottan és áldásban szelhetjük át az életet.



Apátia és depresszió

Az apátia vagy reménytelen fásultság a „képtelen vagyok” hiedelme. Az az érzés, hogy tehetetlen helyzetben vagyunk, és senki nem tud segíteni. A kilátástalanság és a reménytelenség állapota. Olyan gondolatokkal társul, mint a „kit érdekel?”, „mi értelme?”, „unalmas!”, „minek is vesződni vele?” vagy „úgysem nyerhetek”. Ezt a szerepet a Micimackó című rajzfilmben Füles komor karaktere példázza a legjobban, aki gyakran hangoztatja: „Ó, úgyszincs semmi értelme.” Csüggedés. Kudarc. Lehetetlenség. Túl nehéz. Teljes magány. Feladás. Elszigeteltség. Elhidegültség. Zárkózottság. Kirekesztettség. Elhagyatottság. Levertség. Kimerültség. Beteljesületlenség. Borúlátás. Nemtörődömség. Humortalanság. Értelmetlenség. Abszurdítás. Haszontalanság. Tehetetlenség. Sikertelenség. Túlzott fáradtság. Kétségbeesés. Zavarodottság. Feledékenység. Fatalizmus. Késő bánat. „Öreg vagyok hozzá.” „Túl fiatal vagyok hozzá.” Gépiesség. Elveszettség. Negativitás. Elhanyagoltság. Hasznavehetetlenség. Elkárhozottság. Esztelenség. Kietlenség. Fásultság.

Az apátia biológiai rendeltetése a segítség megidézése, ám az érzéshez hozzátartozik, hogy nem lehet segíteni. A világ népességének nagy része az apátia szintjén él, és nem reménykedik abban, hogy valaha képes lesz kielégíteni alapvető szükségleteit, vagy hogy valahonnan segítség érkezne.

Az átlagember számos életterületen gyakran fásult, de csak időnként szembesül az élethelyzete egészét eluraló apátiával. A fásultság az életenergia hiányát jelzi, ezért nagyon közel áll a halálhoz. Ezt a második világháborúban London bombázásának idején figyelték meg. A csecsemőket bölcsődékbe és Anglia távoli, biztonságosabb vidékeire szállították, ahol fizikai, élelmezési és orvosi szempontból gondosan ellátták őket. Ennek ellenére a csecsemők mégis apátiába zuhantak, és állapotuk egyre csak romlott; elvesztették étvágyukat, és halálozási arányuk is megnőtt. Idővel világossá vált, hogy a fásultság az anya gondoskodásának és érzelmi közelségének hiányából következett, tehát érzelmi állapotról volt szó, nem pedig fizikairól. Szeretet és gyengédség hiányában egyszerűen elvesztették élni akarásukat.

Amerikában találunk olyan pangó gazdaságú térségeket, ahol a teljes lakosság

érdektelenségben él. Amikor ilyen környékről származó emberek nyilatkoznak a híradóban, gyakran hangzanak el ilyen megjegyzések: „Ha elfogy a segély, azt hiszem, éhezni fogunk, nincs másra kilátásunk.”

Fásultság magával az elengedés technikájával kapcsolatban is megjelenhet ellenállásként, és olyan hozzáállások és gondolatok formáit öltheti magára, mint az „úgysem fog működni”; „ugyan mire jó ez?”; „én erre még nem állok készen”; „nem érzem a különbséget”; „ehhez én túl elfoglalt vagyok”; „túl fáradt vagyok”; „túlságosan leterhelt vagyok”; „megfeledeztem róla ”; „túl depressziós vagyok”; „most túl álmos vagyok”. Az ilyen jellegű apátián úgy juthatunk túl, ha emlékeztetjük magunkat célunkra, vagyis hogy emelkedettebbé, szabadabbá, hatékonyabbá és boldogabbá akarunk válni, valamint ha elengedjük a technikával szembeni ellenállásunkat. „Képtelen vagyok” kontra „nem akarom”

Egy másik kiút az apátiából az, ha megvizsgáljuk, mit is nyerünk a fásult hozzáállással. A fizetség akár mentegetőző kifogások mögé is bújhat, hogy elfedje azt, ami tulajdonképpen félelem. Miután az ember igencsak leleményes, a legtöbb „képtelen vagyok” valójában azt jelenti: „nem akarom”. A „képtelen vagyok”, illetve a „nem akarok” mögött igen gyakran félelem húzódik meg. Ha egy pillantást vetünk arra, hogy valójában mi rejlik az érzelem mögött, akkor az apátiától máris eljuthatunk a félelemig. A félelem az apátiánál magasabb energiájú állapot. A félelem cselekvésre sarkall, és a tettek mezejére lépve feladhatjuk magát a félelmet is, így eljuthatunk a haragig, a büszkeségig és tovább a bátorságig - ezek mindegyike magasabb rendű tudatállapot, mint a fásultság.

Vegyünk egy szokványos emberi problémát, és kövessük végig, hogy az önátadás mechanizmusa hogyan szabadít meg minket egy gátlástól. Az egyik leggyakoribb gátlás akkor jelentkezik, amikor nagy nyilvánosság előtt kell szerepelni. A fásultság szintjén azt mondanánk: „Képtelen lennék beszédet tartani. Túlságosan nyomasztana. Ugyan ki akarna engem hallgatni? Különben sem tudnék semmi figyelemre méltót mondani.” Ha célunkat felidézzük, észrevesszük, hogy az apátia csupán a félelmet takarja el. Tehát egy beszéd gondolata legfeljebb ijesztő, de nem reménytelen, ami sok mindenre rávilágít. Igazából nem arról van szó, hogy képtelenek vagyunk beszédet tartani, hanem egész egyszerűen arról, hogy félünk.

E félelem felbukkanásával és elengedésével tudatára ébredünk annak a ténynek, hogy nagyon is vágyunk megtenni azt, amitől félünk. Most, hogy megpillantottuk a

vágyat, amit eddig eltakart a félelem, és amihez talán még az elszalasztott lehetőségek felett érzett bánat is vegyül, harag tör elő. Ezen a ponton a fásultságtól eljutottunk a bánatig, a bánattól a vágyig, a vágytól pedig a haragig. A harag már sokkal több energiát és tettekrekésztséget mutat, és gyakran a bosszankodás formáját ölti. Például bosszankodunk azon, hogy beleegyeztünk egy beszéd megtartásába, és kötelességünknek érezzük megtartani azt.

Haragszunk a félelmünkre is, mert a múltban megakadályozta bizonyos dolgok véghezvitelét, de a harag már hozzásegíthet ahhoz az elhatározáshoz, hogy végre kezdjünk vele valamit. E döntés testet ölthet egy szónoki tanfolyam elvégzésében.

Amint egy szónoki tanfolyamra jelentkezünk, máris eljutunk a büszkeség energiájáig, hisz megragadtuk a gyeplőt, és a tettek mezejére léptünk. A tanfolyamra igyekezve persze ismét ránk tör a félelem. Ha mindezt következetesen elismerjük és feladjuk, tudatára ébredünk annak, hogy képességeink tárházában ott a mersz is, hogy szembenézzünk a félelmeinkkel, valamint hogy a rajtuk való felülkerekedés érdekében lépéseket tegyünk.

A bátorság rengeteg energiával bír, ami lehetővé teszi a maradék félelem, harag és vágy elengedését, így a tanfolyam közben hirtelen átéljük az elfogadást. Az elfogadással megszabadulunk az ellenállástól, amely korábban félelem, fásultság és harag formájában volt jelen, és elönt bennünket az öröm. Kezdjük érezni az elfogadás magabiztosságát: „Képes vagyok rá.” Az elfogadás szintjén jobban tudatában vagyunk másoknak, a csoporttársaink fájdalmának, szenvedéseinek, a zavaruknak, és elkezdünk törődni velük.

A mások iránti részvét megjelenésével kevesebbet foglalkozunk önmagunkkal. Az éntelenség megjelenése pedig a béke pillanatait hozza el. A tanfolyamról hazafelé kellemes megelégedettség tölt el minket, az érzés, hogy fejlődünk, és ebben osztozhattunk másokkal. Az együtt töltött idő során néhány pillanatra megfeledkeztünk magunkról, és valaki más boldogságát tartottuk szem előtt. Mások sikere örömünkre szolgál. Ebben az állapotban van valamiféle átalakító áldás, hiszen felfedezzük saját részvétünket, érezzük a kapcsolódást, és felébred bennünk az együttérzés mások szenvedése iránt. E folyamat kibontakozása során talán azt is megosztjuk másokkal, mennyire féltünk attól, hogy nagyközönség előtt beszéljünk, milyen lépéseket tettünk azért, hogy legyőzzük ezt a félelmet, majd megosztjuk velük sikerélményünket, megnövekedett önbecsülésünket és a kapcsolatainkban

bekövetkezett pozitív változásokat.

Ez a folyamat az önsegítő csoportok erejének lényege: belső tapasztalataink megosztása az érzelmek skáláján a legalacsonyabb szintektől a legmagasabbakig. Ami kezdetben félelmetesnek és lesújtónak tűnt, azt sikerült meghaladni, és a folyamat során kibontakozó egyre erőteljesebb élelvenséggel és jó közérzettel megoldani. E megnövekedett önértékelés áttérjed az élet egyéb területeire is: a nagyobb magabiztosság nagyobb anyagi jóléthez és a szakmai készségek javulásához vezet. Ezen a szinten a szeretet a másokkal való közösségvállalás és mások bátorításának formájában jelenik meg, cselekedeteink pedig romboló helyett most már építő jellegűek. Vonzó és igenlő energia árad belőlünk, ami folyamatos pozitív visszajelzéseket eredményez.

Amint egy bizonyos területen megízleltük az érzelmek skáláján felfelé mutató fejlődést, kezdünk rájönni, hogy életünk egyéb korlátozottságaival szemben is megtehetjük ugyanezt. Az összes „képtelen vagyok” mögött egész egyszerűen a „nem akarom” áll. A „nem akarom” azt jelenti: „félek megtenni” vagy „szégyellem megtenni”, illetve „túl büszke vagyok, hogy megpróbáljam, mivel félek, hogy talán elbukom”. Mindezek mögött a magunkra és a körülményekre irányuló, büszkeség szülte düh húzódik meg. Ezeknek az érzéseknek a tudatosítása, valamint elengedése bátorrá, majd végül elfogadóvá és békéssé tesz minket, legalábbis a leküzdött területet illetően.

Az apátiával és a depresszióval fizetjük meg az árát annak, ha beérjük kicsinységünkkel, és bedőlünk neki. Ez lesz a jussunk, ha áldozatot játszunk, és ha hagyjuk, hogy programozzanak bennünket. Ez az ára annak, hogyha bedőlünk a negativitásnak. Ez az eredménye annak, ha ellenállunk azon részünknek, amely szeretetteljes, bátor és nagyszerű, ha hagyjuk magunkat akár önmagunk, akár mások által semmibe venni, és ha negatív összefüggésben tekintünk magunkra. Pedig az valójában önmagunknak csupán egyfajta meghatározása, amelyet önkéntelenül hagytunk kialakulni. A kiút az, ha tudatosabbá válunk.

De mit is jelent tudatosabbá válni? Először is azt, hogy elkezdjük magunknak keresni az igazságot, ahelyett hogy vakon hagynánk magunkat programozni, akár a külvilágból, akár egy az elmében fecsegő hang révén, amely azon van, hogy lealacsonyítson, semmibe vegyen, és csak arra koncentrál, ami gyenge és gyámoltalan. Az egyetlen kiút e csávából az, ha vállaljuk a felelősséget: bedőlünk a

negativitásnak, és hajlandók voltunk hinni benne. A megoldást az jelenti, ha mindent elkezdünk megkérdőjelezni.

Manapság sokféleképpen képzelik el az elmét. A legújabb nézet szerint egy számítógépre hasonlít, vagyis az elme koncepcióira, gondolataira és hitrendszerre tekinthetünk úgy, mint programokra. És mivel programok, megkérdőjelezhetők, törölhetők és visszavonhatók, és ha úgy döntünk, a negatív programokat pozitívakkal cserélhetjük fel. Önmagunk kicsinyes aspektusa sajnos nagyon is hajlandó elfogadni a negatív programozást.

Ha szemügyre vesszük gondolataink forrását, beazonosítjuk azok eredetét, és felhagyunk az önteltséggel, hogy azok a „mieink” (és ennek következtében szentek és sérthetetlenek), akkor észrevesszük, hogy tekinthetünk rájuk akár tárgyilagosan is. Láthatjuk, hogy forrásuk gyakran kora gyermekkori neveltetésünkből, a családtól, valamint a tanárainktól ered, illetve olyan információmorzsákból, amelyeket a játszótársaktól, az újságokból, a filmekből, a televízióból, a rádióból, a templomban, a regényekből vagy az érzékszerveinktől automatikusan érkező jelekből szedtünk fel. Mindez akaratlanul történt, anélkül hogy tudatosan választottunk volna. De ide kell sorolnunk tudattalanságunkat, tájékozatlanságunkat, ártatlanságunkat, naivitásunkat és magát az elme természetét is, ami mind hozzájárult ahhoz, hogy a világban uralkodó negativitás és szemét elegyévé váljunk. Ráadásul arra a következtetésre jutottunk, hogy mindehhez személyes közünk van. De minél tisztábban látunk, annál inkább elkezdünk ráébredni arra, hogy van választásunk. Felhagyhatunk azzal, hogy hatalommal ruházzuk fel az elme gondolatait. Elkezdhetjük megkérdőjelezni őket, és kideríthetjük, hogy van-e bennük igazság.

Az apátia érzelmi állapota a „képtelen vagyok” hiedelméhez társul. Az elme ugyan nem szereti ezt hallani, de a legtöbb „képtelen vagyok” valójában egy „nem akarom”. Az elme azért nem akar tudomást venni erről, mert a „képtelen vagyok” voltaképp álca további érzések takargatásához. Tudatosíthatjuk ezeket az érzéseket, ha fel-tesszük magunknak a hipotetikus kérdést: „Vajon igaz az, hogy inkább nem akarom, mint hogy képtelen volnék rá? Ha elfogadom, hogy nem akarom, az vajon milyen helyzetet fog eredményezni, és milyen érzések merülnek fel ezzel kapcsolatban?”

Tegyük fel például, hogy él bennünk egy hiedelem, miszerint nem tudunk táncolni. Gondoljuk végig: „Ez talán csak egy álca. Lehet, hogy az igazság az, hogy nem akarok, és ezért nem táncolok.” Az érzések mibenlétét úgy deríthetjük ki, ha lelki

szemeinkkel elképzeljük, ahogy végigjárjuk a tánctanulás folyamatát, és ezzel az összes kapcsolódó érzés felbukkan: a zavarodottság, a büszkeség, az ügyetlenség, az új készség elsajátításához szükséges pusztán erőfeszítés érzése, valamint a ráfordítandó idő és energia miatt keletkező vonakodás. Ha a „képtelen vagyok” gondolatát felváltjuk a „nem akarom”-mal, lerántjuk a leplet ezekről az érzésekről, amelyeket ezután már szabadon feladhatunk. Megértjük, hogy a tánctanulás azt jelenti, hajlandók vagyunk elengedni büszkeségünket. Megpillantjuk az árat, és feltesszük a kérdést: „Vajon kész vagyok továbbra is fizetni ezt az árat? Kész vagyok elengedni a kudarcától való félelmet? Kész vagyok elengedni az ellenállást, hogy a szükséges erőfeszítést megtegyem? Hajlandó vagyok elengedni a hiúságot azért, hogy megengedhessem magamnak, hogy tanoncként ügyetlen legyek? Képes vagyok-e elengedni a fukarságomat és a kicsinységemet, hajlandó vagyok-e megfizetni a táncórákat, és rááldozni az időt?” Az összes kapcsolódó érzés elengedésével a napnál is világosabb lesz, hogy a valódi ok a hajlandóság hiánya, nem pedig az alkalmatlanság.

Emlékezzünk arra, hogy szabadon tudomásul vehetjük és elengedhetjük érzéseinket, és szívünk joga nem elengedni őket. A „képtelen vagyok” jellegű kijelentéseink vizsgálata, illetve a felismerés, hogy azok valódi tartalma a „nem akarom”, még nem jelenti azt, hogy el kell engednünk a „nem akarom”-ot eredményező negatív érzéseket. Teljes mértékben jogunkban áll elengedésüket megtagadni. Szabadon ragaszkodhatunk a negativitáshoz, ameddig csak akarunk. Nincs olyan törvény, amely kimondaná, hogy mindenképp fel kell azt adnunk. Szabad emberek vagyunk. Viszont óriási különbséget jelent az önmagunkról alkotott elképzeléseinkben az, ha ráébredünk, hogy a „nem akarok megtenni valamit” egészen más érzéssel jár együtt, mint azt hinni, hogy „áldozat vagyok, és képtelen vagyok rá”. Például ha úgy akarjuk, választhatjuk azt, hogy utálunk valakit. Dönthetünk úgy, hogy hibáztatjuk őt. Választhatjuk azt is, hogy a körülményeket okoljuk. De legyünk tudatában és vegyük észre, hogy ezt a hozzáállást szabadon választottuk, így ez egy magasabb tudatszintre, ennek következtében nagyobb erő és kiválóság állapotába helyez minket annál, mint hogyha az érzés tehetetlen áldozatai maradnánk.

Hibáztatás

A depresszióból és a fásultságból való kitörés egyik legnagyobb akadálya a

hibáztatás. A hibáztatás önmagában egy önálló témakör, ezért hasznos közelebbről szemügyre venni. Először is a hibáztatásban rengeteg elégtétel rejlik. Ártatlannak mutakozhatunk; élvezhetjük az önsajnálatot; mártírok és áldozatok lehetünk; elnyerhetjük mások szimpátiáját.

A hibáztatás talán legnagyobb fizetsége abban rejlik, hogy mi lehetünk az ártatlan áldozatok, és a másik fél a hibás. A média folyamatosan ontja ezt a játszmát a viták sokaságában, a sárdobálásban, sárba tiprásban és pereskedésben. Az emocionális fizetségen felül a hibáztatás jelentős pénzügyi haszonnal is járhat, így igen csábító ajánlat lehet eljátszani az ártatlan áldozatot, hiszen anyagilag gyakran kifizetődő.

Jó példája ennek egy évekkal ezelőtti New York-i eset. Közúti baleset történt, és az emberek lassan özönlöttek ki a balesetet szenvedettjármű első ajtaján. Anyagi kártérítés reményében a nevüket és a címüket lobogtatták, és csakhamar összegyűlt egy kisebb tömeg. Ám a báméskodók kapva kaptak az alkalmon, és titokban a hátsó ajtón keresztül bemásztak a járműbe, hogy ők is sérültként, azaz „ártatlan áldozatként” szállhassanak ki az első ajtón. Nem szenvedtek balesetet, mégis be akarták zsebelni a kártérítést.

A világon a legjobb kifogás a hibáztatás. Feljogosít minket arra, hogy korlátozottak és kicsinyesek maradjunk anélkül, hogy bűnösnek éreznénk magunkat. Ám ennek ára van, mégpedig szabadságunk elvesztése. Számolni kell azzal is, hogy az áldozatszereppel erőtlenség énkép, sebezhetőség és a tehetetlenség érzése is együtt jár, amelyek az apátia és a depresszió legfőbb alkotóelemei.

A hibáztatásból kivezető úton megtett első lépés az, ha észrevevesszük, hogy mi döntöttünk a hibáztatás mellett. Hiszen voltak előttünk már mások is, akik hasonló helyzetben megbocsátottak, fátylat borítottak a múltra, és ugyanazt a helyzetet sikerült teljesen újszerű módon megközelíteniük. Korábban említettük Viktor Franki esetét, aki úgy döntött, megbocsát náci fogvatartóinak, és meglátja a koncentrációs táborban átélt élményeiben a rejtett ajándékot. Mivel mások, ahogyan Franki is, már döntöttek előttünk úgy, hogy nem hibáztatnak, ez a választási lehetőség számunkra is nyitva áll. Csupán őszintének kell lennünk, és észre kell vennünk, hogy azért hibáztatunk, mert egyszerűen így döntöttünk. Még akkor is igaz ez, ha a körülmények látszólag mást igazolnak. Ez nem helyes vagy helytelen kérdése, hanem hogy felelősséget vállalunk-e a saját tudatunkért. Teljesen mást jelent tisztán látni, hogy mi döntünk a hibáztatás mellett, mint azt hinni, hogy muszáj hibáztatnunk. Ebben az

esetben az elme gyakran azt gondolja, hogy „ha nem egy másik személy vagy esemény a hibás, akkor nekem kell annak lennem”. Pedig egész egyszerűen sem mások, sem önmagunk hibáztatása nem szükséges.

A szemrehányáshoz való vonzódás már kora gyermekkorban nap mint nap felbukkan az osztályteremben, a játszótéren vagy otthon, a testvérek közt. A hibáztatás a társadalmunkat oly hűen jellemző végeláthatatlan perek és bírósági eljárások központi eleme. Pedig az valójában nem más, mint egy újabb negatív program, amelynek elménk csak azért dőlt be, mert egyszerűen sosem kérdőjeleztük meg. Miért kell, hogy valami mindig valaki más hibája legyen? Miért kell egyáltalán a tévedés fogalmát bevezetnünk az adott helyzetben? Miért kell valamelyikünket mindenképp tévedésen kapni, rossznak vagy vétkesnek kikiáltani? Ami egykor jó ötletnek tűnt, arról kiderül, hogy mégsem az. Ennyi az egész. Egész egyszerűen fordulhatnak elő balesetek.

Ahhoz, hogy felülkerekedjünk a hibáztatáson, meg kell vizsgálnunk a titkos kielégülést és az élvezetet, amit az önsajnálataból, a sértődöttségből, a dühből és a mentegetőzésből nyerünk, majd fel kell adnunk ezeket a filléres fizetségeket. E lépéssel meghaladhatjuk azt, hogy csupán az érzéseink áldozatai vagyunk, mégpedig azáltal, hogy belátjuk, érzéseink végső soron saját választásunkat tükrözik. Ha egyszerűen annyit teszünk, hogy tudomásul vesszük, megfigyeljük, darabokra bontjuk azokat, és elengedjük az alkotóelemeiket, akkor tudatosan gyakoroljuk a választást, amivel magunk mögött hagyhatjuk a tehetetlenség ingoványát.

Az ellenállás felszámolását és a negatív programokért történő felelősségvállalást elősegíti, ha megértjük, hogy azok eredője saját kicsinyes nézőpontunk. Kicsinyes részünk alapvető természete, hogy negatívan gondolkodik, így tudattalanul hajlamos készségesen elfogadni saját korlátozott álláspontját. Ám lényünk egésze nem ez; hiszen a kicsinyes énünkön kívül és azon túl ott rejlik a nagyobbik Énünk. Nem biztos, hogy tudatában vagyunk saját valódi nagyságunknak. Előfordulhat, hogy épp nem tapasztaljuk meg, ennek ellenére ott van. Ha elengedjük a vele szemben érzett ellenállásunkat, elkezdjük azt megtapasztalni, és könnyen beláthatjuk, hogy a depresszió és a fásultság abból fakad, ha hajlandók vagyunk ragaszkodni a kis énhez és annak hitrendszereihez, miközben ellenállunk a magasabb Énnek, amely minden negatív érzés ellentétét magában foglalja.

Az univerzumnak olyan a természete, hogy benne mindent egy vele azonos és

egy vele ellentétes minőség képvisel. Az elektron ellentétpárja a pozitron. Minden erőre egy vele egyenértékű ellenerő hat. Ajint ajang ellensúlyozza. Létezik félelem, de van bátorság is. A gyűlölet ellentéte a szeretet. A gyávaságé a merészség. A fukarságé a nagylelkűség. Az emberi pszichében minden érzésnek megvan a maga ellentéte, ezért a negativitásból kivezető út nem más, mint a hajlandóság, hogy tudomásul vegyünk és elengedjük a negatív érzéseket, és ezzel párhuzamosan a hajlandóság, hogy szélnék eresszük azok pozitív ellentétpárjaival szembeni ellenállásunkat. A depresszió és a fásultság annak az eredménye, hogy a negatív pólus hatása alatt állunk. De hogyan jelenik ez meg a mindennapokban?

Vegyünk elő újból a közelgő születésnap példáját. A múltban történeteknek köszönhetően sértődöttek vagyunk, és nemigen vágyunk még készülődni sem a közelgő születésnapra. Valahogy lehetetlennek tűnik a gondolat, hogy kimozduljunk, és születésnapi ajándékot vegyünk. Sajnáljuk, hogy pénzt kell áldoznunk rá. Az elme mindenféle mentséget kitalál: „nincs időm vásárolgatni”; „nem tudom megbocsátani, hogy ennyire undok volt”; „neki kellene először bocsánatot kérnie”. Ebben az esetben két dolog lendül működésbe: a negatívhoz és önnön kicsinységünkhöz való ragaszkodás, valamint a pozitívval, vagyis a bennünk lévő valódi nagysággal szembeni ellenállás. A fásultságtól való megszabadulás útja az, ha először belátjuk, hogy a „képtelen vagyok” voltaképp a „nem akarom”. Megvizsgálva a „nem akarom” gondolatát, láthatjuk, hogy az a negatív érzéseknek köszönhető, és hogy ezek az érzések a felbukkanásukkal együtt tudomásul vehetők és elengedhetők. Az is nyilvánvalóvá válik, ha ellenállunk a pozitív érzéseknek. A szeretet, a nagylelkűség és a megbocsátás érzéseit egymás után szemügyre vehetjük.

Leülhetünk, és elképzelhetjük a nagylelkűség minőségét, majd elengedhetjük a vele szemben érzett ellenállásunkat. Van-e bennünk nagylelkűség? Ebben az esetben lehet, hogy eleinte nem vagyunk készek az ünnepelttel szemben alkalmazni azt. Ám azt igenis észrevehetjük, hogy a tudatunkban létezik a nagylelkűség minősége. Megtapasztaljuk, hogy amint elkezdjük elengedni a nagylelkűséggel szemben érzett ellenállást, az megjelenik az életünkben. Bizonyos körülmények közt nagyon is szeretünk másoknak adni. Felidéződnek bennünk a pozitív érzések, amelyek akkor árasztanak el, ha hálásak vagyunk, és méltányoljuk a másoktól kapott ajándékot. Megértjük azt is, hogy valójában mi magunk fojtjuk el a vágyat, hogy megbocsássunk, és ha elengedjük az azzal szembeni ellenállást, hogy

megbocsátóak legyünk, felbukkan a hajlandóság, hogy elérjünk a sérelmeinket. E lépéssel többé nem azonosítjuk magunkat kicsinyes énünkkel, és tudatára ébredünk annak, hogy van bennünk valami magasztosabb. Ez a nagyság mindig jelen van, csak éppen szem elől tévesztettük.

Az iménti folyamat bármely nemkívánatos helyzetben alkalmazható. Képessé tesz minket arra, hogy megváltoztassuk azt az összefüggést, amelyben pillanatnyi helyzetünket észleljük. Lehetővé teszi, hogy új, az eddigitől eltérő jelentéssel ruházzuk fel. Kiemel a tehetetlen áldozat szerepéből, és tudatosan dönteni képes emberré tesz. Visszakanyarodva a példánkhoz, ez nem jelenti azt, hogy rögvest el kell rohannunk ajándékot venni, inkább csak annyit, hogy most már tudatában vagyunk: saját választásunknak köszönhetően vagyunk jelen helyzetünkben. Teljesen szabadok vagyunk, és tetteink és döntéseink most már nagyobb mozgástérrel rendelkeznek. Ez sokkal magasabb tudatszintet képvisel a tehetetlen áldozaténál, aki múltbéli nehezteléseinek csapdájában vergődik.

A tudat egyik törvényszerűsége, hogy csak akkor vagyunk egy negatív gondolat vagy hiedelem hatásának kitéve, ha azt magunkra nézve tudatosan érvényesnek tartjuk. Szabadon dönthetünk úgy, hogy nem dőlünk be egy negatív hiedelemnek.

Hogy néz ki ez a mindennapjainkban? Vegyünk egy egyszerű példát. Az újságok rekordmagasságú munkanélküliségi rátáról írnak. A híradóban elhangzik, hogy nincsenek munkalehetőségek. Ezen a ponton nyugodtan visszautasíthatjuk, hogy feltétel nélkül elhiggyük e nyomasztó gondolatot. Helyette kijelenthetjük: „A munkanélküliség rám nem vonatkozik.” Ha egyszerűen visszautasítjuk a negatív gondolat elfogadását, akkor annak többé nincs hatalma az életünkben.

Személyes tapasztalatok támasztják alá, hogy olyan nagy munkanélküliség közepette sem nehéz munkát találni, mint amilyen a második világháború után volt érzékelhető. Tulajdonképpen egyszerre lehet akár több állásunk is: mosogató, pincér, londiner, taxisofőr, bárpultos, gyári munkás, napszámos egy fóliasátorban vagy akár ablakmosó. Mindez annak a hitrendszernek a következménye, amely így hangzik: „Lehet, hogy a munkanélküliség másokra nézve érvényes, de rám nem az.” Illetve: „Nincs lehetetlen, csak tehetetlen.” Továbbá legyünk hajlandók arra, hogy a munkáért cserébe lemondjunk a büszkeségről.

Egy másik szemléletes példát láthatunk a járványokkal kapcsolatos hitrendszerekben. Néhány évvel ezelőtt egy influenzajárvány során egy tizennégy fős

baráti társaságot vettek alaposan szemügyre. A tizennégy főből nyolc megbetegedett, hatan viszont nem kapták el az influenzát. Itt most nem a nyolc megbetegedés érdekes, hanem az, hogy hat személy egyáltalán nem lett influenzás! Bármelyik járványt is vesszük alapul, mindig lesznek olyanok, akik „nem kapják el”. Még a nagy gazdasági válság legsúlyosabb időszakában is akadtak olyanok, akik tehetősek vagy akár milliomosok lettek. Akkoriban a szegénység gondolata „járványszerű” volt, ám e néhány ember valahogy mégsem dőlt be, ezért rájuk az nem vonatkozott. Ahhoz, hogy a negativitás az életünkben érvényre jusson, először is valamilyen módon azonosulnunk kell vele, másodszor pedig energiával kell ellátnunk a hiedelmet. Ha hatalmunkban áll az életünkben megnyilvánítani a negativitást, akkor az elménknek nyilvánvalóan hatalmában áll ennek a fordítottját is megvalósítani.

A pozitív oldal választása

A belső negativitásunk elengedésére irányuló hajlandóságunk legmeglepőbb eredménye az a felfedezés, hogy a negatív érzéseknek létezik poláris ellentétük. Létezik egy benső valóság, amit nevezhetünk belső nagyságnak vagy magasztosabb Énnak. E nagyság sokkal több erővel bír, mint a negativitásunk. A negatív álláspontjainkból vett elégtétel elengedéséért cserébe meglepve tapasztaljuk mindazt a pozitív nyereséget, amely a pozitív érzések erejéből fakad. A hibáztatás elengedésével például megtapasztaljuk a megbocsátást.

A magasztosabb Énünk - amelyről elmondhatjuk, hogy a felemelőbb érzéseink foglalatja - a korlátlan lehetőségek szinte egész tárházával rendelkezik. Képes munkalehetőséget teremteni, képes olyan helyzeteket létrehozni, amelyek a kapcsolatok gyógyulását szolgálják.

Hatalmában áll kedvező feltételeket teremteni a szeretetteljes kapcsolatok, a pénzügyi lehetőségek, illetve a fizikai gyógyulás terén. Amint felhagyunk azzal, hogy tekintéllyel és energiával ruházzuk fel a saját gondolkodásunkból fakadó negatív programokat, többé nem engedjük ki a kezünkől az erőnket sem, és újra birtokba vesszük azt. Mindez megnövekedett önbecsüléshez, a kreativitás feléledéséhez és pozitív jövőkép kialakulásához vezet, amely felváltja a félelmet.

Kísérletezhetünk egy olyan személlyel, akivel a nehezteléseink miatt megromlott a viszonyunk. Üljünk le, és szögezzük le, hogy ez csak egy kísérlet. Figyelmeztessük magunkat, hogy ennek szigorúan az ismeretszerzés a célja, más szóval a tudat

törvényszerűségeit szeretnénk behatóbban tanulmányozni, és szeretnénk a felmerülő jelenséget alaposabban szemügyre venni. Vegyük tudomásul a fizetséget, amit negatív érzéseinkből nyerünk. Az érzelem minden egyes alkotóelemét adjuk fel, ezzel egy időben pedig engedjük el az ellenállásunkat azzal szemben, ami hajlandó lenne lépéseket tenni a kapcsolat meggyógyításáért. Ezen a ponton nem szükséges személyesen találkozoznunk az illetővel. Saját magunkért végezzük a kísérletet, nem pedig miatta.

Magunkba tekintve tegyük fel a kérdést: „Vajon mit fed el a haragom?” A harag alatt alighanem félelmet fogunk találni. A félelmen kívül találunk féltékenységet, versengésre való hajlamot és egyéb összetevőket is abban az érzéstömegben, amelynek következtében a kapcsolat megrekedt. A negatív érzések, valamint a pozitívnak való ellenállás egyidejű elengedése a belső energiák irányváltásához vezet, amit az önbecsülésünk terén bekövetkező finom elmozdulás kísér. Mindössze arra van szükség, hogy elengedjük az ellenállásunkat azzal a hajlandósággal szemben, amely teret engedne a kapcsolatban bekövetkező pozitív változásnak. Ezután hátradőlve nézhetjük, mi történik. Kísérletünk során nem törődünk azzal, hogy a másik megérti-e vagy sem. Csakis az érdekel minket, hogy mi magunk megértsük. Csakis a saját helyzetünkben bekövetkező változás érdekel minket, és csak figyeljük, mi történik. Általában igen tanulságos tapasztalat következik mindebből, amely a körülményektől függően más-más formát ölt.

A fásultság egy másik oka a korábban átélt, de máig megoldatlan, súlyos traumák visszamaradt üledékeiben keresendő. Az elme azzal az elvárással képzelel el a jövőt, hogy a múlt meg fog ismétlődni. E tudattalan dinamika felfedezésével újra megvizsgáljuk az összetett érzelmetömeget, alkotóelemeire bontjuk, a negatív aspektusokat elengedjük, majd felhagyunk a pozitív érzelmeknek való ellenállással. Ezzel megváltoznak a jövőről szőtt elképzeléseink. Megbocsáthatjuk magunknak, hogy korábbi érzelmi megrendüléseink idején egyszerűen fogalmunk sem volt arról, hogyan kezeljük a helyzetet. A vaskos üledékrétegek érzelmileg tehetetlenné tesznek minket, de mivel a tudattalan elme számára az idő nem létezik, a jelenben bármikor dönthetünk a múlt meggyógyítása mellett. Ahogy saját érdekünkben végigjárjuk az érzelmi gyógyulás útját, a múlt történései új értelmet nyernek. Magasabb Énünk új összefüggésbe helyezi azokat, mi pedig megpillanthatjuk bennük a rejtett ajándékot. Eljuthatunk arra a pontra, ahol hálásan elismerjük, hogy tulajdonképpen új

lehetőséggel szolgáltak a tanulásra, a fejlődésre és egyfajta bölcsesség megszerzésére.

A legszokványosabb terület, ahol megfigyelhetjük ezt az érzelmi bénultságot, a válás. Sokszor követi megkeseredettség, és gyakran romlik az új, szeretetteljes kapcsolat kiépítésének képessége. A szemrehányás elengedésével szemben érzett ellenállás évekre, sőt akár egy életre képes fenntartani az érzelmi bénultságot.

Amikor elfog minket a keserűség, valójában az érzelmi felépítésünk egy gyógyíthatatlanul hagyott területére bukkanunk; a gyógyulásért tett erőfeszítésünknek pedig bőséges kárpótlás lesz a jutalma. Minden szenvedéssel járó helyzetben tegyük fel magunknak a kérdést: „Meddig vagyok hajlandó fizetni az árát? Milyen karmikus hajlamok vezettek ide? Mikor lesz elég a szemrehányásból? Mikor jön el az ideje annak, hogy végre véget vessek neki? Meddig ragaszkodom még hozzá? Mennyit vagyok még hajlandó áldozni a másik tévedéseiért, legyenek bár valóság vagy képzeletbeliek? Mennyi büntudat kell még? Mennyi önmarcangolás? Mikor vagyok hajlandó feladni végre az önmagam büntetéséből fakadó titkos élvezetet? Büntetésünk mikor ér véget?” Ha őszinték vagyunk, felismerjük, hogy valójában nem másért, mint tudatlanságunkért, naivitásunkért, ártatlanságunkért, valamint ismereteink hiányaért büntetjük magunkat.

Elgondolkozhatunk a következő kérdéseken: „Megtanítottak-e engem valaha is az érzelmi öngyógyítás fortélyaira? Amikor iskolába jártam, tartottak-e előadást a tudat természetéről? Említette-e bárki is, hogy szabadon megválaszthatom, elmém mit szívjon magába? Tanították-e, hogy akár az összes negatív programot visszautasíthatom? Vajon beszélt nekem bárki is a tudat törvényszerűségeiről?” Ha nem, akkor miért marcangoljuk magunkat azért, mert naivan elhittünk bizonyos dolgokat? Miért is ne hagynánk fel most az önmarcangolással?

Mindössze azt tettük, amit az adott pillanatban a legjobbnak véltünk. „Annak idején jó ötletnek tűnt” - mondhatnánk saját és mások múltbéli tettei kapcsán. Mindnyájunkat akarva-akaratlanul programoztak, mégpedig a tudatos beleegyezésünk nélkül. Zavarodottságunkból, tudatlanságunkból és naivitásunkból adódóan bedőltünk a negatív programoknak, és hagyjuk, hogy azok irányítsanak bennünket. Azonban dönthetünk úgy, hogy felhagyunk ezzel. Dönthetünk úgy, hogy más irányba fordulunk. Dönthetünk úgy, hogy jobban odafigyelünk, hogy tudatosabbak, felelősségteljesebbek és bölcsőbbek leszünk. Visszautasíthatjuk,

hogy passzívak legyünk, akár egy üres videokazetta, miközben beveszünk minden programot, amellyel a világ szolgál. A világ több mint készséges a naivitásunk kihasználását illetően, és minden félelmével és hiúságával együtt a kicsinységünkre játszik.

Amikor az ember a tudatára ébred annak, hogy miként manipulálták, használták ki és csapták be, előnti a düh. Álljunk készen arra, hogy megbirkózzunk vele. Rendben van, ha haragszunk. Mérgesnek lenni messze jobb, mint fásuknak, mert a harag több energia jelenlétére utal. Ezzel már kezddhetünk valamit: a tettek mezejére léphetünk, meggondolhatjuk magunkat, fordulhatunk ellentétes irányba, innen pedig már könnyebb az ugrás a bátorság felé. A bátorság szintjén szemügyre vehetjük, megvizsgálhatjuk és megfigyelhetjük, hogyan is történik ez az egész.

Lassan felismerjük, hogy az a silány holmi, amit megvettünk, voltaképpen saját kicsinységünk. Eme önvizsgálat során önnön ártatlanságunkba botlunk, és amikor újra felfedezzük azt, rengeteg büntudatot vagyunk képesek elengedni. A büntudat elillanásával az önbüntetésre irányuló igény szintűgy eltűnik, ami azon nyomban kiemel minket a fásultságból és a depresszióból. Miénk a választás, hogy ismét megerősítsük magunkat, jelentőségünket és értékünket. Azt is megértjük, hogy másokat éppen úgy programoztak, ahogyan minket. Mások is csak azt tették, amiről az adott pillanatban azt hitték, a lehető legjobb. Nem kell többé sem őket, sem pedig magunkat okolnunk. Feladhatjuk az egész hibáztatásjátzmát, hiszen belátjuk, hogy hatástalan és idejétmúlt.

Közösségeink

Egy másik igen hasznos módszer az apátia, a depresszió és a „képtelen vagyok” gondolata által uralt helyzetekből való kijutásra az, ha olyan emberek társaságát választjuk, akik már megoldották azt a problémát, amellyel mi még csak küzdünk. Ez az önsegítő csoportok egyik legnagyobb áldása. Amikor negatív állapotban vagyunk, a negatív gondolatformákat sok energiával látjuk el, ezért a pozitív gondolatformák gyengék. Ellenben azok, akik magasabb rezgésszinten állnak, megszabadultak a negatív gondolataik energiájától, és pozitív gondolatformákat látnak el energiával. Már az is előnyös, ha pusztán a jelenlétükben vagyunk. Némely önsegítő csoportban ezt úgy hívják, „a győztesekkel lógni”. A jótétemény itt a tudat lelki szintjein érvé-nyesül, és a pozitív energiaátvitel folytán újra fény vetül saját szunnyadó pozitív gondolatainkra. Egyes csoportokban ezt úgy nevezik, „ozmózosis ráérzés”. Nem

szükséges tudnunk, hogyan történik, egyszerűen csak megtörténik.

Ez a jelenség egyszerűen megfigyelhető. Gondoljunk például arra, hogy társadalmunkban a legtöbb embert logikus, bal agyféltekés irányultságúnak nevelték. De néhány ember születésétől fogva jobb agyféltekés irányultságú. Az ilyen jobb agyféltekés személyek jellemzően mélyebb intuícióval, nagyobb kreativitással, közvetlenebb telepatikus kommunikációval bírnak, és fogékonyabbak a gondolatformákra és az energiarezgésekre. Mindemellett gyakori a test bioenergiameze jének, más néven az aurának az érzékelése. Az efféle képességekkel rendelkező személyek jelenlétében lehetségessé válik, hogy részesüljünk e képességben.

Ez még egy szkeptikus, logikusan gondolkodó, bal agyféltekés tudósemberre nézve is érvényesnek bizonyult, aki egy alkalommal auralátók társaságában időzött. Útmutatásaikat követve meglepő módon csakugyan megjelent egy látható fénymező az emberek feje körül. Különösen egy férfi aurája nézett úgy ki, mint valami „ektoplaszma”, amely túlnyomórészt a bal füle körül csüngött, fejének jobb oldalán azonban gyakorlatilag nem volt semmi. Úgy tudta meg, hogy a jelenség valós, és nem csak a képzeletének szüleménye, hogy a mellette álló ügyes auralátó hölgy megerősítette mindazt, amit látott: az egyik oldalon rendkívül széles, a másik oldalon viszont gyakorlatilag teljesen hiányzó aurát.

Az auralátás képessége csak olyan személyek jelenlétében vált elérhetővé, akik maguk is képesek voltak látni azt. Útmutatás és az adottsággal bíró személyek hiányában a képesség eltűnt. Az elkövetkezendő években auralátó barátok társaságában azonban ismét visszatért. Egyszer egy pszichológus hölgy jelenlétében - aki kórházi körülmények közt vizsgálta a páciensek auráját, és annak színváltozási sémáit megfigyelve állított fel diagnózist - hirtelen újra megjelent, ám ezúttal az auralátás képessége mellett az aurában megjelenő ragyogó színeket és a fluktuáló érzelmekre bekövetkező változásokat is megfigyelhette. Pusztán a hölgygel folytatott beszélgetés következtében mindez váratlanul elérhetővé vált.

Úgy tűnik, hogy amikor bizonyos képességekkel bíró személyek aurájában tartózkodunk, a képesség egy része átadódik. Leegyszerűsítve azt mondhatjuk, hogy a társaság, amelyben tartózkodunk, pozitív vagy negatív hatással van ránk, és valószínűtlennek tűnik, hogy felül tudunk kerekedni egy bizonyos korláton, ha olyanok társaságában időzünk, akik ugyanazzal a problémával küszködnek, mint mi.

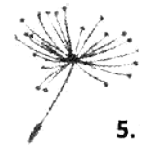
Ugyanez a jelenség volt megfigyelhető annak az elvált hölgynek az esetében is, aki egy nap felkereste a pszichológusát. Visszatérő fekélyre és migrénre panaszkodott, és azt szerette volna kideríteni, szüksége van-e pszichoterápiára, vagy sem. Ahogy a történet kezdett kibontakozni, sajnálatra méltóan megrázó válásának kapcsán mély keserűség bukkant a felszínre. Elmesélte, hogy válását követően csatlakozott egy feminista figyelemfelkeltő csoporthoz. Részletezte, hogy a csoport szinte kizárólag olyan elvált és megkeseredett nőkből tevődik össze, akik haragszanak, mi több, gyűlölik a férfiakat. Mindannyian rengeteg elégtételt nyertek negativitásukból, a valóságban azonban életük sivárrá és meglehetősen szánalmassá vált attól, ahogy az önbecsülésüket vad szélsőségek és feltűnő érzelmi kiegyensúlyozatlanság közepette próbálták visszaszerezni.

Történetének meghallgatása és életkörülményeinek feltárása után azt a tanácsot kapta, hogy pszichoterápia helyett három hónapig egy egyszerű útmutatást kövessen. Ha esetleg nem válna be, még mindig átgondolhatja a pszichoterápia szükségességét. A javaslat egyszerűen úgy szólt, hogy szakítsa meg a kapcsolatot ezzel a csoporttal, valamint megkeseredett, elvált barátaival, és helyette keresse olyanok társaságát, akik korábbi válásuk ellenére is sikeresen létesítettek új párkapcsolatot. A hölgy először ellenállt, és azt állította, hogy ő egész más helyzetben van, mint a csoport tagjai. Két alapvető ténytet mégis elismert. Először is azt, hogy sokkal energiatakarékosabb olyan emberekkel kapcsolatot ápolni, akik pozitívak. Másodszor pedig a tudat egyik törvényszerűségét, miszerint hasonló a hasonlót vonzza; a keserűség keserűséget vonz, a szeretet pedig szeretetet. Feltette a kérdést: „Hová juttatott engem a keserűségem? Vajon származott-e bármi felemelő és hasznos belőle?” Telt-múlt az idő, és végül nem kereste többé az egykori csoporttagok társaságát. Helyette inkább egészségesebb és kiegyensúlyozottabb emberekkel való kapcsolatokra törekedett.

Boldogabb emberek társaságában tudatára ébredt annak is, mennyi negativitást hordozott magában. Egyre tisztábban látta, hogy a negativitást tudatosan választotta és tartotta fenn, és felismerte az árat is, amelyet mindezért fizetett. Egész társasági élete megváltozott. Mosolygósabb és boldogabb lett, sőt migrénes fejfájása is a múltba vészett. Szerelmes lett, és azzal viccelődött, hogy a fekély legjobb ellenszere a szerelem!

Ha azon kapjuk magunkat, hogy apátiába zuhantunk, azzal tárhatjuk fel a

mélyben meghúzódó programot, ha feltesszük a kérdést: Vajon mit akarunk bizonyítani? Talán azt, hogy az élet szörnyű? Hogy a világ sorsa kilátástalan? Hogy nem a mi hibánk volt? Hogy úgysem találhatunk rá a szeretetre? Hogy a boldogság lehetetlen? Mit próbálunk igazolni? Mennyit vagyunk készek áldozni azért, hogy „igazunk” legyen? Amint tudomásul vesszük, elismerjük és elengedjük az érzéseket, amelyek a fenti kérdésekre felbukkannak, nyomukban a válaszok is megjelennek.



Bánat

A bánat mindannyiunk számára gyakori tapasztalat. Bánatosan minden nehéznek tűnik; úgy érezzük, semmi sem sikerül, képtelenek és egyben méltatlanok is vagyunk a szeretetre. Olyan gondolatok járnak a fejünkben, mint például: „Ó, mennyi évet elvesztegettem!” A bánat a szomorúság és a veszteség érzése. Magányosság. Az „Ó, bárcsak...” kezdetű gondolatok. Bánkódás. Elhagyatottság, fájdalom, tehetetlenség és reménytelenség. Nostalgia, melankólia, depresszió, vágyódás. Pótolhatatlan veszteség érzése, összetört szív, gyötrelem, csalódás, borúlátás.

Bánatot válthat ki egy hitrendszerben való megrendülés, egy kapcsolat, egy képesség vagy egy szerep elvesztése, vagy akár a magunkba vetett reménnyel, az élethez való hozzáállással, a külső körülményekkel, esetleg valamely intézménnyel kapcsolatos csalódás. Ez a „sosem leszek túl rajta” érzése. „Ez nekem túl sok.” „Próbáltam, de semmi sem segít.” Ott van bennünk a fájdalommal és szenvedéssel szembeni sebezhetőség érzése, a külső világban pedig jócskán találunk olyan eseteket, amelyek megerősítik és igazolják érzéseinket. A bánatban egyfajta segélykiáltás rejlik, mivel egyedül tehetetlennek érezzük magunkat, és úgy véljük, valaki talán tehet értünk valamit, ellentétben az apátiával, amikor úgy érezzük, senki sem tud segíteni.

Engedjünk utat a bánatnak!

A legtöbben rengeteg tudatosan elfojtott bánat súlyát cipelik. A férfiak különösen hajlamosak elrejtetni ezt az érzést, mivel nőiesnek és férfihoz méltatlannak tartják a sírást. A legtöbb ember fél attól a tetemes mennyiségű bánattól, amelyet elfojtott, és megijed, hogy egyszer előnti és felemészti őt. Sokszor hallani: „Ha egyszer elkezdenék sírni, sosem hagynám abba.” „Oly sok bánat van a világban, az életemben, a családom és a barátaim életében!” „Ó, az élet megannyi tragédiája! A számtalan csalódás és szertefoszlott remény!” Az elfojtott bánat számos pszichoszomatikus tünetért és egészségügyi panaszért felelős.

Ha elfojtása helyett inkább hagyjuk az érzést felszínre törni és elillanni, a bánattól hamar az elfogadás szintjére ugorhatunk. Egy veszteség felett érzett tartós bánkódás voltaképp a helyzet elfogadásával és a bánat kimerítésével szembeni ellenállás

következménye. Egy érzés makacssága az elengedésével szembeni ellenállásnak köszönhető (például „Cry me a river”). Amint elfogadjuk a tényt, hogy képesek vagyunk megbirkózni a bánattal, máris eljutottunk a büszkeségig. A „képes vagyok rá”, illetve a „meg tudok birkózni vele” érzése pedig már a bátorságig röpít. Ha érzéseinkkel bátran szembenézünk, és elengedjük őket, akkor az elfogadás, végül pedig a béke szintjére jutunk. Miután elengedjük mindazt a temérdek bánatot, amit az évek során felhalmoztunk, a barátaink és a családtagjaink változást fedeznek fel az arckifejezésünkön. Lépteink könnyedebbé válnak, és fiatalosabbnak fogunk kinézni.

A bánat véges. Ez a tény bátorságot és hajlandóságot ad ahhoz, hogy szembenézzünk vele. Ha nem állunk ellen a bánat érzésének, és teljesen átadjuk magunkat neki, közel 10-20 perc alatt kifut, majd változó időtartamokra elmarad. Ha későbbi felbukkanásaikor is kitartóak maradunk, hamarosan végleg ki is merül. Engedjük meg, hogy teljes valójában megtapasztaljuk! Mindössze 10-20 percig kell elviselnünk a lesújtottságot, ami hirtelen fog eltűnni. De ha ellenállunk a bánatnak, az egyre csak emészt minket, az elfojtott bánat pedig képes évekig is fennmaradni.

A bánattal való szembenézésünk során gyakran kell tudomásul venni és elengedni az azzal kapcsolatos szégyenkezést és feszengést, hogy egyáltalán bánatosak vagyunk. A férfiakra ez különösen igaz. El kell engednünk az érzéstől való félelmet, továbbá azt, hogy esetleg eláraszt és elsodor bennünket. Hasznos felismerni, hogy az ellenállás elengedése gyorsabban átsegít az érzésen. Leginkább a nőktől hallani azt a tapasztalatot alapuló bölcsességet, hogy „egy kiadós sírástól megkönnyebbülsz”. Sok férfi meglepődik, amikor felismeri e gondolat igazságát.^{*}

Egy alkalommal meglepő módon enyhült a lüktető fejfájásom, amint egy múltbéli eseménnyel kapcsolatos bánat a felszínre jött. Miközben a bánat feltört, váratlanul a következő mondat jelent meg velem: „Egy férfi nem sír.” A síráshoz fűződő maszkulin büszkeség elengedése után az attól való félelem tört a felszínre, hogy a sírás sosem érne véget, ha egyszer zöld utat kapna. Amint ez a félelem is megszűnt, harag támadt. Harag, hogy a társadalom a férfiakra erőltette az érzéseik elfojtását, valamint az azzal kapcsolatos düh, hogy egy férfinak még érzései sem lehetnek. A harag elengedésével azonban elérhető lett a bátorság, ezzel pedig megengedetté vált a szükséges sírás. De nem csak a fejfájás szorítása szűnt meg, mert a könnyek áradatának elcsitulásával mélységes békesség jelent meg, és innentől fogva nem kellett a témát a szőnyeg alá söpörnöm.

Ha egy férfi teljes mértékben megengedi, hogy bánata a felszínre törjön, és tökéletesen megszabadítja magát az elfojtott energiáktól, békés lesz, és önnön férfi mivoltára is másként tekint majd. Ráébred arra, hogy az teljesebbé lett. Még mindig ugyanannyira férfi, de most már olyan férfi, akit megérintheznek saját érzései, és képes azokat kezelni. Következésképp rátermettebb, ügyesebb, kiegyensúlyozottabb, megértőbb és érettebb lesz, aki képes könnyebben ráhangolódni másokra, és aki emberségesebb, együtt érzőbb és szeretetteljesebb.

Minden bánat és gyász pszichológiai alapja a kötődés. Kötődés és függőség azért alakul ki, mert tökéletlennek érezzük magunkat; ezért tárgyak, emberek, kapcsolatok, helyek és elképzelések után kutatunk, amelyek betölthetnék a belső űrt. Mivel tudattalanul arra használjuk ezeket, hogy egyfajta belső szükségletet elégítsenek ki, úgy tekintünk rájuk, mint ami a sajátunk, mint ami az „enyém”. Egyre több energiát áramoltatunk feléjük, és a külső dolgokkal való azonosulás lassan átalakul: az „enyém” gondolatát felváltja az „ez vagyok” valamiféle kiterjesztése. Az adott tárgy vagy személy elvesztését így saját énünk, valamint érzelmi világunk fontos részének elvesztéseként éljük meg.

A veszteséget úgy tapasztaljuk meg, mintha önmagunk lényegi minősége - amelyet az adott tárgy, illetve személy képviselt - veszített volna az értékéből. Minél több érzelmi energiát fektetünk egy tárgyba vagy egy személybe, annál nagyobb a függőségi viszony elszakadásával járó veszteségérzet és fájdalom. A kötődés függőséget hoz létre, a függőség pedig - természetéből adódóan - eredendően magában foglalja a veszteségtől való félelmet.

Mindenkiben ott lapul a gyermek, a szülő és a felnőtt pszichés aspektusa. Amikor felbukkan valamilyen bánat, érdemes feltenni a kérdést: „Vajon a bennem élő gyermek, szülő vagy felnőtt lehet-e az adott érzés forrása?” Például a belső gyermek fél, hogy esetleg valami baj történik szeretett kutyájával. Azon tűnődik: „Hogy fogom ezt túlélni?” A belső felnőtt szintén bánatos, ám elfogadja az elkerülhetetlent. A kutyák vagy a cicák nem halhatatlanok. A bennünk lévő felnőtt sajnálkozva ugyan, de elfogadja, hogy a múlandóság az élet velejárója. Elfogadjuk, hogy a fiatalságunk nem tart örökké, hogy sok romantikus kapcsolat nem életre szóló, és hogy a kutyánk egy napon majd elpusztul.

A veszteség kezelése

A kötődés természetéből adódóan a veszteség tényleges bekövetkeztét megelőzi a

veszteségtől való félelem. Általában a következő két módszer egyikével védekezünk ez ellen. Az egyik a kötődés intenzitásának növelése, a kötelék megerősítésére tett állhatatos kísérlet. Ez a szemlélet azon a fantázián alapul, hogy minél szorosabb a kötelék, annál valószínűtlenebb a veszteség. Azonban gyakran éppen ez a manőver járul hozzá a személyes kapcsolatok terén elszenvedett veszteségekhez, hiszen a másik küzd, hogy a birtokolni vágyó kötődés és a ráerőltetett korlátozó irányítás alól felszabaduljon. Így a veszteségtől való félelem lesz az a mechanizmus, amely paradox módon a veszteséghez vezet, hiszen amit az elmében tartunk, az hajlamos megnyilvánulni.

Egy másik módszer, amellyel a veszteségtől való félelmet általában kezeljük, a tagadás pszichológiai mechanizmusa, amit a köznyelvben egyszerűen struccpolitikának hívunk. Nap mint nap láthatjuk ezt magunk körül az elkerülhetetlennel való szembenézés megtagadásának megannyi formájában. A rengeteg intő jel ellenére az egyén nem tesz semmilyen lépést. Az, aki nyilvánvalóan halad afelé, hogy munkáját elveszítse, hajlamos nem észrevenni a közelgő veszélyt. A házastársak nem tesznek korrigáló lépéseket romlófélben lévő házasságuk megmentése érdekében. Egy komoly betegségben szenvedő személy nem vesz tudomást tüneteiről, és elutasít mindenféle gyógykezelést. A politikusok elmulasztják komolyan venni a szociális nehézségeket, azt remélve, hogy azok majd maguktól megszűnnek. Egész országok feledkeznek meg arról, hogy milyen törékeny a létezés (lásd a World Trade Center elleni terrortámadást). Az autós figyelmen kívül hagyja a motor rendellenességére utaló baljós jeleket. Mindnyáján átéljük már a bánkódást amiatt, hogy nem figyeltünk oda a veszély intő jeleire.

Ahhoz, hogy megértsük a veszteségtől való félelmet, meg kell vizsgálnunk, milyen szerepet tölt be az adott személy vagy tárgy az életünkben. Milyen emocionális szükségletet elégít ki? Mit éreznénk, ha elveszítenénk az illetőt vagy a tárgyat? A veszteséget előre lehet vetíteni, és úgy birkózhatunk meg a veszteségérzethez társuló különböző félelmekkel, ha elemeire bontjuk az azt képviselő érzelmi komplexumot, majd pedig az érzés alkotóelemeit egyesével elengedjük.

Tegyük fel, hogy van egy kutyád, akihez évek óta erősen kötödsz. Nyilvánvaló, hogy a jó öreg Buksi felett eljárt az idő. Azon kapod magad, hogy nem szeretsz hajlott korára gondolni, halálának gondolata kényelmetlenséget ébreszt, ezért kisöpröd azt elmédből. De ha közben elcsíped önmagad, rádöbbenysz: ezek az érzések

tulajdonképpen figyelmeztető jelek, hogy szőnyeg alá söpröd a helyzettel kapcsolatos érzelmeidet. Ezért felteszed a kérdést: „Milyen szerepet tölt be az életemben ez a kutya?” „Mit jelent ő a számomra?” Szeretetet, hű barátságot, odaadást, örömet és kikapcsolódást. „Vajon a kutya elvesztése a fenti érzelmi szükségleteimet is betöltetlenül hagyja?” Az ilyen irányú vizsgálódás során a félelem egy része máris tudatosítható és elengedhető. Amint elengedted a félelmet, többé nem kell tagadáshoz folyamodnod, és úgy tenned, mintha Buksi örök életű lenne.

Egy másik, a bánattal és gyásszal társított érzés a harag. Egy fontos dolog elvesztése gyakran ébreszt dühöt, amely aztán a világra, a társadalomra, konkrét személyekre vagy éppen Istenre vetül ki, akit végső soron a világegyetem természetéért tartunk felelősnek. Az életben minden emberi kapcsolat és tulajdonjog múlandó. A harag pedig e ténynek az elfogadását megelőző elutasítás következménye. Még legfőbb kötődésünk tárgyáról, a fizikai testről is le kell mondanunk, ahogy ezzel mindenki tisztában is van.

Azt érezzük, hogy ami fontossá vagy kényelmessé vált számunkra, ahhoz végleg kötődünk. Ennek következtében ha valami veszélyezteti ezt az illúziót, düh, neheztelés és önsajnálat bukkan fel, és ezek az érzések könnyen krónikus megkeseredésbe torkollhatnak. A tehetetlen düh a világ természetének megváltoztatására irányuló vágygal, illetve e vágy kielégíthetetlenségével függ össze. Ha a létezés e tényével szembenézünk, egy komoly veszteség az egész életfilozófiánkat megrengetheti. Egyetlen nagyobb veszteség képes ráébreszteni minket az összes kötődés és viszony természetére, de dönthetünk úgy is, hogy újra elkezdjük tagadni azt a napnál is világosabb tényt, hogy minden kapcsolat átmeneti jellegű, és vadul próbálkozhatunk még szorosabbra fűzni a már meglévő kötődéseket a veszteség kompenzálása érdekében.

A veszteség elkerülhetetlenségének tagadását úgy is kezelhetjük, ha átlátunk a manipulálásra irányuló kísérleteken. Ugyanis a veszteséget megelőzendő az elme képzeletben különféle taktikák kidolgozásához folyamodik. Még az is előfordulhat, hogy valaki „jobbá”, szorgalmasabbá, őszintébbé, kitartóbbá vagy lojálisabbá válik. A vallásos emberek esetleg ígérekkel és alkukkal próbálják Istent manipulálni. A kapcsolatok terén pedig adott esetben túlkompensálás figyelhető meg. A hitves szófogadóbb, szeretetteljesebb és figyelmesebb lesz, hogy ezáltal kísérelje meg elkerülni a szakítást. A nemtörődöm férj hirtelen ajándékokkal és virággal állít haza,

ahelyett hogy a probléma gyökerét igyekezne megragadni.

Miután a tagadás megtört, a manipuláció csődöt mondott, és a félelemnek is megadtuk magunkat, kezdetét veszi magának a depressziónak, vagyis a gyásznak és a bánatnak a tényleges folyamata. Ezek az érzelmi állapotok sokkal gyorsabban feloldhatók az elengedés technikájával - amelynek során megadjuk magunkat a bánat elkerülhetetlenségének -, és felváltja azokat az ellenállás elengedésére irányuló hajlandóság, valamint az, hogy hagyjuk a folyamatot kifutni és lezárulni. Dönthetünk amellett, hogy elengedjük a bánattal szembeni ellenállást. A tagadás és ellenállás helyett ugorjunk fejest, és legyünk túl rajta, nyugodtan sírjunk Buksi vagy egy megszakadt kapcsolat miatt.

A bánathoz mindig társul valamennyi büntudat. Ez azon a képzelgésen alapul, hogy a veszteség valamiféle büntetést képvisel, illetve hogy egy másfajta hozzáállás vagy viselkedési minta megakadályozhatta volna annak bekövetkeztét. Ha ezt nem eresztjük el, a büntudat újrahasznosítja és ismét feltüzeli a haragot és a dühöt. Az el nem ismerés, a fel nem adott düh hibáztatás formájában másokra is kivetülhet. A kapcsolatokra kivetített hibáztatás pedig tovább halmozhatja a veszteséget.

Ez gyakran előfordul gyermeküket elvesztő szülők közt. A felmérések szerint kilencvenszázalékos a válások aránya azon szülők között, akiknek a gyermeke meghalt. A hibáztatás kivetítése miatt a súlyos veszteséghez egy további súlyos veszteség járul - mégpedig a házastársé. Jó példa erre annak a negyvenéves nőnek az esete, aki húsz évig kiváló házasságban élt egy figyelmes, kötelességtudó férj mellett. Legkisebb fiuk leukémiás lett. A nőt a fia halála után magával ragadta a bánat és a gyász, és ami vizsgálódásunk szempontjából még fontosabb, dühkitörései egyre csak szaporodtak. Gyűlölte az orvosokat, gyűlölte a kórházakat, gyűlölte Istent, gyűlölte a férjét és az életben maradt gyermekeit. Dűhe oly mértékben irányíthatatlanná terebélyesedett, hogy agresszivitása már fizikai fenyegetést jelentett, és nemegyszer a rendőröknek kellett megfékezniük erőszakos viselkedését. Végül a fejetlenségtől, a fizikai bántalmazástól és a veszélyes érzelmi állapotoktól való félelmükben gyermekei elköltöztek otthonról. Férje minden követ megmozgatott, hogy segítsen neki leküzdeni a haragját, ám a feleség őt sem kímélte, és többször is erőszakosan rátámadt. Végso elkeseredésében a férfi is távozott otthonról. A kaotikus helyzet válással végződött, amiben a nő elvesztette a házat. Közel öt évbe telt, mire dűhe elcsitult, ám az addigra már tönkretette az egész életét, és a nulláról

indulva kellett újra felépítenie az egészet.

Amikor minden negatív érzelmet feldolgoztunk, feladtunk és elengedtünk, megjelenik a megkönnyebbülés, a szenvedést pedig felváltja az elfogadás. Az elfogadás nem egyenlő a beletörődéssel. A beletörődés során a korábbi érzelemből üledék marad vissza. Valójában vonakodásról és a tények valódi elismerésének halogatásáról van szó. A beletörődés így szól: „Nem tetszik a dolog, de kénytelen vagyok beletörődni.”

Az elfogadásnál már feladtuk az ellenállásunkat a tények valós természetét illetően, így az elfogadás egyik jele a nyugalom, a derű. Az elfogadással vége a küszködésnek, az élet új erőre kap. Az energiák, amelyeket a korábbi negatív érzelmek lekötöttek, immáron felszabadulnak, és a személyiségnek egy egészségesebb aspektusa elevenedik meg. Az elme kreatív fele új élethelyzetek lehetőségét, valamint a növekedést és a tapasztalatszerzést szolgáló további alternatívákat bocsát előre, amit már az élettéliség megújult érzete kísér. A tizenkét lépésű csoportok Lelki béke imája közkedvelt és jól ismert:

„Istenem, adj nekem lelki békét, hogy elfogadjam, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget.”

A gyászhoz és veszteséghez kapcsolódó bármely érzelmek feloldásának elmulasztása annak valamelyik összetevőjében való krónikus megrekedéshez vezethet, például tartós búskomorsághoz vagy elhúzódó tagadáshoz, amikor akár egy személy halálát is tagadhatja valaki. A krónikus büntudathoz vagy a veszteséghez kapcsolódó érzelmek feloldásának elutasítása késleltetett bánathoz és egyéb fizikai betegségekhez vezet. Az ezt a folyamatot működtető mechanizmust egy későbbi, a test és az elme kapcsolatáról szóló fejezetben taglaljuk részletesebben. Az elnyomott érzelmek elfojtott energiája a test endokrin és idegrendszerén keresztül energetikai egyensúlytalanságot eredményez, amely károsítja a test akupunktúrás meridiánjain áthaladó életenergia áramlását, így az a különféle szervekben kóros elváltozásokat idéz elő. Közismert tény, hogy a halálozási arány az elhunytak hozzátartozóinak körében az átlagosnál jóval magasabb, különösen a házastárs halálát követő egy-két évben.

A bánattal kapcsolatos büntudat egyik eredője az elhunytra irányuló harag, ám ezt legtöbbször elfojtják. A tudatos elme számára ez a harag irracionális, ugyanis az

elhunyt erényei képzeletben mindig hangsúlyosabbak és túldimenzionáltak, ez az ellentmondás pedig vegyül a büntudattal. Hogy lehetek mérges egy ilyen csodálatos emberre? Büntudatot szül továbbá az Istenre, a világegyetem teremtőjére irányuló düh is, hiszen hagyta, hogy ez a tragédia bekövetkezzen.

Egy napon számos fizikai tünettől szenvedő hatvanéves hölgy állított be a rendelőbe. Asztmás rohamok, allergia, hörghurut, tüdőgyulladás és mindenféle légzési nehézség kínozták. A pszichoterápia során kiderült, hogy az édesanyja huszonkét évvel korábban elhunyt, ő pedig kijelentette, hogy érdekes módon édesanyja halála egyáltalán nem érintette meg. Még ennél is furcsább volt, hogy bár az ő felelőssége lett volna, nem készítettett sírkövet az édesanyja számára. Az általa elmondottakból lassan kirajzolódott, hogy kóros függőségi viszonyban állt anyjával, akivel kapcsolatban vegyes érzelmeket táplált, mivel az visszautasította, hogy függőségi szükségleteit kielégítse.

Több hónapig tartott, mire feloldotta a makacs tagadást, amely az anya távozását követő harag keltette büntudatnak volt köszönhető. A dühöt pedig betegségek formájában önmaga ellen irányította, ami jól kifejezte tehetetlenségét, valamint az anya utáni vágyódását. Az elfojtott vágy, hogy megsirassa elveszített édesanyját, állandósította az érzést, hogy nem tud lélegezni. Utálta önmagát az anya iránt táplált szeretlek-gyűlöllek érzésekért, és az elfojtott érzelmek együttese számos légzőszervi tünet és bánatalom formájában jelentkezett (pszichoszomatikus betegség). A megkésett gyász kibontakozásával a bánatra és a veszteségre adott reakciói elindultak a felszínre. Világossá vált előtte, hogy ezen érzelmek feloldásával szembeni ellenállásának mértéke hogyan vezetett testi tüneteikhez. A terápia végén olyan gondozói képzésbe kezdett, ahol elfekvőben haldokló betegeknek lehetett segítségére.

A bánat megelőzése

A fent ecsetelt folyamat természetéből adódóan nyilvánvaló, hogy a mély gyász, a veszteség és az abból eredő patológikus reakciók, illetve az azzal kapcsolatos érzések korai felismeréssel, valamint megelőző jellegű elengedéssel könnyebben kezelhetők, amíg még enyhébbek, tehát különösebben kízó szenvedés nélkül feloldhatók.

Láttuk, hogy minden gyász és veszteség alapja voltaképp a kötődés, valamint a kapcsolatok időleges természetének a tagadása. Vizsgáljuk meg alaposabban az

életünket, azonosítsuk be kötődéseinket, és tegyük fel a kérdést: „Miféle belső szükségletet elégítenek ki? Vajon milyen érzés bukkanna fel, ha elveszíteném őket? Hogyan teremtek egyensúlyt az érzelmi életemben annak érdekében, hogy csökkentsen! a tárgyak és személyek iránti kötődéseim kiterjedését, számát és mértékét?”

Minél erősebb a kötődés ahhoz, ami rajtunk kívül található, annál nagyobb bennünk a félelem és a veszteséggel szembeni sebezhetőség. Nézzük meg, miért érezzük magunkat tökéletlennek. „Mitől érzem magam olyan üresnek, hogy a másokhoz való kötődés és a függőség formájában keresem a megoldást?”

E kérdések megvilágítják számunkra azokat a területeket, ahol még éretlenek vagyunk. A következőket érdemes különösen megvizsgálnunk: „Mely helyzetekben van az, hogy inkább elvárom a szeretetet, mintsem hogy adnám?” Minél szeretetteljesebbek vagyunk, annál kevésbé vagyunk sebezhetőek a bánattal és a veszteséggel szemben, és annál kevésbé érezzük szükségét a kötődések kialakításának. Amikor elengedtünk és tudomásul vettünk minden negatív érzést, amikor apránként elhagytuk a kicsinyességünket, hogy nagyszerűségünk felismeréséhez közelítsünk, amikor a belső öröm végre az adakozás és a szeretetteljesség élményeiből fakad, akkor a veszteség már nem érinthet meg bennünket. Amikor pedig magunkban leljük meg a boldogság forrását, immúnissá válunk a világ veszteségeire.

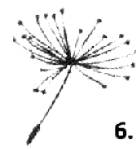
Ha kritikus pillantást vetünk az életünkre, számtalan olyan kötődést és menekvést találunk, amire jobb híján kaptunk rá. Mindegyik a későbbi fájdalom és szenvedés forrása lehet. Az igazán fontos területeket érdemes alaposan felülvizsgálni. Vegyük például az úgynevezett nyugdíjasszindrómát, amelynek kapcsán gyakran elmarad az ezekkel a kérdésekkel való őszinte szembenézés. A nőknél ez leginkább akkor fordul elő, amikor a gyermek érettségével és elköltözésével a gyermeknevelés feladata véget ér („üresfészek-szindróma”), a férfiaknál pedig akkor, amikor elérik a nyugdíjkorhatárt, elveszítik az állásukat, vagy esetleg rokkantság miatt képtelenné válnak korábbi munkájuk folytatására. Az ilyenkor jellemző reakció a sokévnnyi tagadásnak köszönhető. Gyakran mulasztják el az elkerülhetetlennel való szembenézését, és egyéb elfoglaltságok keresését, amelyek kielégíthetnék ugyanazon korábbi belső szükségleteiket: az önbecsülést, a fontosság érzését, a vágyat, hogy azt érezzék, szükség van rájuk, és számítanak másoknak, illetve az igényt, hogy

közreműködhessenek és eredményesek legyenek.

Ha a jelenben felkészítjük magunkat az elkerülhetetlenre, az a későbbi megrázó fájdalomhoz és veszteséghez képest viszonylag csekély kényelmetlenséggel jár. Őszintén vegyük górcső alá legfontosabb szeretetalapú kapcsolatainkat. Milyen mértékben szolgálják önző kis igényeinket? Mennyire használjuk saját érdekünkben a másikat? Milyen mértékben segítik elő a boldogságunkat? Ahhoz, hogy kiderítsük, csupán fel kell tennünk a kérdést: „Ha a boldogságukat leginkább az szolgálná, hogy elhagynak engem, vajon hogyan éreznék ezzel kapcsolatban?” Ez rávilágít arra, milyen mértékben próbáljuk a másikat irányítani, illetve korlátok közé szorítani - ami persze kötődés, nem pedig szeretet.

A Buddha több mint kétezer évvel ezelőtt megfigyelte, hogy minden emberi szenvedés alapja a vágy és a kötődés, az emberi történelem pedig nem más, mint e tanítás igazságának a bizonyítéka. Mi lehet a megoldás e dilemmára? Láthatjuk, hogy csakis az egyén kicsinyes aspektusa képes kötődni. A kisebbik én naivan bedől az ijesztő és alkalmatlan programok garnitúrájának, amelyet akaratlanul is hagyunk, hogy működtessen minket. Az elengedés célja, hogy energiát vonjunk el ezektől a programoktól, hogy azok többé ne irányítsanak minket, és így szabadon kiterjedhetünk magasabb Énünk szélesebb tudatosságába. Azon részünk, amelyre a nagyobbik Énként utalunk, inkább szeret, mintsem elvárná azt. Következésképp tudatára ébredünk annak, hogy mindig is korlátlan szeretet vett körül minket. A szeretet automatikusan vonzódik ahhoz az emberhez, aki szeretetteljes.

A negatív érzések folyamatos elengedésével tehát meggyógyítjuk a jelenbeli fájdalmat, valamint megelőző jelleggel megóvjuk magunkat a további fájdalomtól. A félelmet a bizalom és vele együtt a mélységes jóllét érzete váltja fel. Amikor a kisebbik énhez (a személyiséghez) fűződő ragaszkodást felcseréljük az Önvalóba (a bennünk élő Istenbe) vetett bizalommal, megszületik a veszteség* fájdalmával szembeni immunitás. A múlandó kis én helyett az örök Önvalónál keresünk menedéket.



Félelem

A félelem számos arca mindenki előtt ismert. Mindannyian éreztünk már alaptalan szorongást és pánikot. Mindenki tudja, milyen a szívdobogás és az aggodalom kíséretében jelentkező bénultság és dermedtség. Az aggodalom idült félelem, szélsőséges formája pedig a paranoia. Az enyhébb formái csupán kellemetlenségek, ám ha súlyosabbra fordul, az ember ijedt, óvatos, letaglózott, feszült, félénk, szótlan, babonás, védekező, bizalmatlan, megfélemlített, bizonytalan, rémült, gyanakvó, gyáva, csapdába ejtett, bűnös és lámpalázás lesz. Félünk a fájdalomtól és a szenvedéstől, az élettől, a szeretettől, a közelségtől, a visszautasítástól, a bukástól, Istentől, a pokoltól, a kárhozattól, a szegénységtől, a kritikától és a gúnytól, a csapdába ejtettségtől, az alkalmatlanságtól, a veszélytől, a rosszállástól, az unalomtól, a felelősségtől, a döntéshozataltól, a tekintélytől, a büntetéstől, a változástól, a biztonság elvesztésétől, az erőszaktól, az irányítás elvesztésétől, maguktól az érzelmektől, a manipulációtól, a lelepleződéstől, a tériszonytól, a nemiségtől, az önálló felelősségvállalástól, és félünk magától a félelemtől is.

Emellett létezik egy olyan félelemforrás is, amelynek sokan nincsenek tudatában: a megtorlástól való félelem. Ez a visszavágás és a támadás vágyából ered. Amint elengedjük a félelmet, felismerjük, hogy mögötte gyakran a félelem tárgyával szembeni harag bújik meg. A félelem elengedésére és az azon való felülkerekedésre irányuló hajlandóság azonban rögtön a következő szintre emel minket, amely a harag. Az a tény pedig, hogy képesek vagyunk szembenézni a harag és a félelem kombinációjával, illetve készek vagyunk feladni azt, azonnal a büszkeség, majd a bátorság szintjére visz minket.

Félelem a nyilvános beszédől

Ragyogó kísérlet, ha elengedjük magától a félelemtől való félelmet. Amikor már nem félünk a félelemtől, észrevevesszük, hogy az pusztán egy érzés. A félelem tulajdonképpen sokkal elviselhetőbb, mint a depresszió. Meglepő módon még egy súlyos depresszióban szenvedő személy is örömmel veszi a félelem újbóli felbukkanását. Jobb félni, mint reménytelenségbe süllyedni.

Ahhoz, hogy megértsük, hogyan erősíti meg magát a félelem, meg kell

vizsgálunk a tudat egy másik törvényszerűségét, amely így szól: amit az elmében tartunk, az hajlamos megnyilvánulni. Ez azt jelenti, hogy bármely gondolat, amit kitartóan az elménkben tartunk, és amit következetesen energiával látunk el, hajlamos az életünkben éppen abban a formában megjelenni, amelyben rágondoltunk. Ily módon tehát a félelem további félelmetes gondolatokat idéz elő. Minél tovább tartjuk ezeket a gondolatokat az elménkben, annál valószínűbb, hogy bekövetkezik az, amitől félünk, ami persze tovább erősíti a félelmünket.

Az orvosgyakornokként töltött évek során egyre jobban elhatalmasodott rajtam a nyilvános felszólalástól való félelem. A pusztá gondolat hatására, hogy a kollégák előtt kell bemutatni egy esetet, még a hangom is elcsuklott a rémülettől. Ennek a félelemnek a fenntartása idézte meg az elkerülhetetlent, amely egy értekezleten megkövetelte az egyik páciens esetének a bemutatását. A kortörténet néhány bekezdésének felolvasása után a hangom megremegett, egyre halkabb lett, végül teljesen elhalt. Éppen az a félelem jelent meg, amely az elmében volt, és ez természetesen csak tovább erősítette a nyilvános beszédétől való félelmet, ami idővel fásultsághoz vezetett. Ettől fogva hosszú évekig gátolt a korlátozó hiedelem: „Nem tudok közönség előtt beszélni. Egyszerűen nem vagyok jó szónok.” A nyilvános felszólalás minden eshetősége kerülendővé vált, ennek következménye pedig az önbecsülés csorbulása, bizonyos tevékenységek hátrítása lett, és még a szakmai előrelépés is falakba ütközött.

Ahogy teltek az évek, a félelem valamelyest átalakult. A hitrendszer valahogy így szólt: „Nem akarok nyilvánosan felszólalni, mert könnyen lehet, hogy unalmas és rossz szónok lennék.” Végül egy alkalommal elengedhetetlenné vált egy beszéd megtartása. Vele együtt adódott egy nyugodt pillanat a félelemmel való szembenézéshez szükséges bátorság megtalálásához. A belső párbeszéd így hangzott: „Ugyan mi a legrosszabb dolog, ami megtörténhet? Nos, legfeljebb szörnyen unalmas leszel!” Ez felszínre hozta az összes unalmas beszédet, amelyet mások tartottak, és ettől a pillanattól kezdve már el lehetett fogadni, hogy az unalmas beszédek tulajdonképpen elég gyakoriak, és semmiképp nem jelentik a világ végét. Majd megtörtént a büszkeség és a hiúság elengedése, hiszen voltaképp ez rejtőzött a félelem mögött. Igen, könnyen meglehet, hogy a beszéd szörnyen unalmas lesz.

Végül elérkezett a nagy nap. A szöveg előre meg volt írva, így azt csupán fel kellett olvasni. Igen, valóban sokkal érdekesebb lett volna rögtönözni, de tudomásul

véve és elfogadva a félelmet, jobbnak bizonyult előre megírni a beszédet. Eljött a pillanat, és fel kellett lépnem a pódiumra. A belső félelem és a lapos, egyhangú felolvasás ellenére a feladatot sikerült véghezvinni. Később néhány barát megjegyezte: „Technikailag a szöveg jó volt, de még egy ilyen unalmas előadást!” A belső ént azonban mindez nem érdekelte: ujjongott, hogy volt benne elég bátorság és elfogadás, hogy szembenézzem a helyzettel, és ténylegesen végrehajtsa a műveletet. Az, hogy unalmas volt, lényegtelen. Ami lényeges, hogy egyáltalán megvalósult. Az önbecsülés helyreállt, hiszen sikerült a félelmen és a gátláson felülemelkedni, és többé nem kellett a szónoki kötelességvállalásokat kerülni. Sőt még egyfajta gya-korlat is kialakult, hogy az összes prezentáció a közönség figyelmeztetésével kezdődjön: „A legunalmasabb előadó vagyok, akit valaha hallhattak, és elég fárasztó tudok lenni.” Ez meglepő módon megneveltette a közönséget, nevetésük viszont közös emberi mivoltunk elfogadását jelentette, aminek hatására a félelem tovaszállt.

Kiderült, hogy a humor milyen értékes elem egy beszéd során. Módot kínál arra, hogy ráhangolódjunk a hallgatóság emberségére, és hogy felfedezzük az együttérzésüket. Amint az együttérzésben összekapcsolódunk velük, máris érezhető a bátorításuk, a biztatásuk. Szeretjük őket azért, mert eloszlatják a félelmünket, mert elfogadnak és viszontszeretnek minket, hiszen éppen azt tesszük, amiktől ők maguk is félnek. Mihelyt az érzelmek szintjein keresztül bekövetkezik ez'a fejlődés, egy beszéd megtartása kifejezetten élvezetessé válik. Kiderül, hogy ha alkalom nyílik rá, az elme egy része egész vicces tud lenni.

A teljes önátadásnak köszönhetően végül elmaradt az előre megírt szövegek felolvasása, és a beszéd rögtönzötté vált. Több tapasztalattal a nyilvános beszéd tökéletesedett, ami egyre több felkérést hozott magával. Ez számos szakmai célkitűzés előtt nyitotta meg a kapukat, amelyek korábban akadályokba ütköztek. Még egy országos televíziós csatorna beszélgetős műsorától is érkezett meghívás. Nagy lépés ez, ha valaki még attól is fél, hogy néhány gyakornok előtt felolvasson egy kortörténetet, és odáig jut, hogy remekül érezi magát még egy több millió nézőt vonzó tévéműsor vendégeként is. Hatalmas előny származik abból, ha egy félelmetes gátlást levetkőzünk és sikeres szerepkörre alakítunk, hiszen ez a tanulási folyamat automatikusan átszivárog az élet egyéb területeire is. Rátermettebbek, szabadabbak és boldogabbak leszünk, amit fokozott lelki nyugalom kísér.

A szeretet gyógyító hatása

A félelem társadalmunkban olyan gyakori, hogy ez a legelterjedtebb mozgatóerővel bíró érzelem az általunk ismert világban. Leginkább a félelem uralta azt a sok ezer beteget is, aki a több évtizedes klinikai praxis alatt kezelésre jelentkezett. A félelem olyan elterjedt és olyan sok formában jelenik meg, hogy e könyv keretei nem teszik lehetővé valamennyi változatának részletezését.

A félelem a túléléshez kapcsolódik, ezért különleges helyet foglal el az elménkben. A legtöbb ember számára a félelem olyannyira áthat mindent, hogy félelmeik féken tartása érdekében életük a kompenzáló eszközök óriási garnitúrája lett. De mintha ez sem lenne elegendő, a sajtó újabb és újabb félelmetes helyzetekkel szembesít minket, ahogy az például már a reggeli hírekben is elhangzik: „Egy terroristacsoport azzal fenyegetőzik, hogy élelmiszerkészleteinket megmérgezi.” Az ilyen szalagcímek állandósultak, mintha csak azért lennének, hogy lehetőséget kínáljanak az elme számára, hogy mesterévé váljon ennek a mind közül legrettegettebb érzelemnek. Ahogy a dalszöveg szól: „Megrekedtünk az élettől és a haláltól való félelem között.”

Amikor az elme összes kompenzációs eszköze csődöt mond, pánikrohamként vagy fóbiaként félelem áramlik a tudatba, és az egyént neurotikus személyiséggént könyvelik el. Tanulságos megjegyezni, hogy a Valium nevű nyugtató a legkelendőbb gyógyszer az Egyesült Államokban.

A félelem hajlamos fokozódni, ezért egy tipikus fóbiás beteg életének egyre több területére terjed ki, egyre több cselekvést korlátozó tényezőhöz, súlyosabb esetekben pedig teljes cselekvőképtelenséghez vezet. Egy Betti nevű pácienssel éppen ez történt.

Betti, aki harmincnégy éves volt, soványsága és elkínzottsága miatt koránál sokkal idősebbnek nézett ki. Egész halom papírzsákot cipelve lépett be a rendelőbe, amelyről később kiderült, hogy ötvenhat doboz különféle egészségügyi készítményt, vitamint, táplálékkiegészítőt és többzacskónyi speciális élelmiszert tartalmaz. Félelme baktériumfóbiaként indult, és nem sokkal később már valóban úgy tűnt, hogy körülötte minden hemzseg a kórokozóktól. A fertőző betegségektől való rettegése mostanra a daganatos betegségektől való félelembe csapott át. Minden ijesztő történetet készpénznek vett, így már csaknem minden élelemtől, a belélegzett levegőtől, sőt még a bőrét érő napfénytől is tartott. Kizárólag fehér ruhát viselt, mert a

szövetben lévő festékekben is veszélyt látott.

A rendelőben sosem ült le, mert attól félt, hogy a szék fertőzött lehet. Amikor gyógyszert kellett felírni, azt kérte, hogy a receptet a tömb közepén lévő egyik vényre írjam, mert azt biztos nem érintette meg senki. Ráadásul ő maga kívánta kitépni a vényt a tömbből; nem szeretne volna, ha hozzáérek, hiszen az előző beteggel való kézfogás során bacilusok ragadhattak a kezemre. Mindig kesztyűt viselt, és azt kérte, hogy inkább telefonon kezeljék, mivel rettegett a gondolattól is, hogy még egyszer megtegye az utat a rendelőbe.

A következő héten telefonon megemlítette, hogy túlságosan fél felkelni. Otthonról az ágyból telefonált, mert már az utcára sem mert kilépni. Félt a rablóktól, az erőszaktevőktől, a légszennyezettségtől. Ugyanakkor attól is megijedt, hogy otthon ágyban maradjon, mivel az is ijesztő volt, hogy ezzel állapota talán csak tovább romlik, és összegyúrva valamennyi egyéb félelmét, az is megrémisztette, hogy esetleg megbolondul. Félt, hogy a gyógyszer nem segít, de lehetnek mellékhatásai, ellenben félt nem bevenni, hiszen akkor talán sosem gyógyul meg. Később hozzátette, attól tart, hogy megfulladhat a piruláktól, ezért még a táplálékkiegészítők szedését is abbahagyta, nem csak a felírt gyógyszert.

Félelmei oly bénítóak voltak, hogy minden terápiás kísérlet teljes csődöt mondott. Nem engedte, hogy beszéljek a családjával. Aggódott, ha megtudnák, hogy pszichiáterhez jár, még azt hinnék, megbolondult. Teljesen elakadtam, és hetekig tűnődtem, hogyan tudnék segíteni neki. Végül az egészet elengedtem, és abban tapasztaltam meg az önátadás megkönnyebbülését, hogy teljesen feladtam: „Az égvilágon semmit sem tehetek érte. Kivéve egyetlen dolgot, ha szeretettel vagyok iránta.”

Ezért így is tettem. Szeretettel gondoltam rá, és gyakran küldtem neki szeretetteljes gondolatokat. Amikor telefonon beszéltünk, annyi szeretetet adtam neki, amennyit csak tudtam, míg végül néhány hónapnyi „szeretetterápia” hatására elég jól lett ahhoz, hogy bejöjjön a rendelőbe. Ahogy telt-múlt az idő, állapota egyre javult, félelmei és gátlásai megfogyatkoztak, jóllehet soha nem pillantott igazán mögéjük. Azt mondta, túlságosan fél pszichológiai dolgokról beszélni, ezért hónapokon, sőt éveken át tartó kezelés gyanánt csupán annyit tettem, hogy szerettem őt.

Ez az eset egy olyan elgondolást világít meg, amelyet korábban, az apátiáról

szóló fejezetben már bemutattunk; nevezetesen azt, hogy a szeretet magasabb rezgésszintje gyógyító hatással van az olyan alacsonyabb rezgésekre, mint például a fenti beteg esetében a félelem. Ez a szeretet a megnyugtató eszköz, és a puszta fizikai jelenlétünk, valamint a szeretetteljes energia, amelyet a másokra vetítünk, és amellyel körbevevünk őt, igen gyakran elcsitítja a másik félelmeit. Nem a mondanivalónk, hanem a jelenlétünk alapvető ténye bír gyógyító hatással.

Ennek révén megismerhetjük a tudat egy újabb törvényszerűségét: a félelem a szeretet által gyógyul. Ez a pszichiáter Jerry Jampolsky könyvsorozatának központi témája (lásd A szeretet legyőzi a félelmet című kötetét). Szintén ez volt az alapja a Long Island-i Manhasset-beli Attitudinal Healing Centerben zajló gyógyításnak, melynek társalapítója és orvosi szaktanácsadója voltam. Az attitűdgyógyítás (attitudinal healing) olyan betegek csoportos munkájáról szól, akik súlyos vagy akár végzetes betegséggel küzdenek, a gyógyulási folyamat pedig a félelem elengedéséből és annak szeretetre történő felcseréléséből tevődik össze.

Ez ugyanaz a gyógyulási mechanizmus, mint ami a nagy szenteknél és a megvilágosodott gyógyítóknál figyelhető meg, akiknek puszta jelenléte gyógyítóerővel bír a belőlük áradó szeretet intenzív rezgésének köszönhetően. Ezt a gyógyítóerőt - amely a spirituális gyógyítás alapja - a szeretetteljes gondolatok ugyancsak közvetítik. Feljegyzett történelmünkben számtalan embert ismerhetünk, akinek az efféle szeretet általi gyógyulása legendássá lett. A legutóbbi időkben például sokak gyógyulását tulajdonítják Teréz anyának, és általa a feltétel nélküli szeretet és a ragyogó jelenlét mechanizmusának. Azok számára, akik a tudatosság törvényszerűségeit nem ismerik, az ilyen jellegű gyógyulások csodával határosnak tűnnek. Ám azok, akik ismerik e törvényszerűségeket, gyakran tapasztalják azokat, és számítanak is rájuk. A magasabb tudatszintek önmagukban képesek meggyógyítani, átalakítani és megvilágosítani másokat. Az önátadás mechanizmusának értéke abban rejlik, hogy a szeretet előtt tornyosuló akadályok elengedésével a szeretetre való fogékonyságunk fokozatosan növekszik, a szeretetteljes energiáról pedig tudnunk kell, hogy eredendően rendelkezik önmagunk és mások meggyógyításának képességével.

Az effajta gyógyulások egyetlen hátulütője az, hogy a gyógyult állapot gyakran csak addig áll fenn, amíg a magas rezgésszintű szeretetet árasztó személy jelenlétében lehetünk, ám amint elhagyjuk e jelenlétet, a betegség visszatér. Kivéve

persze, ha megtaláljuk a módját annak, miként emeljük saját tudatosságunk szintjét.

„Nos - merülhet fel a kérdés -, ha a szeretetteljes gondolatok küldése

gyógyítóerővel bír, hogyan lehetséges, hogy a kórházakban annyi beteg embert látni, akiket pedig gondoskodó család vesz körül? A család szeretete miért nem gyógyítja meg őket?” A válasz abban rejlik, ha őszintén megvizsgáljuk, hogy a család milyen gondolatokat táplál a beteg iránt. Leggyakrabban aggodalmat és a félelmet, amit büntudat és vegyes érzelmek kísérnek.

Ábrázolhatjuk a szeretetet úgy is, hogy az olyan, mint a napfény, a negatív gondolatok pedig olyanok, mint a felhők. A magasztosabb, nagyobbik Énünk olyan, mint a nap, az összes negatív gondolat, kétely, félelem, harag és neheztelés viszont elhalványítja a nap fényét, míg végül a fény épphogy csak átdereng. Jézus Krisztus azt mondta, hogy hittel mindannyian képesek vagyunk gyógyítani. A szent, vagyis a magas tudatszintű személy az, aki a negativitás felhőjét eltávolította, és a nap teljes gyógyítóerejével ragyog. A szent életű emberek ezért is vonzanak tömegeket fizikai jelenlétük közelébe. Amikor a néhai indiai szentnek, Srí Ramana Maharsinak születésnapja volt, 25 000 ember állt karöltve az izzasztó trópusi hőségben, hogy jelenlétét megünnepelje és jókívánságait átadja.

A félelmeknek való ellenállás állhatatos elengedésével, valamint feladásuk megengedésével a félelemben lekötött energia felszabadul, és lehetővé válik, hogy immár a szeretet energiájaként tündököljön. Ennek következtében a feltétel nélküli szeretet mindennél nagyobb erővel bír, és ez az ünnepelt szentek ereje. A feltétel nélküli szeretet szolgáltatja az anya és az apa erejét is, akiknek jelenléte oly fontos a gyermek fejlődése és szeretni tanulása során. Valaha Sigmund Freud jegyezte meg, hogy gyermekkorunkban a legszerencsésebb dolog, ami történhet velünk, ha az édesanyánk kedvenc gyermekeként nővünk fel.

És mi a helyzet azokkal, akiknek nem adatott meg a szerencse, hogy gyermekkorukban feltétel nélküli szeretetben sütkérezzenek? Él a köztudatban egy hiedelem, miszerint ha nem részesülünk ebben az élményben, akkor az valahogy nyomot hagy bennünk, és egy életre megsérülünk; ám ez koránt sincs így. Az, aki élete korai szakaszában rengeteg szeretetet kapott, talán kevésbé fél, és ezért az életben is előnnyel indul, csak hogy ez a szeretet mindannyiunk belső lényege. A rajtunk keresztüláramló, légzést és gondolkodást lehetővé tevő életenergia, illetve a saját lényegünk természeténél fogva mindnyájan ugyanazzal a rezgés- és

energiaszintű szeretettel rendelkezünk.

Ha magunkba nézve azt látjuk, hogy a túlzott félelem által hozzájárultunk saját természetünk kirekesztéséhez, akkor az önátadás mechanizmusát alkalmazva újra felfedezhetjük magunkban a szeretetet, ily módon elengedve a negativitás felhőit. A bennünk lévő szeretet újbóli felfedezésével a boldogság valódi forrását is újra megtalálhatjuk.

Az árnyék elismerése

Érzelmi fejlődésünk egyik akadálya az azzal szemben táplált félelem, ami tudattalanunk mélyén hever eltemetve. Cári Gustav Jung ezt a területet - amelyet nem vagyunk hajlandók szemügyre venni és elismerni - árnyéknak hívta. Úgy tartotta, hogy az én addig nem gyógyulhat meg és nem lehet teljes, amíg nem vizsgálja meg és veszi tudomásul az árnyékot. Ez azt jelenti, hogy eltemetve abban, amit Jung kollektív tudattalannak nevezett, mindannyiunkban ott van minden, amit a legkevésbé szeretnénk elismerni önmagunkkal kapcsolatban. Azt mondta, hogy az átlagember kivetíti saját árnyékát a világra, gonosznak látva elítéli azt, és azt gondolja, hogy az ő feladata megküzdeni a világban a gonosszal. Valójában a feladat csupán e gondolatok és impulzusok jelenlétének tudomásulvétele önmagunkban. Ha elismer-jük őket, elcsendesednek. És amint csendesednek, többé tudattalanul nem irányíthatnak minket.

Félelmeink vizsgálatában - ami tulajdonképpen a tudattalan mélységeinek tartalmától való félelem vizsgálata - a humorérzék igencsak jó szolgálatot tehet. Mihelyt megvizsgáltuk és tudomásul vettük az árnyékot, annak nincs többé hatalma. Gyakorlatilag egyedül az ezektől a gondolatoktól és impulzusoktól való félelem ruházza fel azt erővel. Amint alaposabban megismerkedünk árnyékunkkal, többé nem kell a világra vetíteni a félelmeinket, és gyorsan el is párolognak.

Hogy mi teszi az erőszakot és bántalmazást ontó tévéműsorok végeláthatatlan sorát oly vonzóvá? Az, hogy a képernyőn biztos távolban játsszák el nekünk az összes tiltott tudattalan fantáziánkat. Az efféle „szórakozás” azonnal elveszti vonzerejét, mihelyt készek vagyunk ugyanazt a filmet saját elménk képernyőjén nézni, és megérteni, hogy valójában honnan is ered. Azok az emberek, akik saját árnyékuk tartalmát tudomásul veszik, elvesztik érdeklődésüket a bűnözés, az erőszak és a félelmetes katasztrófák iránt.

Az egyik akadálya annak, hogy megbarátkozzunk az elménkben lévő

félelmeinkkel, a mások véleményétől való félelem. Mások elismerésére vég nélküli fantáziákban áhítozunk. Azonosulunk mások véleményével, beleértve a tekintélyszemélyekét is, és oly módon gyúrjuk azokat össze, mintha a saját, önmagunkról alkotott véleményünk lenne.

A félelem megvizsgálása során hasznos észben tartani, hogy Cári Gustav Jung az árnyékon belül a kollektív tudattalan részeként látta ezt a tiltott tározót. A kollektív tudattalan kifejezés magában hordozza, hogy mindenki felmerülnek ezek a fantáziák és gondolatok. Egyikünkben sincs semmi kivételes, ha az érzelmek kifejezéséről van szó. Titkon mindenki attól fél, hogy esetleg ostoba, csúnya, nem szerethető, és hogy kudarcot vall.

A tudattalan elme egyáltalán nem udvarias, és elnagyolt fogalmakban gondolkodik. Amikor felmerül a kifejezés, hogy „Megölöm a nyomorultat!”, a tudattalan elme ezt szó szerint érti. Tekints mélyen magadba, amikor legközelebb a forgalomban bevág eléd valaki, és elképzeled, hogy szíved szerint mit csinálnál az illetővel, ha őszinte lennél magadhoz, és nem cenzúráznád az elmédbe ötlő képeket. Legszívesebben leszorítanád az útról, nem? Porrá zúznád. Lelöknéd egy szikláról. Hát nem? Mert a tudattalan így gondolkodik.

A humorérzék azért hasznos, mert ha egyszer valóban pillantást vetünk ezekre a képekre, beláthatjuk, hogy azok mennyire komikusak. Semmi szörnyű nincs ebben, a tudattalan egész egyszerűen így bánik a képzelettel. Ez nem jelenti azt, hogy romlott ember vagy potenciális bűnöző volnál. Pusztán annyit jelent, hogy őszinte vagy, és szembenéztél azzal, ahogy az ember állati elméje ebben a dimenzióban működik. Semmi értelme a melodrámának, az önbírálatnak vagy a tragikus értelmezésnek. A tudattalan goromba és civilizálatlan. Az intellektusod már az előkészítő iskolába járt, miközben a tudattalanod a dzsungelben maradt, ahol még mindig a fákon himbálódzik! Az árnyék megvizsgálásánál nincs helye finomkodásnak vagy kényeskedésnek. Szó szerint sem szabad venni, mivel a tudattalan szimbólumai azok, amik: jelképek, még hozzá elég primitív jelképek. De ha tudatosan dolgozunk velük, inkább erővel ruháznak fel, mintsem akadályoznak minket.

Rengeteg energiát emészt fel az árnyékot rejtve, a félelmeink sokaságát pedig elfojtva tartani. A következmény az energiatartalékok kimerülése, érzelmi szinten pedig akadályba ütközik a szeretet kibontakozása.

A tudatosság világában a hasonló a hasonlóhoz húz, tehát a félelem éppúgy

félelmet vonz, ahogy annak ellentéte, a szeretet is a szeretetet vonzza. Minél több félelmet tartunk fenn, annál több félelemmel teli helyzetet vonzunk életünkbe. Minden egyes félelem további energiát követel a védelmi eszközök kialakításához, addig a pontig, amíg energiáinkat az utolsó cseppig el nem szívják ezek a kiterjedt biztonsági intézkedések. Ha viszont hajlandók vagyunk egy félelmet szemügyre venni, és addig dolgozni rajta, amíg szabadok nem leszünk tőle, az azonnali jutalmakban részesít.

Mindannyiunkban ott rejlik egy bizonyos raktár a tudatosan és a tudattalanul elfojtott félelmeink számára. Ez a félelemmennység életünk minden területére átszivárog, átszínezi a tapasztalatainkat, elapasztja az életörömünket, tükröződik az arcvonásainkon, a fizikai megjelenésünkben, és hatással van testi erőnkre, valamint az összes szerv egészségi állapotára. A régóta fennálló, krónikus félelem fokozatosan leépíti a test immunrendszerét. Kineziológiai izomteszteléssel azonnal szemléltethetjük, hogy egy félelemmel teli gondolat jelentős izomerőcsökkenéshez vezet, és megzavarja a létfontosságú szerveket, valamint a test meridiánjaiban a tápláló energia áramlását. Bár tudjuk, hogy a félelmek a kapcsolatainkra, az egészségünkre és a boldogságunkra nézve is rendkívül romboló hatásúak, mégis tartogatjuk azokat. Vajon miért?

Az a tudattalan fantázia él bennünk, hogy a félelem tart minket életben; ez annak köszönhető, hogy a félelem egy sor túlélőmechanizmushoz kapcsolódik. Azt képzeljük, hogy ha elengednénk a félelmet, azaz a legfőbb védelmi mechanizmusunkat, akkor valahogy sebezhetővé válnánk. Valójában ennek épp az ellenkezője igaz. A félelem vakká tesz minket az élet valós veszélyeivel szemben. Tulajdonképpen maga a félelem a legnagyobb veszély, amellyel a test szembenézhet. A félelem és a büntudat az, ami életünk minden területén betegséghez és balsikerhez vezet.

Ugyanazokat az óvintézkedéseket a félelem helyett a szeretéiből fakadóan is megtehetjük. Hát nem viselhetjük gondját testünknek a betegségtől és a haláltól való félelem helyett azért, mert nagyra becsüljük és értékeljük? Nem lehetünk mások szolgálatára az elvesztésüktől való félelem helyett a szeretetből kifolyólag? Lehetünk-e ismeretlenekkel előzékenyek és udvariasak pusztán azért, mert törődünk embertársainkkal, és nem pedig azért, mert félünk, hogy rossz véleménnyel lesznek rólunk? Nem végezhetünk-e jó munkát csak azért, mert fontosnak érezzük munkánk minőségét és a kollégáinkat? Nem láthatnánk-e el a feladatainkat jól egyszerűen

azért, mert gondoskodni szeretnénk az általunk nyújtott szolgáltatás élvezőiről, ahelyett hogy állásunk elvesztésének félelme vagy a személyes ambíció hajszolna minket? Az ijedt versengés helyett nem vinnénk-e többre együttműködéssel? Nem vezethetünk-e óvatosan azért, mert tekintettel vagyunk magunkra, és mert a magunk és szeretteink jóléte fontos számunkra, ahelyett hogy egy balesettől tartanánk? Spirituális szinten vajon nem hatékonyabb-e az együttérzéstől és az embertársainkkal való azonosságtól vezérelve törődni másokkal, ahelyett hogy Isten büntetésétől való félelmünkben próbálnánk szeretni őket?

Bűntudat

Az, amit bűntudatnak hívunk, valójában a félelem egy formája. A bűntudat mindig a vétkesség és a kilátásba helyezett büntetés érzésével társul, legyen az akár valós, akár képzeletbeli. Ha a külvilágtól nem érkezik büntetés, akkor a bűntudat érzelmi szinten önmarcangolásként jut kifejezésre. A bűntudat minden negatív érzelem velejárója, ezért ahol félelem van, bűntudat is van. Ha bűntudatos gondolatot tartasz a fejedben, és megkérsz valakit, hogy tesztelje az izomtónusod, kiderül, hogy az izmok azonnal elgyengülnek. Az agyféltekék szinkronműködése romlik, és az összes energiameridián kibillen az egyensúlyából. Más szóval a természet arra tanít, hogy a bűntudat destruktív.

Ha a bűntudat romboló, akkor vajon miért zengenek róla mégis dicshimnuszokat? Miért vélik az úgynevezett szakértők a bűntudatot hasznosnak? Egy pszichiáter például egy magazin hasábjain magasztalta a bűntudatot, kijelentve, hogy „a bűntudat jó neked”, majd tovább részletezte a témát a „helyénvaló bűntudat” fogalmával. Nézzük meg, valójában mi is az a bűntudat, és meglátjuk, hogy egyetértünk-e a fentiekkel, vagy sem.

Amikor átkelsz az úttesten, mindkét irányban körül nézel, hogy lásd, jön-e autó. Honnan ered ez a szokás? Amikor gyerek voltál, azt mondták, „rossz” dolog átszaladni az úttesten. Ebből is kitűnik, hogy a bűntudat a fejletlen, gyermeki elme valóságérzetének hiányát hivatott pótolni. Tanult viselkedés, amely pragmatikus célokat szolgál: további tévedések, illetve hibák elkövetésének megelőzését. A bűntudat kilencvenkilenc százalékának semmi köze sincs a valósághoz. Igazság szerint a legalázatosabb, legártatlanabb és legjámborabb emberek gyakran teli vannak bűntudattal. Tulajdonképpen nem más ez, mint önmagunk általi kárhoztatása és semmibevétele saját emberi értékünknek és annak az érzésnek, hogy

megérdemelhetünk valamit.

A büntudat ugyanolyan elterjedt, mint a félelem, és bármit is csinálunk, bűnösnek érezhetjük magunkat. Elménk egy része azt mondja, hogy valami mást kellene tennünk, vagy akármit is teszünk éppen, biztos, hogy jobban kellene csinálni. Jobban kellene golfozni. A tévzés helyett könyvet kellene olvasni. Jobbnak kellene lenni az ágyban. Finomabban főzni. Gyorsabban futni. Magasabbra nőni. Erősebbnek lenni. Okosabbnak és műveltebbnek lenni. Az élettől és a haláltól való félelem közt minden pillanatban ott a büntudat. Azzal igyekszünk megszabadulni tőle, hogy tudatos és tudattalan elfojtáson, másokra való kivetítésen, valamint menekvésen keresztül egyszerűen nem veszünk róla tudomást.

Ám az, hogy tudattalanul nem veszünk tudomást a büntudatról (tudattalan elfojtás), még nem oldja meg azt. A büntudat önbüntetés formájában újra meg újra visszatér balesetek, sorscsapások, munkahelyi és kapcsolati veszteségek, betegség, rosszullét, fáradtság és kimerültség formájában, és számtalan egyéb módon, amelyeknek a kiötlésére a leleményes elme csak azért képes, hogy megvalósítsa az élvezet, az öröm és az élettéliség elvesztését.

A büntudat a halált képviseli, a szeretet viszont az életet. A büntudat az alacsonyabb rendű énünk része, és azon hajlandóságunk alapja, amellyel a negatív dolgokat elhisszük magunkról. Az egész napon át tartó örömet és boldogságot egyetlen családtag, barát vagy szomszéd képes egy röpké negatív megjegyzéssel egy csapásra szertefosztatni.

Valószínűtlen, hogy létezhet betegség büntudat nélkül. A büntudat eredendő ártatlanságunk tagadása.

Miért hiszünk el annyi szemetet? Hát nem éppen az ártatlanságunk miatt? Vajon nem azért, mert ahogy cseperedtünk, hittünk abban, hogy amit mások mondanak, az igaz? És talán még most is bízunk abban, hogy amit mások mondanak, az igaz? Nem a bennünk lévő ártatlanság naivitásának köszönhetően dőlünk be tízezer hazugság-nak, és vagyunk hajlandók még tízezret elhinni? Vajon nem éppen belső ártatlanságunk a kihasználhatóság oka? Igazából, ha mélyen magunkba tekintünk, vajon nem éppen az ártatlanságunknak köszönhetően hisszük azt, hogy bűnösök vagyunk?

Saját, bennünk lévő ártatlanságunk miatt elhittük a világ valamennyi negativitását, és hagytuk, hogy az megölje bennünk az elevenséget, tönkretegye annak tudatát, kik

is vagyunk valójában, majd becsapott minket szánalmas kicsinyességével, amelybe aztán belesüppedtünk. Hát nem a miénk az újszülött ártatlansága, amely képtelen megvédeni magát, és mivel nem tudja megkülönböztetni az igazat a hamistól, egyszerűen hagyja, hogy programozzák, akár egy számítógépet?

Ha ezt jobban megértjük, tudatosabbá válunk. Gyakorta hallunk tudatosságnövelő programokról, hétvégi szemináriumokról, amelyek tágítják a tudatunkat. Mit is jelent ez? Vajon azt, hogy néhány újszerű, bonyolult képletre kell szert tennünk? Vagy azt, hogy valaki másnak a misztikus igazságról szőtt elképzeléseit kell az agyunkba táplálni?

A legtöbb tudatossággal foglalkozó program a következő lényeges pontra egyszerűsíthető le: éberen figyeljünk napi szinten arra, hogy mit hiszünk el, és mit fogadunk el. Nézzük meg, mivel programoztak minket eddig, és fogjunk hozzá megkérdőjelezni, kibontani és elengedni azokat. Ébredjünk fel, és szabadítsuk ki magunkat a kizsákmányolás alól, a világ negatív programozásának rabságából. Annak fogjuk ezt látni, ami, nevezetesen egy arra irányuló kísérletnek, hogy * irányítsanak és kihasználjanak minket, hogy kicsikarják a pénzünket, a szolgálatunkat, az energiánkat, a hűségünket, és hogy megragadják az elménket. A Trón, avagy a számítógép lázadása című film, amelyben a „főirnyító” rendeltetése az, hogy erőteljes programozással leigázza az embert, gyönyörűen példázza ezt a mechanizmust.

Amikor megértjük, hogy a programozás valójában hogyan történik, azt is megértjük, hogy mi a tiszta, üres számítógép vagyunk, az ártatlan tér, amelyben a programozás megjelenik. Amikor meglátjuk mindezt, dühössé válunk. A harag jobb a beletörődésnél, a fásultságnál, a depressziónál, de még a bánatnál is! Ahelyett, hogy az elménket odaadnánk a televíziónak, az újságoknak, a magazinoknak, a szomszédoknak, a metrón elhangzó csevejnek, a pincérnő elejtett megjegyzésének, a ki- és beömlő szemétnek, inkább vegyük gondjainkba. A memóriaadatbankunkat előntötte a szenny, de ha ezt megértjük, már sokkal kevésbé fogunk félni. Élvezettel hagyjuk majd, hogy az érzések feljöjjenek, miközben annak látjuk őket, amik, kitakarítjuk a szemetet, és elengedjük az egészet.

Amint mélyen magunkba tekintettünk, és meglettük ezt az eredendő ártatlanságot, felhagyunk az önutálattal. Felhagyunk önmagunk és mások kárhoztatásával, és nem dőlünk be többé azoknak a finom próbálkozásoknak sem, amelyek emberi mivoltunk

értékének kétségbe vonására irányulnak. Ideje erőnket újra birtokba venni, és felhagyni azzal, hogy minden csalónak átengedjük azt, aki persze csak a félelmeinkkel játszik, pénzt akar kihúzni a zsebünkből, vagy a saját céljaira használna minket, kiszipolyozva az energiáinkat. De könnyű megszabadulni mindettől a félelemtől, hiszen immár hatalmunkban áll választani.

Attól félünk, hogy a belső felfedezőút valami szörnyű, rettenetes igazsághoz vezet. Az elme programozásában ez az egyik gát, amelyet a világ a valódi igazság felfedezésének megakadályozása érdekében állított fel. Van valami, amiről a világ nem szeretné, ha tudnánk, ez pedig a rólunk szóló igazság. Hogy miért? Mert akkor szabaddá válnánk. Többé nem lehetne irányítani, manipulálni, kihasználni, kiszipolyozni, szolgáskorba dönteni, bebörtönözni és becsmérlni minket, és nem lehetne elvenni tőlünk sorsunk irányításának képességét sem. Ezért van az, hogy a belső felfedezőutat baljós, misztikus köddel borítja.

Mi hát az igazság ezzel az úttal kapcsolatban? Az igazság az, hogy a mélyére hatolva, az egyik illúziót a másik után, az egyik hamisságot a másik után és az egyik negatív programot a másik után félretéve egyre világosabb lesz. A szeretet jelenlétének tudatossága egyre erősebbé válik. Egyre könnyebbnek érezzük magunkat, és az élet is egyre könnyedebb lesz.

Az idők kezdete óta minden nagy tanító arra emlékeztetett, hogy tekintsünk magunkba, és találjuk meg az igazságot, mert annak az igazsága, amik valójában vagyunk, felszabadít. Ha valami olyasmit találunk magunkban, ami büntudatot ébresztene, ami romlott, gonosz és negatív, akkor a világ nagy tanítói azt tanácsolták volna, hogy ne tekintsünk oda. Éppen ellenkezőleg, azt mondták volna, hogy mindenáron kerüljük el. Felfedezzük, hogy mindazt, amit a világ gonosznak hív, csak a felszínen létezik; az csupán a legkülső, felszíni vékony réteg. E hibák mögött a tévedésnek való kiszolgáltatottságunk áll. Nem vagyunk romlottak - pusztán tudatlanok.

Mihelyt a büntudattal telt félelem és az azt kísérő energia apadni kezd, azt vesszük észre, hogy betegségeink és a kísérő tünetek is eltűnnek. Megnövekedett önbecsülés formájában visszatér a képesség, hogy szeressük magunkat, ami magával hozza a mások irányában érzett szeretetet is. A büntudattól való megszabadulás az életenergia megújulását idézi elő. Ez számtalan, drámai vallásos élmény hatására megtért személynél megfigyelhető. A megbocsátás által

bekövetkező, a büntudattól való hirtelen megszabadulás több ezer súlyos és előrehaladott betegségből való felépülésért felelős. Lényegtelen, hogy vallásos nézeteikkel egyetértünk-e, vagy sem. Ellenben fontos megjegyezni, hogy a büntudat enyhülését életenergia, jóllét és a fizikai egészség újjáéledése kíséri.

Ha önmagunk meggyógyításáról és az érzelmi egészségünkről van szó, kifizetődő „paranoiásnak” lenni. Ezáltal életünk összes büntudatkeltő tényezőjének tudatára ébredünk, azok káros hatásával együtt.

Feltehetjük magunknak a kérdést, hogy a büntudat és a félelem helyett vajon a szeretetből adódóan megvalósíthatnánk-e ugyanazt a motivációs szintet vagy viselkedési formát? Tényleg csak a büntudat miatt nem szűrjük le a szomszédot? Miért ne volna lehetséges, hogy azért mondjunk nemet szomszédunk megkéseelésére, mert szeretjük, és embertársunkként törődünk vele, aki eredendően ártatlan, aki küzd azért, hogy fejlődjön, jóllehet néha hibázik, éppen úgy, ahogy mi magunk is hibáztunk már nemegyszer? Vajon nem volna a vallásos előírások betartása hatékonyabb - legyen szó akármiről -, ha büntudat és félelem helyett a szeretet és a nagyrabecsülés vezérelne minket? Feltehetjük a kérdést: minek is van szükségünk a büntudatra? Vajon miféle jót szolgálhat? Annyira menthetetlenül ostobák lennénk, hogy büntudat nélkül már nem is tudnánk viselkedni? Ennyire tudattalanok volnánk? Vajon a megfelelő emberi viselkedés mozgatórugójaként átveheti-e a büntudat szerepét a tapintat?

Ha megvizsgáljuk ezeket a kérdéseket a társadalmi eredetükkel együtt, könnyen belátjuk, hogy a sötét középkor korántsem ért véget. Az inkvizíció csupán a kegyetlenség egy újabb és szövevényesebb formáját öltötte magára. Akaratlanul elhittük a negativitás rendszerét, amely jelenleg irányítja a bolygót. Ha éreztetjük valakivel azt, hogy hibás, és büntudatot keltünk benne, az gyakorlatilag a kegyetlenség egy formája, nemde? Lehetővé tettük, hogy mindenféle önkínzó eljárásra programozzanak bennünket, amit azzal torolunk meg, hogy másokat is önkínzásra ösztönzünk. Megengedtük, hogy a büntudat által manipuláljanak bennünket, majd megfordítjuk a dolgot, és mi magunk próbáljuk ugyanezt a mechanizmust mások irányítására és kizsákmányolására használni.

Amilyen mértékben nem engedjük meg valódi Énünk valóságának megtapasztalását, olyan mértékben neheztelünk azokra, akik viszont igen. Nehezményezzük elevenségüket mindazokon a területeken, ahol magunkat

rokkantnak érezzük. Ezt a kijózanító igazságot jól szemlélteti annak a férfinak az esete, aki a tengerparton sétálva találkozik egy halással, aki egy vödörnyi rákot gyűjtött össze. Odszól a halásznak: „Jobban tennéd, ha tennél valami fedelet arra a vödörre, különben a rákok még kiszöknek.” „Nem hinném - feleli a bölcs öreg halász. - Nincs szükség semmi ilyesmire. Nézd csak! Amint egy rák felkapaszkodik a vödör széléhez, hogy meglóghasson, a többi utánanyúl, és visszarántja. Ezért aztán nincs is szükség a fedélre.”

Következetes elengedéssel egyre könnyebbek és egyre szabadabbak leszünk, de sajnos azt fogjuk tapasztalni, hogy a világ természete olyan, akár a fent említett vödörnyi ráké. A negativitás ekkor válik majd teljes mértékben nyilvánvalóvá előttünk. Amikor tökéletesen tudatára ébredünk annak, miként vezettek meg minket, több mint valószínű, hogy dühössé válunk, és egyúttal erős vágy is ébred bennünk arra, hogy megszabaduljunk a negativitás szorításából.



Vágy

Ez az érzélem terjedhet az enyhe hiányérzettől egészen a megszállott, kényszeres sóvárgásig valaki vagy valami után. A vágy megnyilvánul úgy is, mint mohóság, rögeszme, éhség, irigység, féltékenység, ragaszkodás, harácsolás, szívtelenség, fixálódás, eszeveszettség, túlzás, túlzott ambíció, önzés, kéjtelenség, birtoklási vágy, irányítás, önkényes felmagasztalás, telhetetlenség és kapzsiság. „Sosem elégedett.” „Sosem elég.” „Muszáj megszerezni!” Ennek az érzelmenek az alapvető minősége a kényszeresség. Miután a vágy hatása alá kerültünk, többé nem vagyunk szabadok. Irányít, működtet, igába hajt és az orrunknál fogva vezet minket.

Szabadságunk sarkalatos pontja megint csak az, hogy tudatosan választjuk-e meg egy bizonyos vágy beteljesítését, avagy vakon vezet minket egy tudattalan program vagy hitrendszer.

A vágy mint akadály

A vágy és az akarás működését gyakran félreértik. Az alapvető illúzió a következő állításban érhető tetten: „Csak úgy kapom meg azt, amit akarok, ha vágyom rá; ha nem vágnék rá, nem kapnám meg azt, amit akarok.” Valójában ennek épp az ellenkezője igaz. A vágy, különösen az erős vágy (mint amilyen a sóvárgás), gyakran akadályozza annak, hogy megkapjuk, amit szeretnénk.

Miért van ez így? Az igazság az, hogy választásunknak köszönhetően jelenik meg valami az életünkben - a szándékunk vagy a döntésünk eredményeként. Valamely dolog valójában a vágy ellenére jelenik meg az életünkben. Maga a vágy ugyanis akadályt jelent az adott dolog elérésében vagy megszerzésében. Ez azért van, mert a vágy gyakorlatilag azt jelenti: „nekem nincs”. Más szóval, ha azt mondjuk, vágyunk valamire, valójában azt mondjuk, hogy nem a miénk. Ha azt mondjuk, hogy nem a miénk, pszichés távolságot teremtünk magunk és a között, amit akarunk. E távolság lesz az az akadály, ami energiát von el.

A lehetetlen azonban lehetségessé válik, amint teljesen átadjuk magunkat. Ennek az az oka, hogy az akarás egyrészt megakadályozza, hogy megkapjuk, amire vágyunk, másrészt félelmet kelt, hogy nem kapjuk meg. A vágy energiája lényegében annak a tagadása, hogy amit akarunk, az kérésre a miénk lehet.

Az önátadás a célok elérésének egy merőben más szemléletmódja, mint amit a világunk programozottságától megszokhattunk. Ahhoz szoktunk, hogy úgy képzeljük el a kitűzött célunk és a siker elérését, mint ami a kemény munkához és a hagyományos protestáns etika erényeihez kapcsolódik. Ezek az önfeláldozás, az önsanyargatás, az óriási erőfeszítés és igyekezet. Ragadjuk meg az eke szarvát, kössük fel a gatyánkat, tegyük oda magunkat, és fogadjuk el a kemény munka minden kíméletlenségét. Ha szemügyre vesszük ezt a képet, elég fáradtságosnak tűnik az egész, nem igaz? Nos, mert az is. Küszködést kíván, és a küszködés annak az akadálnak köszönhető, amelyet a vágy következtében mi magunk gördítettünk a saját utunkba.

A célok elérése terén hasonlítsuk össze a fáradtságos alacsonyabb szintű tudati hozzáállást egy magasabb rendű tudatállapotéval, amelyben a vágyat tudomásul vettük és elengedtük, így már egy felszabadultabb állapotban vagyunk. Egy szabadabb állapotban könnyedén megnyilvánul életünkben az, amit választunk. Lemondunk a vágy hevéről, és helyette egyszerűen a célt választjuk, szeretetteljesen elképzeljük, és hagyjuk, hogy megtörténjen, mivel látjuk, hogy az máris a miénk.

Miért a miénk? Alacsonyabb tudati szinten a világegyetem negatívnak, elutasítónak, frusztrálónak és kelletlennek tűnik. Olyan, mint egy rossz és zsugori szülő. De magasabb tudatszinten másként tapasztaljuk meg a világegyetemet. Olyan lesz, mint egy nagylelkű, szeretetteljes, feltétel nélkül elfogadó szülő, aki azt szeretné, hogy mindenünk meglegyen, amit csak szeretnénk, és meg is kapjuk, amit csak kérünk. Mindez más összefüggésbe helyezi a dolgokat, és a világegyetemet új jelentéssel ruházza fel.

Bár a világ lehet, hogy egyeseknek szűkmarkú és barátságtalan, még sincs okunk arra, hogy bedőljünk ennek a mintának. Ha bedőlünk, akkor azt a saját életünkre nézve igazzá tesszük. Amint a vágyak elengedését megéljük, lassanként megértjük azt is, hogy amit választunk, az szinte varázslatos módon jelenik meg az életünkben. Amit az elmében tartunk, az hajlamos megnyilvánulni. Ahogy azt az állítólagosan magas munkanélküliséggel sújtott időszakok kapcsán korábban már említettük, néhány embernek nemhogy egy, hanem két-három állása is van.

Első pillanatra ez a világszemlélet megdöbbenően új volt. Feltámadt a remény, hogy igaz, de akadt némi kétely is, amely azt mondta: „Ez gyakorlati szinten nem lehetséges.” A szigorú protestáns etika szerinti neveltetés nehezen tette hihetővé,

mégis mutatkozott bennem némi hajlandóság, hogy kellő nyitottsággal azért próbára tehető. Ez volt a vágy elengedésének legelső élménye.

A személyes célok írásba foglaltattak, amit a rájuk irányuló vágy elengedése követett. Paradox módon így hangzik ez a folyamat: a célok azonosítása, majd az akarásuk elengedése. Volt egy cél - egy New York-i lakás -, amely évekig csak ábránd maradt. A munka rengeteg ingázást követelt meg, és sok pénzt emésztettek fel a hotelszobák is. Egy kis lakás gazdaságos megoldást kínált volna. Tehát a „lakás New Yorkban” is felkerült a listára mint elérendő cél. Amikor a célok elérésének e módját alkalmazzuk, az összes részletet meghatározzuk, akármennyire lehetetlennek is tűnnek azok a racionális elme számára. Az ideális lakás részletei így szóltak: méltányos ár, Ötödik sugárút, valahol a 70. és a 80. utca között, közel a Central Park egyik bejáratához, legalább a nyolcadik vagy kilencedik emeleten, hátsó fronti kilá-tással, hogy az utca zaja a lehető legkevésbé szűrődjön be, és ne legyen nagyobb két és fél szobánál.

A következő nap a megszokott módon, ugyanolyan zsúfoltan telt a megbeszélések és a vizitek sorával, mint a többi. A megbeszélések és a kezelések közti szünetekben felbukkanó lakás utáni vágy elismerése és elengedése következetesen megtörtént. A nap hátralévő részében apránként homályba vészett a lakás gondolata, mígnem az utolsó beteg után, délután fél ötkor egy váratlan készítés a városba vitt. A csúcsforgalom időszakának ellenére az út sima volt, és csak félórányi vezetést kívánt. Az autó megállt a 73. utca és a Lexington sarkához közeli ingatlanközvetítő előtt. Varázslatos módon az iroda előtt egy parkolóhely épp szabad volt. Amikor az ingatlanközvetítő meghallotta a derűs igénybejelentést egy Ötödik sugárúti lakásra, meglepetten felnézett, és ezt mondta: „Ó, micsoda szerencséje van! Pontosan egy órával ezelőtt vettük jegyzékbe az egyetlen kiadó lakást az Ötödik sugárúton, a 76. utcánál, a kilencedik emeleten. Két és fél szobás, a hátsó udvarra néz, és az ára is elfogadható (hatóságilag havi 500 dollárban meghatározott). Most festették ki, és azonnal beköltözhető.” Rögtön meg is néztük a lakást. A célokban leírtaknak tökéletesen megfelelt, így a szerződés a helyszínen megkötetett. Ekképpen a kitűzött cél az elengedéstechnika kipróbálását követő 24 órán belül megvalósult. Szinte keresve is lehetetlen lett volna rátalálni, mégis pontosan az elképzeltnek megfelelően, erőfeszítéstől és negatív érzelmektől mentesen történt. Könnyed és örömteli élmény volt.

Nem rendkívüli, hanem nagyon is jellegzetes ez a tapasztalat, mivel ebben az esetben a vágy enyhe volt, és különösebb erőfeszítés nélkül teljesen át lehetett adni. A teljes önátadás azt jelenti, hogy az is rendben van, ha sikerül lakást találni, és az is, ha nem. Az önátadásnak köszönhetően a lehetetlen lehetségessé vált, és könnyedén, gyorsan meg is nyilvánult.

Kétségbe vonhatjuk ezt a mechanizmust, hiszen visszatekinthetünk mindazokra a dolgokra, amelyeket ambícióval, vágygal, sóvárgással vagy akár kényszeres, eszeveszett akarással értünk el. Az elme azt mondja: „Ugyan mi lett volna, ha elengedem azokat a vágyakat? Ha nem lett volna a vágy, hogyan is kaphattam volna meg?” Az igazság az, hogy egyébként is megkaphattuk volna, csak épp szorongás (a meg nem szerzés félelme) nélkül, a rengeteg ráfordított energiát, erőfeszítést, téves próbálkozást nélkülözve, és megannyi kemény munkát mellőzve.

„Nos - érvel tovább az elme -, ha megerőltetés nélkül jutok hozzá, akkor mi lesz az eredmény felett érzett büszkeséggel? Nem kellene akkor feláldoznunk azt is?” Hát igen, lehet, hogy le kell mondanunk minden beleölt önfeláldozás és kemény munka keltette hiúságról. Lehet, hogy fel kell adnunk az érzelgősséget is, amely a célunk elérése során átélt önfeláldozást, az összes fájdalmat és szenvedést körülengi. Társadalmunk különös perverziója ez, nem igaz? Ha hirtelen és majdhogynem megerőltetés nélkül sikeresek leszünk, az emberek irigykednek. Bosszantja őket, ha a siker érdekében nem mentünk át mindenféle kíneserven, fájdalomon és szenvedésen. Elménk azt hiszi, hogy az efféle gyötrelmekkel kell fizetni a sikerért.

Nézzük meg ezt a hiedelmet alaposabban. Ha nem volna a negatív program, amely mást igyekszik elhitetni velünk, akkor miért is kellene az életben bármennyi fájdalom és szenvedés árán érni el a célt? Hát nem valamiféle szadista nézete ez a világnak és a világegyetemnek?

Óhajaink és vágyaink elérésének egy másik akadályja természetesen a tudattalan bűntudat és a kicsinység. Különös módon a tudattalan csak annak birtoklását engedi meg, amiről úgy hisszük, megérdemljük. Minél inkább ragaszkodunk a negativitásunkhoz és a kicsiny énképhez, amit ez eredményez, annál kevésbé hisszük, hogy megérdemlünk bármit, és tudattalanul megtagadjuk magunktól a bőséget, amely egyesekhez oly könnyedén áramlik. Ez magyarázza a mondást, miszerint „a szegény szegényebb, a gazdag gazdagabb lesz”.

Ha kicsinynek látjuk magunkat, akkor szegénységet érdemiünk, és a

tudattalanunknak gondja lesz rá, hogy ténylegesen szegények is legyünk. Amint kicsinységünkől lemondunk, és újra érvényre juttatjuk saját belső ártatlanságunkat, továbbá elengedjük ellenállásunkat a nagylelkűséggel, a nyitottsággal, a bizalommal, a szeretetteljességgel és a hittel szemben, a tudattalan önként elkezd az életkörülményeket úgy rendezni, hogy életünkbe szabadon áramolhasson a bőség.

Birtokolni-tenni-lenni

Ha kiszabadítjuk magunkat az olyan alacsonyabb tudatszintek fogságából, mint az apátia és a félelem, felbukkan az akarás. Ami korábban lehetetlen volt, és amire „képtelenek” voltunk, most lehetségessé válik.

Az általános képlet az alacsonyabb tudatszintektől a magasabbak felé haladva végül is az, hogy a birtoklástól a cselekvésen át a „vanságig” fejlődünk. Az alacsonyabb tudatszinteken az számít, hogy mink van. Azt akarjuk, amit birtokolhatunk. Azt tartjuk értéknek, amit birtokolhatunk. Az adja énképünket, önértékelésünket és a világban betöltött pozícióunkat, amit birtokolunk.

Amint bizonyítottuk magunknak, hogy képesek vagyunk birtokolni, hogy alapvető szükségleteinket ki tudjuk elégíteni, hogy képesek vagyunk ellátni magunkat és azokat, akik ránk vannak utalva, az elme érdeklődése kezd egyre inkább abba az irányba fordulni, hogy mi az, amit teszünk. Ekkor olyan szociális miliőbe kerülünk, amelyben az határozza meg az önértéket, illetve azt, ahogyan mások értékelnek minket, amit a világban teszünk. Ahogy tovább fejlődünk a szeretetteljességben, tevékenységeink egyre kevésbé szolgálnak önös érdekeket, és irányultságunkat egyre inkább mások szolgálata határozza meg. Ahogy tudatunk fejlődik, felismerjük, hogy mások szeretetteljes szolgálata saját szükségleteinket is automatikusan kielégíti. (Ez nem áldozathozatalt jelent. A szolgálat nem önfeláldozás.) Végül megbizonyosodunk arról, hogy saját szükségleteinket a világegyetem tulajdonképpen automatikusan kielégíti, és tetteink szinte önkéntelenül is szeretetteljessé válnak.

Ezen a ponton többé már nem az számít, hogy mit csinálunk a világban, hanem az, amik vagyunk. Bizonyítottuk magunknak, hogy szert tehetünk arra, amire szükségünk van, hogy hajlandósággal csaknem bármit megtehetünk. Most már az a legfontosabb, hogy magunknak és másoknak mik vagyunk. Az emberek keresik a társaságunkat, de nem azért, amink van, nem azért, amit csinálunk, vagy a társadalmi rangunkért, hanem azért, amivé lettünk. Jelenlétünk minőségének köszönhetően kívánnak körülöttünk lenni, hogy megtapasztaljanak minket.

Társadalmi meghatározásunk megváltozik. Többé már nem az a személy vagyunk, akinek elegáns lakása, autója és kacatjai vannak, sem pedig az, aki ennek és ennek a vállalatnak vagy valamelyik szervezet igazgatótanácsának az elnöke. Egyszerűen csodálatos embernek tartanak minket, olyannak, akivel muszáj találkozni és megismerkedni. Karizmatikus embernek fognak tartani.

A vanság ezen szintje jellemző az önsegítő csoportokra. Egy ilyen közösségben senkit sem érdekel, hogy a másik mit csinál a világban, vagy hogy miye van. Csakis az érdekli őket, vajon a másik elért-e bizonyos belső célokat, vagy sem, olyanokat, mint az őszinteség, a nyitottság, az önzetlenség, a szeretetteljesség, a segítőkészség, az alázat, a hitelesség vagy a tudatosság. Vanságunk minősége érdekli őket.

Csillogás

A csillogás, az önkényes felmagasztalás vagy más néven glamúr témáját kimondottan hasznos közelebbről megismerni. Ha egyszer megértjük, az nagyban segíti a vágyak elengedését. Alice Bailey *Glamour: A World Problem* (Glamúr: Egy világméretű probléma) (1950) című könyve szakszerűen mutatja be ezt a témát.

Ha megvizsgálunk valamit, amire vágyunk, vegyük észre a különbséget maga a dolog és annak aurája, patinája, pompája és elragadó, vonzalmat keltő minősége között, amit leginkább csillogásként határozhatnánk meg. Az adott dolog és a hozzá társított csillogás közti különbség az, ami kiábrándultsághoz vezet. Nem egyszer kergettünk már olyan célt, amelynek az elérését csalódás követte. Ennek oka az, hogy a vágyott dolog nem egyezett az elképzelésünkkel. A csillogás azt jelenti, hogy a tárgyat érzelmösséggel vesszük körül, illetve hogy még az életnél is többnek véljük. A vágy tárgyára egyfajta mágikus minőséget vetítünk (önkényes felmagasztalás), amittől elhisszük, hogy amint egyszer a miénk lesz, varázsütésre a boldogság és az elégedettség magasabb szintjeire léphetünk.

A szakmai előmenetellel kapcsolatos céloknál ez gyakran előfordul. Az ember hosszú éveken át küzd a cég elnöki székéért vagy azért, hogy valamilyen módon fontos és kiemelkedő személy lehessen. Amikor végül eléri, arra számít, hogy mindaz az elégtétel és csillogás az övé lesz, amit a cél eléréséhez fűzött: meghunyászkodó alkalmazottak, hivalkodó autók, feltűnő iroda, titulus és exkluzív lakcím. Rájön azonban, hogy ezek a dolgok mind felszínesek. Nagyon sovány vigasz ez a gyötrelmes, kimerítő és mindennapos gürcölésért, amit a pozíció valójában

megkíván. Miközben azt képzelte, hogy csodálni fogják, felső vezetői körökben rosszindulatot, versengést, irigységet és véget nem érő becstelen, hízalgő mesterkedést tapasztal, ami oly gyakori a hatalmon lévő emberek körül, sőt még a vetélytársak paranoid támadásait is el kell viselnie. Annyira kimerül, hogy a magánéletére nem marad semmi energiája, kapcsolatai pedig megromlanak. Felesége panaszkodik, hogy túlságosan fáradt a szeretkezéshez, túl kimerült, hogy megadja neki a vágyott törődést, túlságosan lestrapált ahhoz, hogy jó apa lehessen, de még ahhoz is túl elcsigázott, hogy a kedvenc szórakozásában örömet lelje.

Ugyanez a hagyományosan feminin célok elérésének terén a nőknél is előfordul. Gondolhatja valaki például azt, hogy egy összejövételre megrendelt, divattervező által megálmodott ruha figyelmet, imádatot és csodálatot hoz majd a számára, ami még bizonyos társadalmi ranggal is kecsegtet. Rengeteg áldozat árán temérdek pénzt és fáradságot fordít a ruhára, a varrónőnél többször is megigazíttatva azt. Ám mégis mi történik? A vacsoraesten a ruhájára csupán néhányan tesznek megjegyzést, és ezzel vége is. A szokásosnál többet senki sem táncol vele. Semmivel sem feltűnőbb, mint előtte. Néhány vetélytársa, aki feltehetően sejtí, mennyit fizethetett a ruháért, vet rá egy-két hűvös, irigykedő pillantást. Az est folyamán a szokásos módon vitatkozik a kísérőjével, hazafelé az autóban pedig alig beszélnek egymással, pont úgy, mint korábban bármikor.

Ahogy a nők teret nyernek a vállalati és a politikai arénában, csalódással szembesülnek azzal, ami az áhított és felmagasztalt vezetői, illetve közéleti szerepekkel együtt jár. A várt megbecsülés és presztízsnövekedés helyett csak kritika, irigykedés és ellenszenv a jutalmuk- még nőtársaik részéről is. A cél elérésének élménye gyakran nem az, mint aminek elképzelték. Egy nő közéletben megélt személyiségét és öltözködését végeláthatatlan bírálatok kísérik, ő pedig gyötrődhet az aggodalomtól, hogy a szakmai célok teljesítése mellett vajon a családjára marad-e ideje. A „győzelem” néha nem olyan felszabadító, mint ahogy azt a csillogás szeretné velünk elhitetni.

A szentimentalizmus és az érzelgősség köde az érzelmi célokat szintén csillogóvá teheti. Az érzelmi eseményre (például kibékülésre, első randevúra vagy osztályelnöki kinevezésre) rávetül egyfajta izgatottság, ami sokkal fontosabbnak tűnteti fel a történetet annál, mint ahogy az események természete azt megkívánná. Miután az esemény lezajlik, az élet ugyanúgy folytatódik, amiből persze csalódottság kö-

vetkezik.

Az önkényes felmagasztalás a reklámparban a legszembeötlőbb, ahol a maga nemében egyedülálló módon mutatkozik meg. A cowboy képe a férfilétet, a baletttáncosé pedig a nőiességet magasztalja fel. A férfit a személyiség vonzza, nem a márka; tehát a cowboy a csillogó ködbe burkolt férfit jelképezi, aki karcos, hűvös, barátságos, és mindig a helyzet magaslatán áll. A vásárló pedig a termékre vetíti, hogy az majd e vágyott személyiségjegyeket megadja neki.

Az önkényes felmagasztalás olyan, mintha egy fantáziavilágban élnénk. Ezért amikor egy vágy elengedéséhez érkezünk, el kell távolítanunk mindazt, ami csupán túlzás, fantáziálás és romantikus ködösítés. Amint e csillogást elengedtük, magát a vágyat már viszonylag könnyebb lesz feladni. Ha például elengedjük azt, hogy a cowboyra romantikával gondoljunk, akkor a reklámban a kezében tartott cigaretta és sajtburger is elveszíti a vonzerejét. Sőt legnagyobb meglepetésünkre újra meg újra felfedezzük, hogy a vágy gyakorlatilag csak a tündöklő fantáziához kötődött, és sosem volt valóságalapja. És mivel sosem volt valóságalapja, a világ folyton tisztességtelenséget árul nekünk, gondoskodva a romantika és a csillogás iránti vágy kielégítéséről. Azt ígéri, hogy fontosabbá tesz minket annál, mint amilyenek vagyunk. A glamúr csillogása a tisztességtelenségnek ezen a szintjén merő megtévesztés.

Az elme tiltakozhat: „Fel kellene adnom mindazt a varázslatos izgalmat? El kell engednem az érzelmi kielégülés és izgalom képzetét?” A válasz nyilvánvalóan: nem. Egyáltalán nem kell feladnunk. De a céljainkat megerőltetés nélkül, könnyedén is elérhetjük, amint tudatában vagyunk annak, hogy éppen mit választunk. Közvetlenül a miénk lehet. Válhatunk vonzóvá, de anélkül, hogy azt hamis módon érnénk el, például azzal, hogy egy bizonyos márkájú autót vezetünk. Kicsinyességünk elengedésével és a valódi nagyságunk elismerésével érzük el, és ezek által is tükrözzük azt a világba. Könnyedén válhatunk izgalmas személlyé, akivel az emberek alig várják, hogy megismerkedhessenek. Válaszd azt, hogy ilyen ember leszel, és engedd el a vágyakozás akadályát, miszerint ilyenné akarsz válni! Közvetlenül megkaphatjuk azt, amit szeretnénk, csalódásba és frusztrációba torkolló, csalárd ígéretek kerülőútjai nélkül is.

Nagyon könnyű olyan izgalmas emberré válni, akit mások szeretnék megismerni. Egyszerűen elképzeljük, hogy milyenek szeretnénk lenni, és elengedjük az összes negatív érzést, valamint akadályt, ami meggátol minket abban, hogy

olyanok legyünk. Ezután minden, amire szükségünk van, illetve amit meg kell tennünk, magától rendeződik, hiszen a birtokláshoz és a cselekvéshez képest a létezés bír a legnagyobb erővel és a legtöbb energiával. Amikor a létezés elsőbbséget élvez, az automatikusan egységbe rendezi és szervezi cselekedeteinket. E folyamatot az a gyakori élmény igazolja, hogy amit az elménkben tartunk, az hajlamos megnyilvánulni.

A belső elhatározás ereje

Mindezek nem magasröptű gondolatok, hanem a gyakorlatban megvalósítható folyamatok, amelyek tapasztalati úton alátámaszthatók. Könnyű próbára tenni ezeket az elképzeléseket, és megfigyelni, ahogy az eredmények automatikusan bekövetkeznek. Az elme azon hajlama miatt, miszerint az érdemeket szeretné inkább másnak, mintsem saját tudatunk erejének tulajdonítani, érdemes naplót vezetni, amelybe lejegyezzük vágyott céljainkat, majd időnként ellenőrizni, és utólagos megjegyzéseket hozzáfűzni. Miért? Mert eltart egy ideig, mire elhisszük, hogy tényleg saját erőnk révén érjük el ezeket az eredményeket.

Következzék egy jó példa saját erőnk tagadására. Egyszer egy mindenre elszánt, kétségbeesetten munkát kereső férfit megtanítottak rá, hogyan alkalmazza az elengedéstechnikát a munkakereséssel kapcsolatban. Vallásos ember lévén azt a tanácsot kapta, hogy felejtse el a munkakeresést, adja át Istennek, és adja fel a vágyát az egész témával kapcsolatban, miközben minden eshetőségre nyitott marad. Egy héttel később részletesen beszámolt: „Nos, másnap, hogy elengedtem az állás utáni vágyat, semmi sem történt. Majd kaptam egy távolsági hívást a sógoromtól. Társulni fogok vele. Ha a sógorom nem lenne, most munkám sem lenne. Még jó, hogy nem vártam Istenre!”

Jó példája ez annak, mire is hajlamos az elme. Természetesen saját önátadása idézte meg a sógora hívását. Olyan eszeveszetten vágyott a munkára, hogy e vágy lett a cél megvalósulásának az akadály. Amint elengedte, hogy munkát akarjon, az huszonnégyszer óra elteltével gyorsan meg is jelent. Ám az elme hajlik arra, hogy megtagadja az ember saját hatalmát, és kivetítse azt valamire a világban. Az emberek emiatt ítélik magukat erőtlennek. Rendelkeznek az erővel, ők mégis egyszerűen egy külső hatalomra vetítik azt. Mindnyájan erőteljes lények vagyunk, de saját erőnket illetően tudattalanná lettünk; és a büntudattól, valamint a kicsinyességtől vezérelve megtagadtuk és kivetítettük azt másokra.

Életünkben túlnyomórészt olyan dolgok történnek, amelyek valamikor a múltban tudatosan vagy tudattalanul meghozott döntéseink eredményei. Ezért nagyon egyszerű meglátni múltbéli döntéseinket, ha szemügyre vesszük életünket, és visszafelé követjük a nyomokat.

Ezt az alapelvet hűen szemléltette az a hölgy, aki egyszer pszichoterápiára jött. Azért volt szüksége kezelésre, mert az ő szavaival élve „a kapcsolataim sosem működnek”. Egyik viharos szerelmi kapcsolat jött a másik után, és mindig úgy érzete, hogy csak kihasználják és becsapják. Telve volt nehezteléssel, önsajnálattal és búskomorsággal. A probléma gyökerét persze már a nyitó mondatával világossá tette: „A kapcsolataim sosem működnek.”

Mivel megtagadjuk saját elménk hatalmát, nem látjuk azt, ami pedig a napnál is világosabb. Különös, hogyan lettünk ennyire figyelmetlenek. Itt ez a nő, akinek az orra előtt van a válasz, és mégsem látja, mert nem érti saját hitrendszer erejét. Elménk oly erőteljes, hogy ha akár csak egyetlen ehhez hasonló gondolatot is az elmében tartunk, mint például „a kapcsolataim sosem működnek”, akkor elég valószínű, hogy ez az életünkben be is fog következni. Tudattalanunk dzsinnje nem hoz döntéseket, csak végrehajtja a parancsokat, ezért gondoskodni fog arról, hogy kapcsolataink tényleg ne működjenek.

A hölgy persze mindeközben rengeteg elégtételt szerzett csalódással végződő történeteiből. Sajnálhatta magát, neheztelhetett, féltékenykedhetett, irigykedhetett, és átélhette azt a megannyi elégtételt, amelyen a kisebbik én végeleáthatatlanul virul. Ha megvizsgáljuk önmagunk kicsinyes részét, megértjük, hogy az menyire imád efféle dolgokban dagonyázni. A kisebbik én megdicsőül abban, hogy az élet milyen nyomorult, a szerencse milyen forgandó, a tapasztalataink milyen szármalmasak, és hogy mások milyen cudarul bánnak velünk. De nagy árat fizetünk azért, ha hallgatunk ezekre a programokra.

Magától értetődő, hogy ennek az ellenkezője is igaz. Ha az elme saját döntésével képes életünkben negatív dolgokat előidézni, akkor erre az ellenkező, pozitív irányban ugyanúgy képes. Választhatunk újra, ezúttal a pozitívat. Törölhetjük a régi programokat, ha elkezdzünk lemondani a „negatív fizetségekből” nyert elégtételről.

Most, hogy vizsgálódtunk egy kicsit a témában, előhozakodhatunk azzal a kifejezéssel, amely a legtalálóbban írja le ezeknek az érzelmeknek a teljességét: önzés. A szó pusztá használata ellenállást vált ki, mivel az önzőség miatt

mindannyiunknak büntudata van. Ez lehetetlen helyzetbe hoz minket, hiszen ha teljesíteni kívánjuk azt, amire a világ tanít, éppen abban kell dagonyáznunk, amiért egyúttal el is ítél minket: az önzésben. A téma behatóbb vizsgálata előtt határozzuk el, hogy nem fogjuk bántani magunkat miatta, és nem süllyedünk bele a büntudatba sem. Mert hát ez a büntudat, nemde? Dagonyázás.

Inkább tekintsünk az „önzés” kifejezésre úgy, mint ami a kisebbik én kollektív indítékait és működési módjait írja le, vagyis az elme azon fejlődéstörténeti aspektusát, amely által - saját naivitásunk következtében - hagytuk magunkat programozni, és amelyet most elhatározásunk szerint lebontunk, hasonlóan a számítógép „eltávolítás” parancsához.

Az önzés elengedésének oka nem a büntudat, nem a bűn, és nem is az, hogy az önzés rossz volna. Az efféle indíték az alacsony tudati állapotokból és önmagunk elítéléséből fakad. Az önzés elengedésének oka leginkább az, hogy egész egyszerűen nem vezet sehová. Nem működik, túl nagy árat fizetünk érte, és túl sok energiát emészt fel. Késlelteti céljaink elérését, óhajaink megvalósulását. A kisebbik én saját természetéből fakadóan alkotja meg és állandósítja a büntudatot. Büntudatból törekszünk a siker elérésére, majd amikor elérjük, azért lesz büntudatunk, mert sikeresek lettünk. A büntudatjátzmában nem lehet nyerni. Az egyetlen megoldás a feladása, az elengedése.

Elmének szeretné elhitetni velünk, hogy a büntudat dicsőít, és a világ büntudatkufárai örömmel is faragnak bálványt belőle. Mi a fontosabb? Az, hogy büntudatunk legyen, vagy hogy jó irányba változzunk? Ha valaki tartozik nekünk, vajon azt szeretnénk, hogy büntudata legyen, vagy inkább azt, hogy visszafizesse a pénzünket? Ha mindenáron büntudatot akarunk érezni, legalább tudatosan döntsünk így, ahelyett hogy az a tudunkon kívül irányítana minket. Amikor a kisbetűs énközpontúság helyzetéből kimozdulunk, a nagybetűs Énközpontúság felé teszünk lépéseket. A kis éntől eljutunk a magasztosabb Énünkig, a gyengeségtől az erőig, az önutálattól és a kicsinyességtől a szeretetteljesséig és a harmóniáig, a törekvéstől a könnyedséig, a frusztrációtól a megvalósításig.

Összegzésül: tehát ahelyett, hogy az önzés és a vágy motiválna minket, sokkal könnyedebben megjelenhet életünkben, amit akarunk, ha lelki szemeink előtt egyszerűen elképzeljük az áhított eseményt. Ezt pedig szándékunk kinyilvánításával, elfogadással, döntéssel és tudatos választással érjük el.



Harag

A harag az enyhe nehezteléstől egészen a dühöngésig terjed. Idesorolható a megtorlás, a gyalázkodás, a felháborodás, az őrvongás, a féltékenykedés, a bosszúállás, a rosszindulat, a gyűlölet, a megvetés, a düh, a vitatkozóhajlam, az ellenségesség, a szarkazmus, a türelmetlenség, a frusztráció, a negativitás, az agresszió, az erőszak, az ellenérzés, az aljasság, a lázongás, a lobbanékonyosság, a lázítás, a sértegetés, a rámenősség, a hevedesség, a mogorvaság, a duzzogás és az akaratosság. A harag fenti variációit az esti tévéhíradó híven szemlélteti.

Haragudhatunk akár az önátadás technikájára is. Dühíthet bennünket az, hogy az egykor oly sokra tartott érzéseket el kell engednünk. De haragra adhat okot a veszteségtől való félelem is, sőt akár az érzések bármelyike. És dühösek lehetünk azért is, ha egy érzés nem tűnik el azonnal. A harag rengeteg energiával bír, ezért amikor irritáltak vagy mérgesek vagyunk, akár még felvillanyozva is érezhetjük magunkat. Az egyik trükk, amire az ember hamar rájön, hogy a fásultságból és a bánatból jobb mielőbb eljutni a haragig, onnan a büszkeségig, majd tovább a bátorságig. A haragban megvan a tettekhez szükséges energia, ami a világban való tevékenykedésre ösztönöz. Ha a világ nincstelenjeiben felébred a vágy, és hiányérzetük miatt harag támad bennük, akkor az a jobb életről szőtt álmaik valóra váltásához szükséges lépések megtételére sarkallja őket.

A népességben elfojtott harag mennyisége könnyen tetten érhető, ha megfigyeljük, hogy mennyire népszerű az erőszak a médiában: a néző verekedés, lövöldözés, késelés, lincselés és mindenféle „rosszfiú” megölésének formájában olyan élményekben részesül, amelyek helyettesítik a harag kinyilvánítását. A harag többnyire olyan erőteljes büntudatot ébreszt, hogy úgy véljük, muszáj rossznak kikiáltanunk a haragunk tárgyát, különben a haragot nem tarthatnánk jogosnak. Kevesen képesek felelősséget vállalni haragjukért, és egyszerűen kijelenteni: „Azért vagyok mérges, mert tele vagyok haraggal.”

Használjuk építő módon a haragot!

Az emberek gyakran fojtják el a haragjukat, az agressziójukat és a rosszindulatukat,

mert visszatetszőnek, magukhoz méltatlannak vagy éppen morális hibának, spirituális kudarcnak látják azt. Nem ismerik fel, hogy az elfojtott harag ugyanúgy harag, és ha nem vesszük tudomásul és oldjuk fel, az káros következményekkel jár az egészségünkre és egész fejlődésünkre nézve. A harag mögötti szándék negatív, és még ha nem is jut kifejezésre, a következményei akkor is ennek megfelelőek lesznek.

Érdemes építően tekinteni a harag energiájára, és arra használni, hogy lendületet adjon ambícióinknak és tetteinknek. Tegyük fel, hogy mérgesek vagyunk a főnökünkre. Bosszankodunk, mert az a benyomásunk, hogy sosem ismeri el a képességeinket, és nem értékeli az erőfeszítéseinket. Viszont jól tudjuk azt is, hogy nem bölcs dolog haragunknak és bosszúságunknak hangot adni. Talán még az állásunkat is elveszítenénk, de hogy sokáig kellene elviselni a főnökünk neheztelését, az szinte biztos. A harag kinyilvánítása a legjobb esetben is kínos helyzethez vezetne. Ehelyett azonban dönthetünk amellett, hogy építő módon a hasznunkra fordítjuk ezt az energiát. Ösztönzőerő lehet például egy új projekt létrehozásához, amely kiválóságának köszönhetően bizonyítja képességeinket. De lökést adhat ahhoz is, hogy kilépjünk egy számunkra kevésbé kielégítő helyzetből. Használhatjuk az energiát arra, hogy új munkalehetőségeket teremtsünk, hogy jobb állást találjunk, esetleg hogy egy bizottság vagy szakszervezet megalakításán keresztül javítsunk munkakörülményeinken, illetve bármire, amiről úgy gondoljuk, hogy a hasznunkra lehet.

Ugyanez a személyes kapcsolataink terén is lehetséges. A haragot felhasználhatjuk arra, hogy kapcsolatfejlesztő tréningen vagy egy önfejlesztő program keretében javítsuk kommunikációs készségünket. A harag ösztönzőerő lehet az újbóli elhatározáshoz, hogy a jövőben egyértelműbb erőfeszítéseket tegyünk, vagy egyszerűen jobb munkát végezzünk. Vagyis a helyzet ismételt elköteleződést eredményezhet, arra inspirálva, hogy tekintsünk magunkba, és az elfogadáson keresztül mondjunk le a negatív érzésekről. Ahelyett, hogy a harag az örületbe kergetne, inkább igyekezzünk elfogadni azt.

Az önfeláldozás

A haragnak számos forrása van. Már említettük, hogy a haragos érzések egyfajta elegye a félelemmel áll összeköttetésben, ám a harag eltűnik, amint elengedjük a félelmet. A harag egy másik forrása a büszkeség, méghozzá annak azon aspektusa,

amelyet úgy hívunk, hogy önteltség. Nagyon gyakori, hogy a haragot a személyes büszkeség táplálja és élteti.

A büszkeség egyik forrása az önfeláldozással áll kapcsolatban. Az önfeláldozás révén a kapcsolatainkat a kis énnel hozzuk összefüggésbe, ám ezzel magunk kövezzük ki az utat a későbbi harag számára, hiszen a másik általában nincs tudatában „áldozathozatalunknak”, és így nagyon valószínűtlen, hogy képes volna eleget tenni elvárásainknak.

Egy példa erejéig pillantsunk be egy szokványos házasság mindennapjaiba. A feleség az egész napot kemény munkával tölti, takarítja a házat, gondját viseli a növényeknek, virágokat tesz a vázába, átrendez néhány bútort, és minden tőle telhetőt megtesz, hogy a házat kicsinosítsa. A férj, amikor hazatér, egy szót sem szól, sőt úgy tűnik, észre sem veszi a házat. Kimerülve az aznapi munkától a nehézségeit és a megpróbáltatásait panaszolja. Magában arra gondol, micsoda önfeláldozás az övé: ott vannak a dühös ügyfelek, a csúcsforgalomban való ingázás, az irritáló főnök és a szorongató határidők. Az jár a fejében, hogy mi mindent tesz a feleségéért és a családjáért. Amíg a férj ezeken töpreng, a feleségben egyre csak dül a harag, hiszen a férj észre sem veszi erőfeszítéseit, elméjén pedig átfut a nap folyamán meghozott temérdek áldozat. Pedig elmehetett volna ebédelni a barátaival. Befejezhetette volna a könyvet, amit annyira élvez. Megnézhetette volna kedvenc műsorát a tévében. De ő ehelyett a férjéért dolgozott, aki most egy szót sem szól. Mindkettejüket emésztí a neheztelés, a sérelmek és a frusztráció, dühük pedig egyre csak nő. Hűvösség és közöny telepedik rájuk a tévé előtt ülve, és keserűségükön rágódva, némán térnek nyugovóra. Olyannyira tipikus ez az amerikai jelenet, hogy szinte banális itt leírni. Hétköznapisága mégis fontos tanulságot rejt számunkra, ezért vizsgáljuk meg és próbáljuk kibogozni egy kapcsolat ilyen jellegű hanyatlásának okait.

Minden, amit valaki mástól akarunk, kérünk és követelünk, a másik személyben nyomásként jelenik meg, ezért tudattalanul ellen fog állni. A fenti példában mindkét személy az elismerést várja. Akarják, vágynak rá, mégis blokkolják azt egymásban.

Mindkét fél nyomás alatt érzi magát, így mindketten ellenállnak. Az ellenállás oka az, hogy a nyomást mindig a választási lehetőségünk megtagadásaként értelmezzük, érzelmi zsarolásnak érezzük. A tudattalan képlet így szól: „Add meg nekem, amit akarok, különben visszahúzódom, haraggal, duzzogással, durcáskodással és sértődéssel büntetlek.” Mindannyian zokon vesszük az érzelmi zsarolást, és jól

ismerjük azt az ellenállást is, amit akkor érzünk, ha észrevesszük, hogy valaki a dicséretünkre pályázik - az ellenállás pedig tudattalanul és tudatosan is ugyanaz.

Amikor az önfeláldozás motivál minket, nyomást gyakorolunk a másokra. Még ha ki is erőltetjük az elismerést, elégedetlenek leszünk. Az erőltetett dicséret nem elégít ki. A harag egy része ez esetben az önfeláldozásból fakadó büszkeség eredménye. Bizonyos fajta titkos hiúságot dédelgetünk azzal kapcsolatban, amit másokért teszünk, és a fáradozásaink felett érzett büszkeség sebezhetővé tesz minket a haraggal szemben, ha „önfeláldozó munkánkat” nem ismerik el.

Az efféle haragot azzal ellensúlyozhatjuk, hogy tudomásul vesszük és elengedjük a büszkeséget, feladjuk az önsajnálát élvezetére irányuló vágyunkat, és a másikért tett erőfeszítéseinkre inkább ajándékként tekintünk. A mások iránti nagyvonalúság öröme így önmagában válik jutalmazóvá.

Elismerés

A jó kapcsolat egyik legnagyobb titka az elismerés. Abban, ahogy mások viselkednek velünk, mindig ott egy rejtett ajándék. Még ha ez a viselkedés negatívnak tűnik, akkor is ott van benne valami számunkra. Ez gyakran csak egy jelzés, hogy valamire figyeljünk oda jobban. Tegyük fel, hogy valaki ostobának nevez minket. Természetes reakciónk a harag, ám használhatjuk ezt a haragot építően is: „Mire szeretné ez a személy felhívni a figyelmemet?” Ha feltesszük magunknak ezt a kérdést, talán rájövünk, hogy túlságosan önközpontúak vagyunk, nem törődünk másokkal, nem ismerjük el őket, és nem vagyunk tudatában annak, hogy mi zajlik a kapcsolatunk hátterében.

Ha következetesen így járunk el, észrevesszük, hogy az életünkben mindenki tükörként működik. Az emberek tényleg visszatükrözik azt, amit magunkban elmulasztunk elismerni. Rákényszerítenek, hogy egy pillantást vessünk arra, amivel foglalkoznunk kell. Vajon a kicsinyes énünk melyik oldaláról kell lemondanunk? Ez azt jelenti, hogy a harag feloldásának érdekében kitartóan el kell engednünk a büszkeséget, hogy hálások lehessünk a folyamatos fejlődési lehetőségekért, amelyekkel a hétköznapiak során találkozunk.

Hogy ezt megtehessük, ellen kell állnunk a kísértésnek, hogy magunkat vagy másokat rossznak kiáltsunk ki. Ha megnézzük önmagunk kicsinyes oldalát, észrevehetjük, hogy annak egyik kedvenc időtöltése önmagunk és mások kritizálása (ahogy azt a politika és a média is jól tükrözi). Ennek oka az, hogy a kis én nem tud

jobb módszert céljaink eléréséhez. Nem látja azt az alternatívát, hogy szabadon dönthet egy helyzet megváltoztatásáról.

Kellemetlenné vált helyzeteinkből gyakran verekedjük ki magunkat úgy, hogy rossznak bélyegezzük saját magunkat vagy a helyzetet. Ahelyett, hogy egész egyszerűen másik munka után néznénk, kicsinyes énünk rossznak kiáltja ki a munkát, a főnököt és a kollégákat. A helytelenítés gondolata miatt válik a helyzet elviselhetetlenné, és ez változtatásra kényszerít bennünket. Pedig mennyivel könnyebb lenne egyszerűen úgy dönteni, hogy kedvezőbb helyzetet keresve kilépünk a jelenlegi szituációból. Azonban a kötelességtudatunk miatt a büntudat gyakran megakadályozza, hogy az egyszerűbb utat járjuk. Arról van tehát szó, hogy büntudatot érzünk olyan dolgok hátrahagyásakor, amelyek egy korábbi helyzetben a javunkra voltak. Így azután a tudattalan leleményesen kimunkálta a helytelenítés mechanizmusát, így menekítve ki bennünket a zsákutcákból. Ez a társas kapcsolatainkban is gyakran előfordul: úgy érezzük, a másikat hibásnak kell kikiáltanunk ahhoz, hogy az elhagyása jogos lehessen. Pedig a helytelenítés eszközével élni nem más, mint tagadni saját választási szabadságunkat.

A harag egyik forrása a viszonzatlan szeretet. Ebben az összefüggésben a szeretet az emberek közti szeretetteljesség hétköznapi megnyilvánulásait jelenti: a figyelmességet, a tapintatosságot, az udvarias gesztusokat, a bátorítást és a gondoskodást. A sértettségünkről szóló belső párbeszéd gyakran évekig is folyhat, amiért valaki nem becsülte meg az iránta táplált érzéseinket. Ha pedig velünk így áll a dolog, akkor nyilván mással is ez a helyzet. Nyilván a mi életünkben is akadnak olyanok, akik vég nélküli mentális gondolatfolyamokban tépelődnek rólunk és arról, hogy az irántunk táplált érzéseiket nem becsültük meg.

Temérdek harag ellensúlyozható és megelőzhető azzal, ha észrevesszük, mekkora kincset rejt magában mások felénk tett gesztusainak egyszerű elismerése. Ez minden felénk irányuló kommunikáció méltányolását jelenti. Például ha egy barát felhív minket telefonon, megköszönjük neki. Azért tesszük ezt, mert ettől a másik magát teljesnek, a kapcsolatunkat pedig biztonságosnak érzi. Ezzel elismerjük életünkben betöltött szerepének fontosságát. Mindenki örül, ha elismerik az értékét.

Az elismerés egyszerű mechanizmusával lehetséges, hogy akár napokon belül drámai mértékben átalakítsuk kapcsolatainkat. Az elismerésnek nem szükséges a kívülvilágban megtörténnie, elegendő, ha bennünk lezajlik. Megvizsgálva

kapcsolatainkat, feltehetjük a kérdést: „Van-e valami, amit nem sikerült elismernem azokban, akikkel napi kapcsolatban vagyok?”

Tanulságos ismerőseink közül olyasvalakit választani, akiről úgy véljük, hogy sokat bírál minket, és magunkban megfigyelni, miben mulasztjuk el méltányolni őt. Adjunk fel minden negatív érzést vele kapcsolatban, és szavazzunk neki bizalmat, megerősítve azt, hogy értéket képvisel számunkra. Ez az érték lehet egyszerűen annyi, hogy ösztönzi érzelmi fejlődésünket. Egy zsémbes hitves vagy egy mogorva szomszéd valamit mondani próbál nekünk, és szinte mindig annak az elismerését hiányolja az efféle helyzetekben, amivel az életünkhöz hozzájárul. Mihelyt az értékét elismerjük, a kötekedés is elmarad.

Elvárás

Ha elvárásaink nyomásától megszabadítjuk a másikat, önkéntelenül is teret biztosítunk neki ahhoz, hogy pozitívan reagáljon ránk. Első lépésként ellensúlyozzuk a neheztelést azzal a gondolattal, hogy amit másokért tettünk, inkább szeretetteljes ajándékként adtuk, és nem áldozatot hozunk. Méltányoljuk ezt a belső elmozdulást, és eresszük szélnek elvárásainkat, ami feloldja a másokban az ellenállást!

Egy egyszerű kísérlet jól szemlélteti ezt a változást. Egyszer egy férfi két vadonatúj inggel tért haza Mexikóból. Az ingek teljesen más stílust képviseltek, mint az általában hordott ruhadarabjai. Aznap, amikor úgy döntött, hogy az egyik inget magára ölti, észrevett egyfajta belső elvárást, valami titokzatos büszkeséget, hogy valami újat csinál. De ahelyett, hogy elengedte volna büszkeségét, inkább megtartotta azt, vagyis szándékosan nem alkalmazta az elengedéstechnikát a büszkeség feladására, és egyszerűen hagyta, hogy az érzés vele maradjon. Látni akarta, mi történik, és ki hogyan reagál. Aznap büszkén viselte új ingét, de annak ellenére, hogy megszokott öltözködésétől teljesen eltért, senki sem figyelt fel rá. Az új ingben csak úgy rikított, mégsem kapott egyetlen megjegyzést sem. Miután hazaért, nevetett, milyen igaznak is bizonyult a vállalkozó Róbert Ringer efféle szituációkra használt kifejezése, a „fiú-lány elmélet”. (Vagyis ha a fiú szereti a lányt, akkor a lányt nem érdekli a fiú. Ellenben amint a fiút többé nem érdekli a lány, a lány azonnal szereti a fiút.)

Másnap reggel úgy döntött, felveszi a másik inget, ám ezúttal elengedte az összes hiúságát és a feltűnéssel kapcsolatos elvárásait. Azt a kis büszkeséget is feladta, hogy most valami merőben új dolgot tesz, és ehelyett elismerte a barátai felől

áramló szeretetet, valamint az élete boldogságában betöltött szerepüket. Mire túljutott az elengedés folyamatán, tökéletesen feladta az inggel kapcsolatos érzéseit. Tudta, hogy elengedte, mivel az is rendben volt, ha észreveszik, és az is, ha nem. Az a nap mintha az új ing napja lett volna! Akivel csak találkozott, szinte mindenki megjegyzést fűzött az új inghez, megkérdezte, hol vette, ő maga pedig az egész napot a figyelem középpontjában töltötte. Az eset humorosan mutat rá a lényegre: akkor kapjuk meg, amit akarunk, ha már nem ragaszkodunk hozzá!

Az elvárás az érzelmi zsarolás egy formája. Saját ellenállásunk jól kitapintható, amikor valaki érzelmi „javakra” próbál szert tenni általunk. Úgy szabadulhatunk meg az érzelmi zsarolástól, ha megvizsgáljuk, hogy mi magunk hogyan zsarolunk másokat, továbbá ha elengedjük a felénk irányuló érzelmi reakciók manipulációjának szándékát.

A harag elhárításának egy másik módja, ha elhatározzuk, hogy többé nem fogadjuk el az ún. érvénytelenítést sem másoktól, sem önnön kicsinyes aspektusunktól. E döntés határozott kijelentésként is formát ölthet: „Többé nem fogadom el, hogy akár magam, akár mások semmibe vegyenek.” Ha ezt társítjuk a bennünk és a másokban lévő pozitív vonások elismerésének szokásával, kapcsolataink gyors változásnak indulnak, mivel a harag egyik lehetséges forrását eltávolítottuk.

Tartós neheztelés

A tartós, fel nem ismert harag és neheztelés depresszióként bukkan fel újra az életünkben, ami tulajdonképpen a saját magunk ellen fordított harag. Ha mindezt még mélyebbre ássuk el a tudattalanban, akkor az pszichoszomatikus betegségeként bukkan újra a felszínre. A migrénes fejfájás, az ízületi gyulladás vagy a magas vérnyomás mind-mind gyakran emlegetett példája a krónikusan elfojtott haragnak. Az ilyen jellegű tünetek azonban többnyire enyhülnek, amint az ember megtanulja, hogyan engedje el belső haragját. Egy tanulmány készítésekor megmérték a résztvevők vérnyomását, mielőtt megtanították volna nekik, hogyan kell a negatív érzelmeket feladni. Amint elkezdtek elengedni az évek alatt felgyülemlett érzelmi nyomást, az összes magas vérnyomásban szenvedő alany szisztolés és diasztolés értéke (a magas és az alacsony érték) egyaránt jelentősen csökkent. A Stanfordi Egyetem megbocsátásprogramja alátámasztja a harag és a neheztelés elengedésének szívre gyakorolt jótékony hatását. A programban az írországi

protestáns-katolikus viszálykodás során erőszakos halált halt gyermekek szülei megtanulták, hogyan engedjék el az „ellenséggel” szemben érzett keserűségüket. Szívük egészségi állapotának mutatói és a fizikai állóképességük is jelentős javulást mutattak (Luskin, 2003). A megbocsátás szó szerint meggyógyította a szívüket. Ahogy azt már korábban említettük, izomteszteléssel azonnal kimutatható, hogy a harag és a neheztelés káros hatást gyakorol a testre, az érzelmekre, az energiaáramlásra és az agyféltekék között egyébként fennálló összhangra. A harag azt öli meg, aki haragszik, nem pedig az úgynevezett „ellenséget”.

Az elme szeretné elhíttetni velünk, hogy létezik jogos harag, amely morális felháborodás formáját ölti. Ha megvizsgáljuk a morális felháborodást, kiderül, hogy azt a hiúság és a büszkeség fűti. Szeretjük azt gondolni, hogy egy helyzetben nálunk van az igazság, és hogy a másik mennyire „rossz”. Átmenetileg olcsó kis kielégülést nyújt, ám az izomtesztünk igazolja, hogy a teljes érzelmi és fizikai állapotunk ezért milyen árat fizet. Betegséggel és korai halállal fizetünk a tartós haragért és a neheztelésért. Vajon ez tényleg megéri az „igazam van” apró elégtételét?

Az ár, amit ilyen esetben hajlandók vagyunk megfizetni, néha meglepő. Tegyük fel, hogy pénzt kölcsönöztünk valakinek, aki soha nem fizette azt vissza, ezért folyamatosan neheztelünk rá, és ha társaságban találkozunk, igyekszünk a lehető legkevesebbet beszélni vele. Ha igazán őszinték vagyunk, valószínűleg megértjük, hogy bizony elégtételt nyerünk abból, ha nekünk van igazunk, a másik pedig hibás. Tulajdonképpen ezt olyannyira élvezzük, hogy egy részünk nem is igazán akarja, hogy visszafizesse az adósságot, hiszen akkor többé nem élvezhetnénk a hibáztatásból fakadó titkos gyönyört. Ez tökéletesen igaz volt egy több száz dolláros kölcsönügylet esetében is, ahol a kölcsönadó oldaláról megszületett az elhatározás, hogy az „igazam van”, a másik hibáztatása, valamint az ehhez fűződő apró kis kielégülés helyett inkább az őszinteséget választja, és minden egyes egoból fakadó követelést felad. Nyilvánvaló, hogy az egoból fakadó követelések akadályozták abban, hogy a másik visszafizesse a kölcsönt. Folyamatos önátadással az egész ügyet elengedte, és lehetségessé vált úgy tekintenie a kölcsönre, mint ami ajándék volt. Az illetőnek kétségkívül nagy szüksége volt a pénzre. Miért is ne lehetne a kölcsönre úgy tekintni, hogy azt ajándékba kapta, és elengedni az elvárást, hogy valaha is visszafizesse. A neheztelést felváltotta a hála, hiszen a valódi szükség idején lehetősége adódott segíteni valakin. Negyvennyolc órán belül megérkezett a

csekk a teljes összeggel egy a késedelem miatt szabadkozó üzenet kíséretében!
Temérdek a fentihez hasonló tapasztalat szemlélteti pszichés

összekötöttségünket. Egy másik személlyel kapcsolatos belső hozzáállásunk arra kényszeríti a másikat, hogy ellensúlyozásképpen védekező állást vegyen fel. Ennek fényében megbocsátani és fátylat borítani a múltra nem naiv optimizmus, hanem az érzelmi valóságunk józan felismerése. Az emberek közt zajló láthatatlan interakciót annak a rezgési energiának az összetétele határozza meg, amelyet az érzelmeik a térbe bocsátanak. E rezgés energiája és az ehhez társított gondolatforma észlelhető nyomot hagy maga után.

Jóllehet ez a megszokott, mindennapos tapasztalat nem újdonság a nők számára, akik társadalmunkban jellemzően intuitívabbak, a férfiak nagy részét e felismerés megdöbbenti és meglepetésként éri. Társadalmunkban a férfiak általában bal agyféltekés irányultságúak, és inkább az ésszerűsége és logikára hallgatnak, mintsem az intuíciónak, ami a jobb agyféltekés működés jellemzője.

A negativitás következetes elengedésével belső érzelmi gyógyuláson megyünk keresztül, és a bal, illetve a jobb agyféltekés működés egyensúlyba kerül. Az intuitív képesség a férfiaknak is rendelkezésére áll, és általában kellemesen meglepődnek, amikor az elkezd felbukkanni. Megnyugtató és egyben szokatlan, ha váratlanul átlátunk egy olyan helyzetet, amely az ésszerűséget és a logikát teljes mértékben zavarba hozta. Az lehet az ideális, ha egy munkahipotézist intuícióval állítunk fel, majd ésszerűséggel és logikával ellenőrizzük, ami kizárja a félreértésből és a tévedésből adódó haragot, és segít ügyesen uralni az érzéseket.

A következő dolog, ami elűzheti a haragot, az a pusztán hajlandóság, hogy lemondjunk róla. A hajlandóság maga a mindenre kiterjedő döntés, hogy jobb módszert találjunk, hogy ne a haragra támaszkodjunk, és hogy eljussunk a bátorságig és az elfogadásig. Az efféle hajlandóság már önmagában is beindítja a harag elhagyásának folyamatát. A harcművészetet gyakorlók jól tudják, hogy a harag gyengeséget és sebezhetőséget jelent, és az ellenfél kezébe adott fegyverként tekintenek rá. Az izomtesztelés elárulja, miért van ez így. A dühös személy saját izomerejének felét kapásból elveszíti, ezért a pillanat töredékével lassabban képes csak mozdulni, ami test-test elleni küzdelemben gyorsan eldöntheti az eredményt.

Társadalmunkban elterjedt nézet, hogy a haragra való hajlamot a férfias, „macsós” tulajdonságok közé sorolják. Mindenki ismeri azt, amikor valaki dagad a

büszkeségtől, és azzal henceg, hogyan teremtett le valakit. De feltehetjük a kérdést: Vajon kinek van szüksége ellenségekre? Hát nem ér minket elég negatív hatás az életben, hogy még fokozni is akarjuk azt? Mi értelme az ellenségnek vélt embertársainkhoz fűződő negatív gondolatformákkal körbevenni magunkat, különösen annak a ténynek az ismeretében, hogy a világegyetemben minden érzélem bizonyos rezgésű energiát termel? Miért követünk el mindent, hogy neheztelések és negativitás felhalmozásával ellenséggént tartsunk számon másokat? Ha személyes tapasztalatainkra visszatekintünk, valószínűleg látni fogjuk, hogy az egykor ellenségnek tartott emberekkel való kibékülésbe fektetett erőfeszítés jóleső érzéssel járt, és utólag jó döntésnek bizonyult. A legtöbb esetben bebizonyosodott, hogy felemelő hatással volt életünkre. Sosem tudhatjuk, hogy az élet könyvének későbbi fejezeteiben kire lesz szükségünk barátként.

Észre kell vennünk, hogy akarva-akaratlanul „igazságtalanság gyűjtők” lettünk. A hírek tele vannak a tartós neheztelés e formájával. Országok közti kapcsolatokban is tanúi lehetünk az „igazságtalanság gyűjtésnek,” aminek fő célja a másik nemzet „rossznak” történő kikiáltása. Tudattalanul arra a hitre programoztak, hogy az „igazságtalansággyűjtés” teljesen normális dolog. Ezzel a romboló és elgyengítő beidegződéssel szemben az elengedés technikája megszabadít minket attól a szokástól, hogy az ellenünk elkövetett „bűnökről” pontos listát vezessünk. Figyelmünk felszabadul, és több idő áll rendelkezésünkre, hogy észrevegyük a körülöttünk lévő szépséget és megannyi lehetőséget.

A harag megköt bennünket, nem pedig felszabadít. Összeköt a másikkal, és életünk mintázatában tartja. Egészen addig maradunk beleragadva a negatív mintába, amíg a harag energiáját és annak olcsó kis fizetségeit, a jogos felháborodást, a sértettséget és a bosszúvágyat el nem engedjük. Előfordulhat, hogy nem pontosan ugyanaz a személy tér újra meg újra vissza. Ha nem ő, akkor jönnek majd mások, akikben pontosan ugyanaz a minőség fogja kiváltani belőlünk a sértődöttséget és a haragot. Ez addig ismétlődik, amíg nem vesszük végre a fáradságot, hogy kezeljük az indulatokat, amikor is az ezzel a tulajdonsággal rendelkező emberek hirtelen eltűnnek majd az életünkből. Ennek következtében lehet, hogy a harag valakit fizikailag eltaszít mellőlünk, pszichésen mégis szorosabban összeköt vele mindaddig, amíg a haragot és a neheztelést teljesen fel nem adtuk.

A harag elengedése számos előnnyel jár. Szabadon átélhetjük az érzelmi vigasztalódást, a megkönnyebbülést, a fejlődés és a gyógyulás lehetőségéért érzett hálát, a hátsó szándékoktól mentes kölcsönös törődést, az egészséget, valamint a megnövekedett életenergiát. Ezen áttörések lehetővé teszik, hogy a belső szabadságnak egy hatékonyabb és kevesebb küzdelemmel járó állapota felé léphessünk tovább.



Büszkeség

A köznyelvben a büszkeséget gyakran „jó dolognak” tartják, azonban ha alaposabban szemügyre vesszük, világossá válik, hogy az előző fejezetekben vizsgált negatív érzésekhez hasonlóan a büszkeség is híján van a szeretetnek, ezért lényegében véve romboló hatással bír. A büszkeség többféle formát ölthet. Ez lehet túlértékelés, tagadás, mártíromság, a véleményeinkhez való túlzott ragaszkodás, arrogancia, dicsekvés, beképzeltség, kivagyiság, fennhéjázás, szenteskedés, hiúság, énközpontúság, önteltség, távolságtartás, önelégültség, sznobság, elfogultság, 'szenteskedés, ájtatosság, megvetés, önzés, engesztelhetetlenség, elkényeztetettség, ridegség, lekezelés, bírálás és beskatulyázás.

Az intellektuális büszkeség tudatlansághoz vezet, a spirituális büszkeség pedig mindenkinben csak gátolja a spirituális érést és fejlődést. A vallásos büszkeség az erkölcsi kiválóság és a „miénk az egyetlen igaz út” gondolatával való azonosulás révén a vallásháborúk, a rivalizálás és egyéb olyan borzalmas események alapja, mint amilyen az inkvizíció is volt. A legnagyobb bukások a vallásos büszkeségből eredeztethetők, illetve abból, ha általa feljogosítva érezzük magunkat olyanok meggyilkolására, akik nem osztoznak az eszméinkben.

Az „én tudom a válaszokat” képzetét kísérő gögös érzés mindenkinben csak akadályozza a növekedést és a fejlődést. Érdekes, ahogy az elme egoista oldala a személyiség egész fennmaradó részét hajlandó feláldozni önmagáért. Az emberek ahelyett, hogy elismernék a tévedésüket, készek a büszkeség oltárán szó szerint feláldozni a testet és az élet bármely szempontját (lásd vallásháborúk és keresztes hadjáratok). A férfiak büszkék azokra a programokra, amelyeket a társadalom férfiasnak tart, és amelyek a legtöbb férfiban csak akadályai az érzelmi és a lelki fejlődésnek. Manapság a nők is gyarapítják a sovíniszták táborát, ami a problémát még összetettebbé teszi, és a nemek közti feszültségeket csak tovább erősíti.

A büszkeség sebezhetősége

A büszke ember a felfuvalkodottság és a tagadás sérülékeny jellegénél fogva folyamatosan védekezni kényszerül. Az alázatos embert azonban nem lehet megalázni, mivel a büszkeséget elengedve védetté válik a sérülékenységgel szemben, amelynek helyébe így a belső biztonság és az önbecsülés lép.

Rengetegen igyekeznek a valódi önbecsülést büszkeséggel pótolni, csak hogy a valódi önbecsülés addig nem jelenik meg, amíg nem mondtunk le a büszkeségről. Az ego felfuvalkodása nem eredményez valódi erőt. Éppen ellenkezőleg, növeli sebezhetőségünket és a bennünk lévő félelmet. A büszkeség állapotában az energiáinkat felemészti, hogy örökösen védelmezni igyekszünk az életstílusunkat, a foglalkozásunkat, a lakóhelyünket, a ruházatunkat, az autónk típusát és évjáratát, a felmenőinket, a hazánkat, valamint politikai és vallási hitrendszerünket. A „kinézettel” törődünk vég nélkül, s azzal, hogy ki mit gondol rólunk - így azután a mások véleményétől való sebezhetőségünk folyamatosan fennáll.

Amint feladjuk a büszkeséget és az önteltséget, helyüket a belső biztonság veszi át. Ha többé nem érezzük szükségét annak, hogy énképünk védelmére keljünk, egyre kevesebb kritika és támadás ér majd minket, míg végül teljesen abbamarad. Amikor önmagunk elfogadtatásának, illetve igazunk bizonyításának igényét elengedjük, az ilyen jellegű kihívások is elmaradnak.

Ezzel elérkezünk a tudat egyik alapvető törvényszerűségéhez: a védekezés támadást provokál. A büszkeség természetének vizsgálata elősegíti annak elengedését, mivel többé már nem értékeljük; annak látjuk, ami valójában: gyengeségnek. Igaz a mondás, hogy „aki magát felmagasztalja, az megaláztatik”. A büszkeség olyan, mint a vékony jég, olcsó utánzat ahhoz a sziklaszilárd erőhöz képest, ami a bátorságból, az elfogadásból vagy a békességből ered.

Vajon létezik egészséges büszkeség? Amikor egészséges büszkeségről beszélünk, tulajdonképpen az önbecsülésre gondolunk, arra, hogy tisztában vagyunk valódi jelentőségünkkel és értékünkkel. E belső tudatosság különbözik a büszkeség energiájától. Igazi értékünk tudatát a védekezés hiánya jellemzi. Amint tudatosan kapcsolatba lépünk valódi lényünk igazságával - lényegi énünk természetével, annak minden ártatlanságával, igazi nagyságával és az emberi lélek nemességével -, többé nincs szükségünk a büszkeségre. Egyszerűen tudjuk, hogy mik vagyunk, és ez az önismeret elegendő. Amit valóban tudunk, az egyrészt sosem szorul védelemre, másrészt pedig különbözik az ebben a fejezetben vizsgált büszkeség energiájától.

Vegyük sorra a büszkeség néhány belénk programozott fajtáját, és lássuk, vajon megállják-e a helyüket. Ami elsőre eszünkbe ötlik, az a családra, a szülőföldre és az eredményekre való büszkeség, amelyek tipikus példák. Vajon tényleg a büszkeség lenne a legfennköltebb emberi érzelem? Az a tény, hogy állandó védekezés kíséri,

éppen ennek az ellenkezőjét bizonyítja. Ha büszkék vagyunk vagyontárgyainkra, esetleg valamely szervezetre, amellyel azonosultunk, akkor kötelességünknek érezzük megvédeni azokat. A gondolataink és a véleményünk felett érzett büszkeség vég nélküli vitákhoz, konfliktusokhoz és keserű bánathoz vezet.

A büszkeségnél a szeretet magasabb rendű érzelmi állapot. Ha szeretjük a fentebb felsorolt dolgokat (a családot, a szülőföldet és az eredményeinket), az azt jelenti, hogy elménkben nem kérdéses azok értéke. Nem kell védekező álláspontot felvennünk. Ha a valódi felismerés és tudás felváltja a véleményeket, amelyek egyébként a büszkeség részei, nem lesz többé helyük a vitáknak sem. Tiszta szeretetünk és nagybecsülésünk valami iránt olyan szilárd állapot, amelyet nem lehet megtámadni.

Mivel a büszkeség sérülékeny pozíció, mindig valamilyen eloszlatásra váró kételyre utal, az ellenfél pedig hamar erre a kételyre irányítja a figyelmét. Amikor minden kétely eloszlott, a vélemények és a büszkeség eltűnnek. A büszkeségben ott rejlik egyfajta megfoghatatlan mentegetőzés, mintha legalábbis az adott dolog érdemei nem szólnának kellőképpen önmagukért. Ami érdemes a szeretetünkre és a tiszteletünkre, annak nincs szüksége mentegetőzésre. A büszkeség finoman feltételezi a vita lehetőségét, illetve azt, hogy valaminek az értéke megkérdőjelezhető.

Amikor igazán szeretünk valamit, és ezáltal eggyé válunk vele, akkor látjuk annak veleszületett tökéletességét. Valójában a „hibái” is csak a tökéletességének a részei, hiszen minden, amit a világmindenségben látunk, a valamivé válás folyamatában van. Ebben a folyamatban minden dolog tökéletes fejlődése a tökéletesség része. A félig kinyílt virág nem egy tökéletlen virág, amelynek oltalomra van szüksége. Ellenkezőleg, kibomlása a világegyetem törvényei szerint, pontos tökéletességben zajlik. A bolygón minden egyes személy ugyanazzal a tökéletességgel bontakozik ki, növekszik, tanul, és ugyanazt a tökéletességet tükrözi vissza. Fogalmazhatunk úgy is, hogy az evolúciós folyamat pontosan a kozmikus törvényszerűségeknek megfelelően halad előre.

Amint azt már említettük, a büszke álláspont egyik hátulütője annak sebezhetősége. A sebezhetőség vonzza a támadást, ezért tapasztalhatjuk oly gyakran, hogy a büszke emberek vonzzák a bírálatot, és éppen a sebezhetőségük miatt igaz a mondás, hogy „aki magát felmagasztalja, az megaláztatik”. A bibliai

történetben Lucifernek is a büszkeség az Achilles-sarka, minden kivívott rangja ellenére.

Alázat

Ha büntudatból igyekszünk elfojtani a büszkeséget, az egész egyszerűen nem működik. A büszkeség energiáját nem célravezető bűnnek titulálni, büntudatból adódóan elfojtani, elrejteni, vagy úgy tenni, mintha nem is tapasztalnánk meg.

Ilyenkor az energia alig észrevehető módon új formát ölt magára, az úgynevezett spirituális büszkeséget.

Gőgös emberek jelenlétében kényelmetlenül érezzük magunkat, tehát elmondható, hogy a büszkeség akadályozza a kommunikációt, illetve a szeretet kinyilvánítását. Bár szeretjük azokat, akik büszkék bizonyos érdemeikre, mégis a büszkeség ellenére szeretjük őket, nem pedig miatta.

Ha a büszkeséget spirituális bűnként kezeljük, és miatta büntudatunk van, az csak állandósítja azt, és ahogy korábban már említettük, nem igazán jelent megoldást. A valódi megoldás az, ha tényleges természetének vizsgálatával egész egyszerűen elengedjük. Amint annak látjuk a büszkeséget, ami, az egyik legkönnyebben elengedhető érzelemnek fogjuk találni. Kezdetnek tegyük fel a kérdést: „Mi a büszkeség célja? Mi a fizetsége? Miért vágyom rá? Mit kompenzálok vele? Mire kell valódi természetemmel kapcsolatban ráébrednem ahhoz, hogy veszteségérzés nélkül elengedhessem a büszkeséget?” A válasz igencsak nyilvánvaló. Minél kisebbnek érezzük magunkat odabenn, annál inkább szükséges a büszkeség érzésével ellensúlyozni a belső elégtelenség, jelentéktelenség és értéktelenség érzéseit.

Minél több negatív érzelmet adunk fel, annál kevésbé támaszkodunk a büszkeség mankójára. Helyébe az a minőség lép, amelyet a világ alázatnak hív, és amelyet szubjektíven békességként tapasztalunk meg. Az igaz alázat távol áll attól a gyakran látott paradoxontól, hogy valaki „büszke az alázatosságára”, vagy hogy „álszerény”. Az álszerénység az énkisebbítés színlelése azzal a vágygal, hogy mások elismerjék azt a teljesítményt, amire a személy oly büszke, ám ahhoz túlságosan büszke, hogy nyíltan hengegjen vele.

A valódi alázatot nem tapasztalhatja meg az, akiről azt állítják, hogy birtokában van, mivel az alázat nem egy érzelem. Ahogy azt már említettük, az igazán alázatos embert nem lehet megalázni, mivel immúnis a megaláztatásra. Nincs mit

megvédenie, mert nincs megtámadható pontja, ezért az igazán alázatos embert nem éri utol mások bíráló támadása. Ehelyett a bírálatot pusztán a másik ember személyes problémájának megnyilvánulásaként látja. Például ha valaki így szól: „Mondd csak, azt hiszed, hogy olyan jó vagy?“, azt egy igazán alázatos ember úgy látja, hogy a másiknak gondjai vannak az irigységgel, és a kérdésnek a valóságban egyáltalán nincs semmi alapja. Ezért nincs min megsértődni, és reagálni sem kell. Ezzel szemben a büszke ember ezt a kérdést sértésnek venné, ami megbántódáshoz, szóváltáshoz, sőt bizonyos esetekben akár erőszakhoz is vezetne. Az öröm és a hála

Olykor a büszkeséget tekintik a teljesítmény hajtóerejének, de vajon mi lehetne annak magasabb szintű helyettesítője? Az egyik lehetséges válasz az öröm. Milyen baj származhat abból, ha a teljesítmény és a siker jutalma a büszkeség helyett inkább az öröm? A büszkeség magában hordozza az elismerés utáni vágyat, következésképpen - ha ez esetleg nem következne be - a haragnak és a csalódásnak való kiszolgáltatottságot. Ha egy bizonyos cél elérésére a megvalósítás öröméért, élvezetéért és szeretetéért törekszünk, akkor mások reakcióival szemben sebezhetetlenné válunk.

Könnyen felismerhetjük, mennyire kitesszük magunkat a fájdalomnak, ha megvizsgáljuk, hogy milyen reakciót remélünk a döntéseink és a magatartásunk révén másokból kicsalni. Ez magában foglalja viselkedésünket, szóhasználatunkat, ruházatunk stílusát, választott vagyontárgyainkat, hogy milyen autót vezetünk, hogy milyen házunk van, és melyik környéken, hogy hová jártunk iskolákba, és hová járnak a gyerekeink, vagy hogy milyen márkájú termékeket vásárolunk. Ha egy pillantást vetünk jelen társadalmunkra, láthatjuk, hogy a büszkeség milyen abszurd méreteket ölt. A márkajelzéseket rengeteg ruhán és használati tárgyon már kívül tüntetik fel. A gereblyéket és az ásókat még megkímélik, igaz, előbb vagy utóbb rájuk is sor kerülhet. Ugyan még senki sem gondolt rá, de kérkedhetnénk akár tervezői márkajelzéssel ellátott ásókkal és gereblyékkel is.

Ez rámutat a büszkeség egy másik hátulütőjére: a kihasználhatóságunkra. A büszkeség egyben azt is jelenti, hogy mások nagyobb sikerrel tudnak minket manipulálni. Egy abszurditásért cserébe rengeteg pénzt csálnak ki a zsebünkből. Komikus, hogy sokan kimondottan büszkék arra, mennyire kihasználják őket. Bizonyos körökben státuszszimbólumnak számít azzal kérkedni, hogy valaki mennyit

fizetett valamiért. Ha a bűvös csillogást eltávolítjuk, olybá tűnik, hogy az illető megbolondult. Rászedték, vagy épp csak naiv volt, és az adott pillanatban ennyi tellett tőle.

A sznobizmusra való büszkeség talán a legönteltebb dolgok egyike. Vajon a kérkedés valóban mély benyomást tesz másokra? Tulajdonképpen nem. Általában csak megigéz. Az emberek mintha különleges élvezetet találnának a talmi csillogásban, ám mélyen magukban valójában nem becsülik, hiszen tudják, mi is az. Senkit nem nyűgözünk le, ha a hivalkodás büszkeségét választjuk.

Ez a mechanizmus egy jómódú kanadai személynél tett látogatás során tárult fel, aki sosem mulasztotta el finoman megjegyezni vagyontárgyainak az árát. Miközben ez a tehetős ember a vagyontárgyairól beszélt, bevillant az odafelé vezető úton látott alultáplált indiai bevándorlógyermek emlékképe, akik a gabona világpiaci árának befolyásolására használt hatalmas gabonátárolók mellett játszottak. Vagyona cseppet sem nyűgözött le, inkább sajnálkozás ébredt torz értékrendjét látva, önértékelésének hiánya pedig, amely arra kényszerítette, hogy ilyen szánalmasan felszínes dolgokkal kompenzáljon, együttérzést váltott ki.

Ez azt jelentené, hogy egyáltalán nem élvezhetjük a drága vagyontárgyakat? Nem, egyáltalán nem erről van szó. A hozzájuk fűződő büszkeségről beszélünk. A probléma nem abban rejlik, hogy vannak dolgaink, hanem a büszke, birtokló és öndicsérő megközelítésben. A büszke hozzáállás ad teret a félelemnek. A fent említett gazdag kanadai férfi drága riasztórendszert szereltetett fel. Az összes negatív érzéshez hasonlóan a büszkeség is bűntudatot szül, a bűntudat pedig félelmet. A félelem a veszteség lehetőségét feltételezi, ezért a büszkeség egyúttal mindig a lelki békénk elvesztését jelenti.

A gőgös szerzésvágy ellentéte az egyszerűség. Az egyszerűség nem nincstelenség, sokkal inkább lelkiállapot. Egy hölgy például több millió dolláros vagyonnal, óriási birtokokkal és egyéb drága ingóságokkal rendelkezik, magánemberként mégis a tökéletes egyszerűséget képviseli. Vagyontárgyai azt tükrözik, amit a világ számára megadott, ő pedig örömét leli e tárgyak szépségében. Következésképpen soha egyetlen bírálatot nem kap, és nem is irigykedik rá senki.

Nem az számít, mink van, hanem az, ahogyan gondolunk rá, ahogy a tudatunkban tartjuk, és amit az jelent számunkra. Mellesleg a hölgy birtokát nem védik sem véredek, sem riasztórendszer, és amikor erre felhívták a figyelmét, csak

annyit mondott: „Az ég szerelmére, ha valakinek annyira kell valami, akkor vigye!” A tény, hogy soha senki nem lopott tőle semmit, egybecseng azzal, hogy bármit hajlandó megosztani másokkal. Elkerülik a tolvajok, és ez annak köszönhető, hogy híján van a vagyontárgyakhoz köthető büszkeségnek.

A birtoklási vágy és a kötődés a büszkeség következménye. Így válik a kötődés a szenvedés lehetséges forrásává, mivel veszteségtől való félelmet idéz elő, a veszteség révén pedig apátiába, depresszióba vagy a bánat szintjére zuhanunk. Ha büszkék vagyunk az autónkra, ám azt valaki ellopja, akkor gyötrelmet, fájdalmat és szenvedést élünk át. Ellenben ha érzelmileg csak lazán kötődünk hozzá, akkor élvezhetjük szépségét és tökéletességét, és még hálások is lehetünk érte, elvesztése pedig csupán apró kellemetlenséget fog okozni.

A büszkeség egyik ellenszere a hála. Ha történetesen magas intelligenciahányadossal születünk, lehetünk érte hálások, ahelyett hogy büszkék lennénk, hiszen az nem a mi érdemünk, pusztán így születünk. Ha hálások vagyunk azért, amit kaptunk, és azért, amit Isten adta tehetségünkön, valamint törekvéseinken keresztül elértünk, békések lehetünk, és nem leszünk kiszolgáltatva a fájdalomnak.

Érdekes megfigyelni az elmének azt a komikus furcsaságát, ahogyan büszkeséget csatol bármihez, ami elé odateszi azt, hogy az „enyém”. A legjelentéktelenebb dolgok miatt is érezhetünk képtelen büszkeséget, ám amint átlátunk ezen a komédián, már nem lesz túl nehéz elengedni az önteltséget.

Ironikus módon találunk olyanokat, akiknek épp a sznobizmus ellentéte a gyengéjük. Büszkék egy jó alkura és a használtruhaüzletekben vett szerzeményeikre. Úgy vélik, hogy akik sokat költenek, azok terelni való birkák, és gyakran mondogatják, hogy a bolondot könnyű megszabadítani a pénzétől. Ebben a használtcikksznobizmusban a hihetetlenül jó ár a státuszsimbólum, és sokszor nagy a versengés, kié a legjobb fogás. Mulatságos megfigyelni, hogy egy ruha a használtruhaüzlet fogasán lógva mit sem ér, de abban a pillanatban, hogy az „enyém” lesz, hirtelen óriási értéket tulajdonítunk neki.

Annak nehézsége, hogy a dolgokat az „enyém” előtaggal látjuk el, a tulajdonlás érzetét kísérő büszkeségben mutatkozik meg. Felszólítva érezzük magunkat, hogy megvédjünk mindent, amihez az „enyém” gondolata tapad. Ha elengedjük a birtoklás vágyát, csökkenthetjük a sebezhetőségünket. Ahelyett, hogy azt mondjuk, az „enyém”, egyszerűen használjunk határozatlan névelőket. Nem „az én ingem”,

hanem -egy ing”.

Hamarosan azt is észrevevesszük, hogy ha a gondolatainkra „az én véleményem” helyett „egy véleményként” tekintünk, annak hangulata megváltozik. Miért is veszítik el egyesek a fejüket a véleményük kapcsán, ha nem az „enyém” érzete miatt? Ha „csak egy véleményként” tekintenének rá, többé nem lennének kiszolgáltatva a büszkeségből fakadó haragnak.

Vélemények

Ha egy pillantást vetünk a véleményekre, láthatjuk, hogy annyi van belőlük, mint égen a csillag. Az utcán mindenkinek több ezer témáról megannyi véleménye van, az álláspontjaikat pedig hóbotos szokások, propagandák és a legújabb örületek szeszélyének hatására percről percre változtatják. Ami ma elfogadott nézet, az holnap már nem az. A ma reggeli vélekedés délutánra idejétmúlt lesz. Felmerül a kérdés: „Vajon tényleg ki akarom terjeszteni a támadásokkal szembeni kiszolgáltatottságomat azzal, hogy az összes múltó gondolattal ilyen erőteljesen azonosulok, és az enyémnek hívom őket?” Mindenkinek van véleménye mindenről. És akkor mi van? Amint megvizsgáljuk a vélemények valós természetét, nem fogjuk sokra tartani őket. Ha visszatekintünk az életünkre, könnyű belátni, hogy minden valaha elkövetett hibánk egy véleményen alapult.

Sokkal kevésbé leszünk sebezhetők, ha a gondolatainkat, elképzeléseinket és hitrendszerünket - amelyek mind csak vélemények - új összefüggésbe helyezzük. Tekinthetünk rájuk olyan eszmékként, amelyeket kedvelünk vagy nem kedvelünk.

Bizonyos gondolatokban örömről leljük, tehát kedveljük őket. De csak azért, mert ma kedveljük őket, még nem kell harcba szállni miattuk. Egy-egy elképzelést addig kedvelünk, amíg a hasznunkra van, és élvezetet nyújt számunkra, de készségesen elvethetjük, amint nem nyújt többé örömet. Véleményeink alapos vizsgálata rámutat, hogy elsősorban érzelmeink teszik őket értékké.

Ahelyett, hogy gondolatainkkal kapcsolatban büszkeség töltene el minket, mi rossz volna abban, ha egyszerűen csak szeretnénk őket? Miért ne szerethetnénk egy bizonyos elképzelést annak szépségeért, a belőle nyert inspirációért vagy éppen a használhatóságaért? Ha így közelítjük meg a gondolatainkat, többé nincs szükségünk az „igazam van” büszkeségére. Ha ugyanígy tekintünk arra, amit kedvelünk, és arra, amit nem, többé nem leszünk a vita veszélyének kitéve. Ha például szeretjük egy bizonyos zeneszerző zenéjét, azt nem kell megvédenünk. Esetleg

reménykedhetünk abban, hogy a beszélgetőtársunk is kedvét leli benne, de ha nem, akkor is legfeljebb enyhe csalódottság érhet minket amiatt, hogy nem tudunk megosztani valamit a másikkal, amit személy szerint nagyra becsülünk és élvezünk.

Ha ezt próbának vetjük alá, tapasztalni fogjuk, hogy az emberek nem támadják tovább sem azt, amit szeretünk, sem azt, amit nem, és ugyanez lesz érvényes az elképzeléseinkre is. Védekező magatartás helyett nagyrabecsülést kapnak tőlünk. Megértik, hogy bizonyos dolgokat nagyra becsülünk, és ezért gondolkodunk úgy, ahogy, és többé nem kritizálnak vagy támadnak minket. A legrosszabb, ami érhet bennünket, talán egy kis ugratás vagy incselkedés. Ahol nincs büszkeség, ott támadás sincs.

Mindez nagyon értékes lehet az olyan területeken, mint például a politika és a vallás, amelyek a történelem során oly könnyen vezettek vitákhoz, hogy udvarias társaságokban inkább tapintatosan elkerülik ezeket a témákat. Ha szeretjük a vallásunkat - legyen az bármi -, senki nem fog támadni minket. Ám ha arrogánsak vagyunk, akkor az egész témát el kell kerülnünk, mivel a büszkeség melléktermékeként hamar felüti fejét a harag. Ha igazán értékelünk valamit, akkor felemeljük azt, egészen a vita lehetősége fölé, a magasba.

Amit igazán becsben tartunk és tisztelünk, az a saját nagyrabecsülésünk oltalma alatt áll. Ha azt mondjuk, hogy azért szeretünk csinálni valamit, mert élvezzük, ahhoz nem igazán lehet semmit hozzáfűzni, nemde? Viszont ha azt állítjuk, azért teszünk valamit, mert az a helyes, akkor mások kedélyeit könnyen felborzoljuk, hiszen nekik ugyancsak megvan a véleményük arról, mi lenne a helyénvaló.

Amit értékesnek találunk, azt csupán mi részesítjük előnyben, és azért tartjuk becsben, mert szeretjük, élvezzük, és mert örömet okoz. Ha ebben az összefüggésben gondolunk a számunkra értékes dolgokra, mások békésen hagyják majd, hogy nyugodtan élvezhessük őket.

A büszkeség azért vált ki támadást, mert abból a feltételezésből indul ki, hogy „jobb vagyok a másiknál”, ami persze a büszkeség szerves része. Sokan büszkék étkezési szokásaikra, ezért folyamatosan vitatkozni kényszerülnek étkezési szokásaik és a táplálkozással kapcsolatos nézeteik helytállósága miatt. Étrendjüket néha még a családtagjaikra és a barátaikra is ráerőltetik, az egekig magasztalva étkezési szokásaik morális vagy egészségügyi felsőbbrendűségét. Ezzel szemben vannak, akik ugyanazt az étrendet azért követik, mert tetszik nekik, jobban érzik

magukat tőle, vagy mert bizonyos spirituális tanításokat követnek; és mivel nincs mit megvédeniük, sosem keverednek vitába. Ha valaki kijelenti, hogy azért étkezik úgy, ahogy, mert az örömet okoz neki, akkor ehhez nincs mit hozzátenni, nemde? Viszont ha kijelenti, hogy az ő étkezési szokásai a helyesek, tehát a mieink helytelenek, akkor voltaképp azt állítja, hogy ő jobb, mint mi - ez pedig mindig sértettséghez vezet.

Ha nem foglalunk büszkén állást a véleményeink mellett, akkor szabadon meg is változtathatjuk őket. Milyen gyakran kényszerültünk rá, hogy megtegyünk valamit, amit igazából nem akartunk, csak azért, mert a büszkeségtől hajtva meggondolatlanul kiálltunk egy vélemény mellett! Nagyon is sokszor szerettünk volna másképp dönteni, vagy más irányba indulni, de a saját büszke állásfoglalásunkkal gúzsba kötöttük magunkat.

Ez rávilágít a büszkeség feladásának egyik akadályára - ami maga a büszkeség. A gögös állásfoglalások mögött félelem húzódik meg. Félünk, hogy mások rólunk alkotott véleményét kedvezőtlenül befolyásolná, ha egy kérdésben meggondolnánk magunkat.

Az álláspontjainkhoz érdemes alázatosan viszonyulni, hiszen ahogy egyre mélyebbre ásunk egy adott témában vagy helyzetben, úgy változik folyamatosan a véleményünk is. Ami felszínesen nézve igaznak tűnik, alaposabb szemrevételezés után sokszor egészen más képet mutat. Ez persze kiábrándító a politikus számára, aki arra a képzelgésre alapozva tesz ígéreteket, amit lehetségesnek tart. Ám amikor hatalomra kerül, rájön, hogy a dolgok egész másképp festenek, mint ahogy azt ő elképzelte. A gondok sokkal összetettebbek, mivel egy társadalmi helyzet valójában számos erő összhatásának tudható be.

A politikusok ténylegesen mindössze annyit ígérhetnek nekünk, hogy a közjó érdekében legjobb ítélőképességüket vetik latba, miközben egy bizonyos kérdésben egyre mélyebbre ássák magukat.

Mindössze annyit ígérhetünk magunknak, hogy az élet folyamatos fejlődését szem előtt tartjuk, és ez az önismereti betekintés fog megóvni minket a csalódástól. Ez a „nyitott álláspontnak”, vagy ahogy azt a zen gyakorlatban hívják, a „kezdő szellemnek” a biztonsága. Amikor nyitottak vagyunk, elismerjük, hogy nem vagyunk az összes tény birtokában, és a helyzet alakulása során készek vagyunk megváltoztatni a véleményünket. Így nem tart fogva minket az elvesztett játszmák védelmezésének fájdalma.

Ez még a tudomány területére is érvényes, amelyről azt hihetnénk, hogy szigorúan csakis a tényekre és a megfigyelhető adatokra támaszkodik. A tudomány valójában feltevésekre épül, és a tudományos vélekedés is folytonosan alakul, és állandó változásban van. A laikusok meglepődnének, ha tudnák, hogy a tudományos álláspontokra milyen erőteljesen hatnak a szeszélyek, a múltó népszerűségnek örvendő nézetek, a tudományos tételekhez való elvakult ragaszkodás, valamint a politikai nyomás. A pszichiátriában például a tápanyagok, a vér kémiai összetétele, az agyműködés és a mentális betegségek közti összefüggés nem volt mindig népszerű téma. Az ezen a területen dolgozó tudósokat és kutatókat kiközösítették, ám az idő múlásával a téma kutatása kifizetődőnek bizonyult, és az irányadó tudományos vélekedés megváltozott. Fontos felfedezéseket tettek, és egész iparágak kezdtek olyan termékeket piacra dobni, amelyek a tápanyagok és az agyműködés közti kapcsolatot vizsgáló kutatások alapvető eredményein alapultak. A téma mára elfogadottá vált, és tisztelet övezi, így a tudósok és az orvosok értékes kutatásokat végezhetnek, immár a tudományos világ körein belül. A büszkeség tehát gátja lehet a tudományos fejlődésnek (lásd a globális felmelegedés elméleteit).

A büszkeség számos rendkívül hasznos dologgal szemben tesz vakká minket; egy büszke elme számára azonban ezek elfogadása egyet jelentene azzal, hogy tévedett. Minél több lelkiezőnk van, annál rugalmasabbá leszünk, és annál több előnyös dologra válunk nyitottá. A büszkeség nem engedi meglátni azt, ami teljesen nyilvánvaló. Emberek ezrei halnak meg a büszkeségük miatt, mert szó szerint feladják érte az egészségüket és az életüket. A szenvedélybetegek és az alkoholisták a halálba rohannak a büszkeségben rejlő tagadás miatt: „Másoknak van gondja vele - nekem nincs!” A büszkeség meggátolja saját korlátaink felismerését és az azokon való felülkerekedéshez szükséges segítség elfogadását. A büszkeségünk elszigetel minket.

Ha elengedjük a büszkeséget, megérkezik a segítség, és nekilát a probléma megoldásának, amellyel oly régóta küszködünk. Tehetünk egy próbát, és igazolhatjuk ennek az elvnek az igazságát azzal, hogy kiválasztunk egy olyan területet, ahol nehézségeink vannak, és szélnek eresztjük az összes velejáró büszkeséget. Amikor ezt megtesszük, meglepő dolgok történnek. A büszkeség elengedése megnyitja az ajtót, hogy megkaphassuk azt, ami számunkra a legelőnyösebb. Hajlandók vagyunk-e elengedni a büszkeséget és a felsőbbrendűség érzését? Ha hajlandók

vagyunk elengedni a büszkeség látszatbiztonságát, akkor azt a valódi biztonságot is megkapjuk, amely a bátorsággal, önmagunk elfogadásával és az örömmel jár együtt.



Bátorság

A bátorság legfőbb ismérve, hogy tudjuk és érezzük, „igen, képes vagyok rá”. Pozitív állapot, amelyben egyfajta általános életkedv mellett magabiztosnak, ügyesnek, rátermettnek, alkalmasnak, elevennek, szeretetteljesnek és adakozónak érezzük magunkat. Humorosak, tevékenyek, határozottak vagyunk, és világosan kommunikálunk. Összeszedettség, kiegyensúlyozottság, rugalmasság, vidámság, önállóság és önellátás jellemez bennünket. Tudunk találékonyak, kreatívak és nyitottak lenni, hiszen a bátorságban rengeteg energia áll rendelkezésre, hogy cselekedjünk, elengedjünk, hogy mások számíthassanak ránk, spontán módon nyilvánuljunk meg, valamint hogy rugalmasak, életrevalóak és elevenek legyünk. Ebben az állapotban hatékonyan veszünk részt a világban.

A bátorság, hogy elengedjünk

Az elengedés mechanizmusának használata során a bátorság szintje igen hasznos, mert tudjuk, hogy „képes vagyok szembenézni az érzéseimmel”; „nem kell félnem tőlük”; „meg tudok birkózni velük”; „felelősséget tudok vállalni értük”; „megtanulhatom, hogyan fogadjam el őket, és legyek tőlük független”; „hajlandó vagyok vállalni régi nézőpontjaim elengedésének kockázatát, és újakat felfedezni helyettük”; „hajlandó vagyok arra, hogy boldog legyek, és megosszam ezt másokkal”; „úgy tapasztalom, hogy hajlandó és képes vagyok erre”.

Gyakran már azáltal könnyen elrugaszkozhatunk valamely alacsonyabb rendű érzéstől a bátorság szintjéig, ha őszintén elszánjuk magunkat, hogy érzéseinket megvizsgáljuk és valamilyen módon kezeljük. Már a pusztán hajlandóság - hogy az érzéseinkre rátekintünk, és kezdünk velük valamit - növeli az önbecsülésünket. Ha például félünk valamitől, és nem vagyunk hajlandók tudomást venni erről a félelmünkről, akkor kisebbnek érezzük magunkat, és az önbecsülésünk csökken. Ám ha készek vagyunk szembenézni a félelemmel, megvizsgálva és tudomásul véve annak meglétét, meglátva, hogyan gátolt minket, és végül elengedve azt, akkor akár eltűnik a félelem, akár nem, az önbecsülésünk megnő.

Mindannyian tudjuk, hogy bátorság kell a félelemmel való szembenézéshez. Támogatni szoktuk azokat, akik szembenéznek a félelmeikkel, és próbálnak ellenük

tenni. E bátorság a nemes jellem egyik sajátossága, és ez az, ami valakit igazán naggyá tesz. Minden negatív programozásuk és félelmük ellenére a bátor emberek egyenesen továbbmennek, akár még bármilyen biztosíték vagy a dolgok jobbra fordulásának ígérete nélkül is. Ezért a bátorság önmagunk és mások tiszteletét vonja maga után, így többé már nem kell szégyenkeznünk.

Vizsgáljuk meg egy olyan férfi esetét, akinek egész életében tériszonya volt. Évekig dolgozott azon, hogy megszabaduljon tőle, és a helyzet valóban sokat javult, de még mindig rengeteg félelem maradt benne. Ez akkor vált igazán kézzelfoghatóvá, amikor egy barátjával meglátogatta a Grand Canyont. A kanyon szélét korábban százméternyire sem merte volna megközelíteni, most azonban ha tétovázva is, de elmerészkedett a peremtől alig kétméternyire. Barátja megfogta a kezét, és azt mondta: „Gyere velem egészen a széléig!” - ő pedig követte. Miközben közelebb sétált a kanyon széléhez, folyamatosan átadta magát a félelemnek, és rájött, hogy tulajdonképpen képes a pereménél is megállni, bár elismerte, hogy közben valamelyest még mindig kényelmetlenül érezte magát. Hazafelé barátja elismerően megjegyezte: „Végül csak megtetted! Tudom, mennyi bátorság kellett hozzá!” Habár a félelmen nem kerekedett teljesen felül, egy belső akadály meghaladásával kivívta magának az önbecsülést és mások tiszteletét.

Az ilyen áttörések után már másképp fogjuk észlelni a félelmünket, és nem szégyenkeznünk miatta. Többé nem engedjük, hogy a félelem a saját értékünket aláássa. Ez megnöveli a belső erőnket, ahogy az önbecsülésünket is. A mögöttes félelem pedig, amelynek leküzdéséhez bátorságra volt szükség, idővel annyira alábbhagy, hogy az elfogadás szintjére jutunk.

Önerő

A bátorság szintjén a cselekvésen van a hangsúly. Tudjuk, hogy képesek vagyunk saját szükségleteinket a másokéval együtt ellátni, és azt is, hogy ha készek vagyunk elegendő energiát befektetni, elérhetjük azt, amit akarunk. Ezért a bátorság szintjén lévő emberek sokat tevékenykednek a világban. Mivel csak azt tudjuk átadni, amivel mi magunk is rendelkezünk, a bátorság szintjén lévő emberek maguk is támogatnak és bátorítanak másokat. Képesek adni és elfogadni, és az egyensúly e kettő között természetes a számukra.

A tudatszinteken felfelé haladva eddig a pontig elsősorban a nyereség számított. Most viszont, a bátorság szintjén, több erő és energia áll rendelkezésre. Képesség

válunk arra, hogy adjunk, mivel a többiek már nem elsősorban a segítség, a túlélés vagy a támogatás eszközének tekintjük. A bátorság szintjén érezzük a belső hatalmunkat, az erőnket és az értékünket. Tudjuk, hogy képesek vagyunk változást vinni a világba, és nem csupán saját céljainkra használjuk azt. Önbizalmunknak köszönhetően sokkal kevesebbet törődünk a biztonsággal, és a hangsúly már nem arra helyeződik, hogy másoknak miyük van, hanem arra, hogy mit tesznek, illetve hogy mivé váltak.

A bátorsággal együtt jár, hogy hajlandók vagyunk kockáztatni, elengedni a korábban biztonságot nyújtó fedezéket, fejlődni, és tanulni az új tapasztalatokból. Képesek vagyunk elismerni a hibákat, anélkül hogy elmerülnénk az önvádban és a bűntudatban. A fejlesztendő területek vizsgálata már nem ássa alá az önértékelésünket. Képesek vagyunk elismerni a problémák meglétét, anélkül hogy megrendülne a magunkba vetett hitünk. Ez egyúttal azt is magával hozza, hogy több energiát és időt szánunk az önfejlesztésre.

Ezen a szinten egy szándék vagy egy cél meghatározása sokkalta több erővel bír, miáltal az elképzelt végkimenetel hajlamos megvalósulni. Megnő a vállalkozó kedvünk és a kreativitásunk, mivel energiáinkat nem köti le az érzelmi és fizikai túlélésébe való állandó belefeledkezés.

A nagyobb rugalmasságnak köszönhetően hajlandóság ébred bennünk, hogy bizonyos témákat olyan szemlélettel vizsgáljunk meg, amely képes a dolgok értelmét és összefüggéseit alapjaiban átformálni. Megjelenik a hajlandóság, hogy felvállaljuk a paradigmaváltással járó kockázatot.

A paradigma egy teljes világnézet - korlátait csak az szabja meg, hogy mi magunk mit tartunk lehetségesnek. Régi látásmódunkkal kapcsolatban kétségek merülnek fel, ezzel párhuzamosan pedig világlátásunk elkezd tágulni és kiterjedni. Amit korábban lehetetlennek tartottunk, lehetségessé válik, míg végül a valóság egy új dimenzió-jaként meg is éljük. Megjelenik a képesség, hogy magunkba tekintsünk, megvizsgáljuk hitrendszerünket, kérdéseket tegyünk fel, és új megoldásokat keressünk. A bátorság szintjén hajlandók vagyunk önfejlesztő kurzusokra járni, tudattechnikákat tanulni, és megkockáztatjuk, hogy egy belső útra lépjünk, a belső valóság, a valódi Énünk keresésére induljunk. Felbukkan a hajlandóság, hogy szembenézzünk a bizonytalansággal, az összezavarodottság és a zaklatottság átmeneti időszakaival, mert a pillanatnyi kényelmetlenség mögött hosszú távú,

transzcendens célunk van. A bátorság szintjén működő elme olyan megállapításokat tesz, mint „meg tudok birkózni ezzel”; „meg tudom csinálni”; „el tudom végezni a munkát”; „be tudom fejezni”; „minden elmúlik egyszer”.

Ha a bátorság szintjén, a „képes vagyok rá” állapotában valakinek az izomerejét kineziológiai tesztelésnek vetjük alá, kiállja a próbát, és erős marad. Jóllehet a negatív gondolatokkal vagy energiákkal szemben még mindig sebezhető (ilyen lehet például a neonfény és a mesterséges édesítőszer), a bioenergiamező (aura) ragyogóbb, mint az alacsonyabb, negatív szinteken. Mivel a bátorság egy erősebb, rugalmasabb energiamező, kisebb a valószínűsége annak, hogy a fizikai betegségek nagy számban fordulnak elő. Az alacsonyabb tudatszintekről ugyan visszamaradhattak bizonyos betegségek üledékei, de ezek idővel általában elmúlnak. A bátorságban átfogó életerő és jó közérzet rejlik.

Ahogy másokat látunk

Életvitelünk ezen a szinten a munka, az élvezet és a szeretet tekintetében kiegyensúlyozott. Mentess a túlzott nagyravágyástól, illetve a munkamánia kényszerétől, jóllehet a bátorság szintjén az emberek jelentős mennyiségű energiát képesek befektetni, ha a helyzet úgy kívánja. A témérdek negativitás elengedésének következtében felébred a vágy és megjelenik a képesség, hogy szeressünk, és szeretetteljes kapcsolatokat ápoljunk, és ennek fontossága a túlélés érdekében tett erőfeszítésekkel egyenértékű. A szaktudás biztos lábakon áll, a munka során pedig nagy hangsúlyt kap mások jóléte. Ezen a szinten az embert leginkább az a kijelentés jellemzi, hogy olyan munkát szeretne végezni, amely a világ javát szolgálja. Szeretné azt érezni, hogy munkája a megélhetésnél többet jelent számára. Fontos a személyes fejlődés, és rálátunk arra, hogy életünkkel akár pozitívan, akár negatívan, de befolyásoljuk a körülöttünk lévők életét.

Az alacsonyabb tudatszinteken, amelyekre az egoizmus jellemző, többnyire a saját érdekeinket tartjuk szem előtt, s kevés energiát és gondot fordítunk arra, hogy vajon milyen hatást gyakorolunk másokra. A bátorság szintjén többé már nem kizárólag a kis énnel azonosulunk, és a világot sem látjuk egy minket elnyomó vagy megbüntető gonosz szülőnek. Helyette a világ inkább egy olyan kihívás, amely a növekedés, a fejlődés és az új élmények lehetőségeivel szolgál. Így ezt a szintet a derűlátás jellemzi, továbbá az az érzés, hogy a helytálló tények, a megfelelő oktatás és a helyes hozzáállás birtokában előbb vagy utóbb a legtöbb problémára találhatunk

kielégítő megoldást.

Az alacsonyabb szintek személyes gondjainkra korlátozzák a tudatunkat, ám ezen a szinten a társadalmi kérdések is fontossá válnak, ezért arra is fordítunk energiát, hogy segítsünk felülkerekedni a társadalmi problémákon, és hasznára legyünk a kevésbé szerencséseknek. Ezáltal lehetségessé válik a nagylelkűség nem csupán anyagi szempontból, hanem a nagyvonalú hozzáállás tekintetében is. Örömet okoz, hajó ügyeket vagy mások törekvéseit támogathatjuk. Ez az energia képes új munkahelyeket teremteni, vállalkozásokat, iparágakat életre hívni, illetve politikai és tudományos megoldásokat találni. Az oktatás, ha nem is feltétlenül tudományos értelemben, szintén fontossá válik.

A bátorság szintjén elkezdzünk tudatunkra ébredni, és rájövünk, hogy képesek vagyunk szabadon döntéseket hozni, és többé nem kell áldozatnak lennünk. A pszichológiai, érzelmi és spirituális értelemben vett szabadság lehetséges. Ezért a merevség hiányának, valamint a rugalmasság, a másokkal való törődés és a mások iránt érzett őszinte szeretet képességének köszönhetően ezen a szinten jobb szülők, főnökök, alkalmazottak és állampolgárok vagyunk.

Megjelenik a képesség, hogy mások helyzetébe képzeljük magunkat, és törődünk az érzéseikkel, valamint általános jólétükkel. Noha az alacsonyabb rendű negatív érzések még mindig hajlamosak felbukkanni, már nincsenek túlsúlyban, és életvitelünket sem határozzák meg, azaz még akkor is megteszünk valamit, ha félünk. Az ezen a szinten lévő emberek képezik egy ország gerincét, és hozzájuk fordulunk, amikor a közjó érdekében kell fellépni. Mivel hajlandók felelősséget vállalni, megbízhatók, és számíthatunk rájuk. Ezen a szinten megjelenik a társadalmi felelősségvállalás és az emberiség. Morális kérdések terén a bűntudat mások jólétéhez képest háttérbe szorul.

Az ezen a szinten lévőktől gyakran hallani, hogy „a siker még több sikert hoz”. A megfelelő tetteknek köszönhetően a visszajelzés is pozitív, ami erősíti az önbizalmat, és lehetővé teszi önmagunk és a világ mélyebb megismerését. Jóllehet a célok eléréséhez még mindig erőfeszítéseket kell tenni, ám jóval kevesebbet, mint az alacsonyabb szinteken. Nagyobb elégedettség és jóleső érzés tölt el, mivel többet érünk el kevesebb erőfeszítéssel, mint amire a félelem leküzdéséhez szükség lenne. Nemcsak hogy könnyebben találunk segítséget, de alkalmazni és hasznosítani is jobban tudjuk azt.

A pénzt jóval építőbb módon használjuk fel, és arra is gondolunk, hogy kiadásaink milyen hatással lesznek mások életére. A pénzt nem kizárólag saját kedvtelésünkre, önmagunk gazdagítására és erősítésére használjuk fel, hanem sokkal inkább úgy tekintünk rá, mint valamely cél elérésének eszközére.

Ez az a szint, ahol a valódi spirituális tudatosság lehetővé válik. Az egoizmusból való kiemelkedésnek, illetve a kis énnel való azonosulás elhagyásának köszönhetően magasabb energiák tapasztalhatók meg, és felcsillan az emelkedettebb tudatállapotok reménye. Az alacsonyabb szinteken Istent az adott szint érzelmi színezetén keresztül látjuk. Így az apátiában az Istennel való kapcsolatot, ha egyáltalán szóba jöhet, teljességgel reménytelen. A bánat szintjén Isten minden segítségétől reménytelenül elvagyunk vágva. Amikor úrrá lesz valakin a büntudat, méltatlannak tartja magát arra, hogy bárminemű kapcsolata legyen Istennel, és szeretet helyett büntetésre számít. A félelem szintjén a félelem olyannyira elhatalmasodhat, hogy Isten kérdése fel sem merül, és az egész téma teljesen kiszorul a tudatból, mivel Istent félelmetesnek, büntetőnek, bosszúállónak, féltékenynek és dühösnek látjuk.

A harag szintjén Isten megfosztó, önkényes, önfejű és gyalró. A büszkeség szintjén az egyén felfuvalkodott a saját vallásos vagy spirituális nézőpontjával kapcsolatban, amit merevség, rugalmatlanság, türelmetlenség, kivételezés, bigottság, kasztszellem, vallásos vita és viaskodás kísérhet.

A bátorság szintjén készek vagyunk vallásos vagy spirituális helyzetünkért felelősséget vállalni. A fokozott tudatosság gyakran eredményezi a „spirituális kereső” megjelenését, és az igazság keresése vallásos vagy spirituális értelemben véve valóban megkezdődik. Ez vezethet korábbi álláspontunk megerősítéséhez is, ám egy teljesen újszerű nézőpontból - amelyet ezúttal szabadon választottunk. A következő változások lehetnek lassúak, fokozatosak vagy váratlanok. A bátorság szintjén megkezdődik a tudat ébredése, és felismerjük, hogy hitünk és nézeteink immár döntésünk eredményei, nem pedig a vak programozásé, mint korábban. Az értelem keresésére indulunk, ami inkább az etika és az emberiség (humanitás) szintjén jelenik meg, mintsem a formális vallás körülhatárolható területein. Megvizsgáljuk a világban betöltött társadalmi szerepünket, életünk értékét illetően pedig már nemcsak önmagunk, hanem mások miatt is tudakozódunk.

Cári Gustav Jung kijelentette, hogy az egészséges személyiségben a munka, a játék, a szeretet, illetve a személyiség spirituális vetülete - amelyet az értelem és az

érték kereséseként is meghatározhatunk - mind kiegyensúlyozottan érvényesül. E kutatás a zaklatottság, de az elfogadás és a béke pillanatait is a felszínre hozza. Az intuitív megértés másodpercei az út folytatására biztatnak, hogy megtudjuk, van-e valami a pusztán fizikai, anyagi világon és annak folyvást örvénylő jelenségein túl. Kitűnő szint ez az érzéseink megvizsgálásához és további negatív érzések elengedéséhez. Ezen a szinten már rendelkezünk azzal az energiával, képességgel, magabiztossággal és hajlandósággal, hogy fejlesszük eszköztárunkat, és alá vessük magunkat a tanulás során felmerülő lépések folyamatának. E szinten felébred az önfejlesztés vágya, és felismerjük, hogy lehetséges jobb lelkiállapotokat elérni. A bátorság tudja, hogy nem kell eltérni a negatív érzelmek fájdalmát és szenvedését, sem azt, hogy azok megzavarják az élet nyújtotta elégedettséget.

A bátorság szintjén nem vagyunk hajlandók tovább fizetni a negativitás árát. Aggódunk, hogy negatív érzéseink milyen hatással lehetnek a velünk szoros kapcsolatban lévők jólétére.

Azok közül, akik elsajátították az elengedés technikáját, a legtöbben addig használják azt, míg el nem érik ezt a tudatszintet, ahol legégetőbb problémáikat már uralni tudják. Szakmai sikereik gyarapodnak, elégedettek a hivatásukkal, anyagi vágyaik teljesültek, és fontosabb kapcsolataikat is rendbe tették. Tudatosan nem tapasztalnak többé fájdalmat és szenvedést, s elégedettek, hiszen növekedtek és előreléptek bizonyos területeken.

Ha már elég kényelmesen érezzük magunkat, kísértés támadhat, hogy felfüggeszük a technika alkalmazását, és csak vészhelyzetben vegyük elő újra, vagy ha a negatív érzések ismét fájdalmassá válnak és magukra terelik a figyelmünket. Sok van még azonban előttünk. Mivel a háttérben mindig találunk olyan érzést, amelyet feladhatunk, a gyakorlat folytatása mind nagyobb előnyökkel jár.

A következőkes önátadás állandó, finom változásokat hoz, különösen a szeretetre való képességünk megfoghatatlan tudatosságával kapcsolatban. A magasztosabb részünkből áradó szeretet ragyogását korábban a napfény energiájához hasonlítottuk. Megjegyeztük azt is, hogy a negativitás sötét fellegeinek eltávolításával ez az energia, valamint a képességünk, hogy befogadjuk és kifelé sugározzuk ezt az energiát, folyamatosan növekszik.

A bátorság szintjén képesek vagyunk sokkal erőteljesebben szeretni. E szeretet képes támogatni és bátorítani másokat, erőt kölcsönözve ahhoz, ami bennük építő és

pozitív. A fejlődésükben való segédkezés megajándékoz bennünket azzal az örömmel, hogy látjuk a növekedésüket és a boldogságuk kibontakozását. E bennünk szunnyadó képesség azonban még ennél is lehet erősebb. Egyre erőteljesebbé és önmagát jutalmazóvá válhat, miközben mások javát is mind jobban szolgálja.

Használhatjuk a bátorságot arra, hogy megerősítsük a jelen helyzetünkön való felülemelkedés vágyát, mivel ezen a szinten kezdünk ráérezni, hogy van bennünk valami, amiről eddig mit sem sejtettünk. Ezeket a tökéletes csend és béke hirtelen bekövetkező időszakai jelzik, amelyek során világosabban látunk, felfogóképességünk és a szépségre való fogékonyságunk megnövekszik.

Felfedezhetjük, hogy a zene által - és nem annak következtében - az elménk hirtelen elcsendesedett, és a csendnek ebben a pillanatában megkapjuk a lehetőséget, hogy egy mélyebb dimenziót tapasztaljunk meg. Néhány futó pillanatilán tökéletes azonosságot és egységet érzünk másokkal, mintha semmilyen elkülönülés nem létezne.

Ezek az áttörés, a valódi belső Én megtapasztalásának pillanatai. Az ilyen pillanatok emlékét sosem feledjük el. Az első alkalmakkor még nem tudjuk, mit jelentenek, és azt hisszük, csupán véletlenek. „Csakis valami véletlen lehetett.” Az érzést olyan külső eseményeknek tulajdonítjuk, mint egy naplemente szépsége, egy zenei futam, vagy mint egy szeretetteljes gesztus. Ám ha alaposabban megvizsgáljuk, rájövünk, hogy ezek csupán körülmények voltak, amelyek lehetővé tették valami más megjelenését, de nem voltak annak előidézői. Lehetővé tették, hogy az elme teljesen elcsendesedjen, és e nyugalomnak köszönhetően átéljük a pillanatot, melyben képesek voltunk megtapasztalni valamit abból, ami a saját elménk fecsegése, az érzékek, érzések, gondolatok, érzelmek és emlékek szakadatlan és nyugtalan színdarabja mögött van.

Azokban a pillanatokban, amikor az idő megállni látszik, betekintést nyerünk abba, hogy mi az, ami lehetséges. E pillanatok akkora ajándékok, hogy az egész életen át kincsként őrizzük őket. Amikor megtörténnek, valami egészen lenyűgöző dolgot élünk át. Lehetséges volna, hogy a világ és az elménk örvénylésén túl valójában csend honol? Hogy karnyújtásnyira van tőlünk a béke birodalma, amely a csendjével reánk vár?



Elfogadás

Az elfogadás szintjén élvezzük a harmóniát. Úgy érezzük, hogy az események zökkenőmentesen áramlanak. Biztonságban érezzük magunkat. Az önfeláldozás érzése nélkül lehetünk mások szolgálatára. „Rendben vagyok/” „Te is rendben vagy.” „Minden rendben van.” Ez a valahová tartozás érzése, a teljességé, a kapcsolódottságé, a szeretetteljességé, az érzés, hogy megértéssel vagyunk mások iránt, és minket is megértenek. Ez a törődés, a melegség és az önbecsülés érzése. Az állapot biztonságának köszönhetően megengedhetjük magunknak, hogy szelídek, higgadtak és természetesek legyünk. Öröm, összhang és nyugalom jellemzi. Úgy érezzük, rendben van, ha egyszerűen csak önmagunk vagyunk.

Minden úgy tökéletes, ahogy van

Az elfogadás állapotában az az érzésünk, hogy semmit sem kell megváltoztatnunk. Minden úgy tökéletes és úgy szép, ahogy van. A világ azért van, hogy élvezzük. Együttérzés ébred bennünk mások és minden élő iránt. Anélkül, hogy áldozatvállalásnak éreznénk, ösztönösen gondját viseljük másoknak, és támogatjuk őket. A belső biztonság és a bőségérzet következtében nagylelkűen és könnyű szívvel adunk, a viszonzás elvárása és bármiféle számontartás nélkül. Nem hangzik el, hogy „nézd csak, mit teszek érted!” Az elfogadás állapotában hajlandók vagyunk kritizálás helyett szeretni barátainkat, akár még korlátáik ellenére is, amelyek felett készségesen szemet hunyunk.

Az emberek úgy jelennek meg számunkra ebben a térben, mint akik valójában a lehető legjobbat hozzák ki abból, ami akkor és ott a rendelkezésükre áll. Értjük, hogy az élet egésze önnön tökéletessége felé törekszik, és mi harmóniában vagyunk a világegyetem és a tudatosság törvényszerűségeivel.

Elkezdjük igazán érteni a szeretetet. Az elfogadás szintjén a szeretetet stabil állapotként, a kapcsolatok állandó feltételeként éljük meg. A szeretet forrását magunkban látjuk, amely saját természetünkéből áradva másokhoz is elér. Ezzel ellentétben a vágy szintjén inkább szerelemről beszélünk, mivel a szeretet és a boldogság forrását magunkon kívül véljük felfedezni. A vágy alacsonyabb energiaszintjén azt várjuk, hogy szeressenek bennünket, mert a szeretetet megszerezhető dolognak látjuk. Ám az elfogadás szintjén a szeretetteljesség lényünk

lényegéből természetes módon tör elő, mivel a tudatosítása előtt tornyosuló akadályok közül mostanra már sokat elengedtünk.

Felfedezzük, hogy ez a szeretetlenség saját belső természetünk, amely az előtte lévő akadályok eltávolítása után spontán és automatikusan megjelenik. A nagy tanítók ezt értették igazi belső lényegünk, a valódi Én alatt. Valódi Énünk célja az ego - ami nem más, mint az összes negatív érzés, program és gondolat elegye - meghaladása, és ezáltal a belső lényegi természet megtapasztalása.

Számos módon eljuthatunk az elfogadás állapotába, az átjáróhoz, amely végül a magasabb állapotokhoz, nevezetesen a szeretet és a béke tudatszintjéhez vezet. Sokak számára, akik egy ideje már gyakorolják az önátadást, e végső cél egyre inkább felülmúl minden egyéb célt. A feltétel nélküli szeretet és a megbonthatatlan béke állapotai mindennél fontosabb belső célokká válnak.

Önmagunk és mások elfogadása

Az elfogadás szintjén mások észlelésének módja jelentősen átalakul. Az eszeveszett, félelem szülte küszködés mögött tudatára ébredünk az eredendő ártatlanságnak, ami eddig rejtve volt magunkban, szomszédainkban, barátainkban és családtagjainkban. A nagy tanítók mind azt mondják, hogy az emberekben és a társadalomban látott negativitás valójában a vakságnak, a tájékozatlanságnak és a tudatlanságnak tulajdonítható. Amint másokban észleljük e belső ártatlanságot, magunkban is meglátjuk azt. Bármit is tettünk, azért tettük, mert az adott pillanatban az volt a tőlünk telhető legjobb. Ha akkoriban többre lettünk volna képesek, akkor azt tettük volna. „Akkor még jó ötletnek tűnt” - mondogatjuk. Ugyanezt a vakságot működés közben másokban is meglátjuk, így pedig már elnézhetjük a jellemhibáikat, és észrevehetjük a bennük élő ártatlan gyermeket.

Amint megpillantjuk ártatlanságunkat, azonosulunk másokkal, és elszáll a magányosság és a feszültség érzése. Képesek vagyunk még a legfelelőtlenebb és látszólag legvisszataszítóbb viselkedés mögött is észrevenni az ártatlanságot. Bepillantást nyerünk a másik személybe, és észrevesszük benne a rémült állatot, aki egész egyszerűen nem képes többre. Tudjuk, hogy ha sarokba szorítjuk, bizonyosan támad és harap. Nem veszi észre, hogy békés szándékkal közeledünk hozzá, ezért vadul hadonászik.

Az elfogadás állapotában lehetségessé válik, hogy saját múltunkat - akárcsak másokét - megbocsássuk, és meggyógyítsuk a régi sérelmeket. Az is lehet, hogy

meglátjuk a múltban bosszúságot okozó eseményben rejlő ajándékot annak karmikus jelentőségével együtt. Ezen a szinten lehetséges egy újszerű összefüggést létrehozni, amelyből visszatekintve meggyógyíthatjuk a múltat. Az elfogadás szintjének végső beteljesülésével a jövőt biztonságosnak érezzük, s képesek vagyunk továbblépni a szeretet és a béke szintjére. E lehetőség megvalósításában a logika és az ésszerűség is fontos eszközünké válik.

Az elfogadás szintjének egy másik jellegzetessége, hogy többé nem foglalkozunk olyan morális ítéletekkel, mint jó vagy rossz. Egyszerűen nyilvánvalóvá válik, hogy mi az, ami működik, és mi az, ami nem. Anélkül is könnyű észrevenni, hogy mi destruktív, és mi kedvező, hogy bármit gonosznak tartanánk. Ezzel egyúttal a büntudatot is kiküszöböljük, ami minden ítékezés velejárója. Megértjük végre a kijelentést: „Ne ítéld, hogy ne ítéltess!”

Az elfogadásban elengedtük a belső büntudatkufárt, amely még a legalapvetőbb emberi ösztönöket is vétkesnek találná. A morális ellenszenv vagy a kielégülés kényszeres hajszolása nélkül is élvezhetjük fizikalitásunkat. Elfogadjuk, hogy a másik úgy jutott el jelenlegi életfelfogásához és erkölcsi nézeteihez, hogy azok számára értelmes rendszert alkotnak, még akkor is, ha viselkedése és hiedelmei a miénktől teljes mértékben eltérnek. Ha mindenkiben meglátjuk az ártatlanságot, akkor valóban megvalósíthatjuk a passzust, miszerint „szeresd felebarátodat, mint tenmagadat”. Így az elengedés lehetővé teszi egy magasztos cél elérését anélkül, hogy azt szándékosan kíséreltük volna meg véghezvinni.

E szintet az önzetlen hozzáállás és a mások iránti szolgálat jellemzi, ami a kis ént alkotó negatív érzések elengedéséből következik, és ami megszűnteti az azzal való azonosulást. Helyette megtapasztaljuk a nagyobb Énünk természetét, a belső harmóniát és békét. Mivel a negatív programokról lemondunk, kreatívabbak, inspiráltabbak és intuitívabbak vagyunk.

Biztosak vagyunk benne, hogy személyes szükségleteink beteljesülnek, ezért kapcsolatainkban a másik jóléte és boldogsága van a középpontban. Ezt az a tény teszi lehetővé, hogy ezen a szinten többé nem vagyunk másokra rászorulva, mert úgy érezzük, nincs semmi, amit a másiktól meg kellene szereznünk. Egy szeretetteljes, elfogadó kapcsolatban nem tulajdonítunk nagy jelentőséget az apró tökéletlenségeknek, ezért szemet hunyunk felettük.

Csökken a tevékenykedésbe való belefeledkezés mértéke, és egyre nagyobb

hangsúlyt kap magának a létezésnek a minősége, valamint a törődésre és a szeretetre való belső képesség tökéletesítése. Bár még bukkanhatnak fel negatív érzések, egyre ritkábban fordulnak elő, és egyre könnyebben kezeljük azokat. Általánosságban elmondható, hogy a világban való működés könnyedebb, a napi elfoglaltságaink pedig olyan erőfeszítésmentesen zajlanak, hogy alig vesszük őket észre.

Személyes felelősség

E szint jellegzetessége, hogy felelősséget vállalunk a tudatunkért. Gyakori, hogy érdeklődünk a meditáció és különböző kontemplációs technikák iránt, valamint fontossá válnak a spirituális és az etikai kérdések. Részt vehetünk például vallásos elvonulásokon, ha éppen vallásosak vagyunk, illetve elkötelezhetjük magunkat spirituális vagy humanitárius törekvések mellett, ha történetesen ezek a területek vonzanak bennünket.

A világot harmonikusnak látjuk, és ráébredünk, hogy ami ettől a képtől eltér, az nem más, mint a saját belső konfliktusaink kivetülése. Tisztában vagyunk vele, hogy az összes negatív érzés a mi gondunk, és többé a megoldásukat sem magunkon kívül keressük.

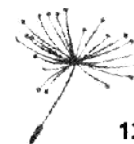
Komolysággal fordulunk saját tudatunk és öntudatunk fejlődése felé, és nagy hangsúlyt kap magának a tudat minőségének a tökéletesítése. Elkezdhetünk érdeklődni az olyan tudományos kutatások, filozófiák és klasszikus spirituális művek iránt, amelyek feltérképezik az emberi elme és lélek legnagyobb lehetőségeit. Egyre fontosabb lesz az, amivé válunk, szemben azzal, amink van, illetve amit teszünk. E szinten felvállaljuk legnagyobb belső lehetőségeink beteljesítését, továbbá mások belső lehetőségeinek és álmainak támogatását.

Az izomteszt ilyenkor azt mutatja, hogy erősek vagyunk, és viszonylag védettek az olyan negatív hatásokkal szemben, mint amilyenek például a fluoreszkáló fénycsövek, a szintetikus anyagok vagy a mesterséges édesítőszer. Erős elköteleződés ébred az egészség, a jó közérzet és önmagunk mindenre kiterjedő jobbítása iránt. Az egészségügyi gondokat gyakran pszichés, érzelmi vagy mentális szintű problémának tartjuk, és olyan megoldásokat keresünk, amelyek ezeken a szinteken szolgálnak megoldással. Az öngyógyítás képessége itt válik elérhetővé.

Elfogadással nyugodtan lehetünk a jelenben, mert amint elfogadtuk saját természetünket, valamint az univerzumnak a világunkban megjelenő

kifejezőmódjait, többé már nem bánkódunk a múlton, és nem félünk a jövőtől sem. Amint a múlt végre meggyógyul, a jövőtől való félelem sem létezik többé. Ez azért van így, mert a megszokott „egós” tudatállapotban az ego hajlamos a jövőre vetíteni a múltat, és a negatívan értelmezett múlt félelmetes képet vetít a képzeletbeli jövőre. A büntudat, a félelem, a harag, valamint a büszkeség alacsony energiáinak elengedésével a múlt súlya lekerül a váltunkról, és a jövő fellegei is tovaszállnak. Derűlátón tekintünk a mára, és hálásak vagyunk az életünkért, mert látjuk, hogy a tegnap már elmúlt, a holnap még nem jött el, így csakis a mai nap létezik.

Összegezve azt mondhatjuk, hogy az elfogadás tudatszintje az az állapot, amelyet mindannyian szeretnénk elérni, mivel képessé tesz minket arra, hogy kiutat találjunk az élet legtöbb problémájából, és megtapasztaljuk a beteljesülést és a boldogságot.



Szeretet

A szeretet szintjén szívből cselekvők, nagylelkűek, gondoskodók, gyengédek, állhatatosak és megbocsátók vagyunk. A szeretet oltalmazó, együttműködő, felemelő, teljességre törekvő és szívélyes. Melegség, hála, nagyrabecsülés, alázat, beteljesedés, tisztánlátás, a szándék tisztasága és kellemesség jellemzi.

A szeretet a létezés egy módja. Energia, amely sugárzik, amint az előtte lévő akadályok elhárulnak. Több mint pusztá érzelem vagy gondolat - a szeretet létállapot. A szeretet az, amivé az önátadás ösvényén leszünk. A világban való létezés egy módja, amely így szól: „Vajon hogyan lehetnék a segítségedre? Hogyan vigasztalhatnálak meg? Hogyan adhatnék kölcsön pénzt, amikor leégtél? Hogyan segíthetnék munkát találni? Hogyan nyújthatnék vigaszt, amikor a családotban súlyos veszteség történt?” A szeretetteljesség az út, amelyen keresztül derűssé tesszük a világot.

Szeretet a mindennapokban

Mindenki számára adott a lehetőség, hogy hozzájáruljon a világ szépségéhez és harmóniájához azzal, hogy kedvességgel fordul minden élőhöz, támogatva ezzel az emberi szellemet. Amit az életnek önként és fenntartások nélkül adunk, az visszatér hozzánk, mivel valamennyien egyenlő mértékben vagyunk részesei ennek az életnek. Mint a víz tovaágyűrűző fodrai, minden ajándék visszatér az ajándékozóhoz. Amit megerősítünk másokban, azt valójában magunkban erősítjük meg.

Amint hajlandók vagyunk szeretetet adni, azt gyorsan követi a felfedezés, hogy eleve szeretettel vagyunk körülvéve, csak egész egyszerűen nem tudtuk, hogyan férjünk hozzá. A szeretet voltaképpen mindenütt jelen van; csupán rá kell ébrednünk a jelenlétére.

A szeretet számos módon fejezi ki magát. A kisgyermek egy dalocskát jegyez meg, amelyet édesapja tanított neki, és amelyet nyolcvan év múlva is el tud énekelni. A tengerész, ha a dühöngő tájfun a bajtársait mind ledöntötte a lábáról, egymaga kormányozza el a hajót - három napig étlen-szomjan. Az orvos szereti az összes betegét, és tudtukon kívül imádkozik értük. Kisgyermeké hasmenése után az anya rendbe teszi annak összepiszkított ruháját, és még vigasztalja is: „Drágám, nem a te hibád, nem te tehetsz róla.” A feleség minden reggel korán felkel, hogy kávé

készítsen férjének, pont úgy, ahogyan ő szereti. A kutyus az ajtó előtt várja a gazdi hazatértét, és örömmel csóválja farkát, amint az belép az ajtón. A cica dorombol, a madár dalol.

A szeretetre sokan többnyire romantikus szeretetként gondolnak, ahogy az a „drágám” és „kedvesem” szavakban tükröződik. Ám az effajta romantikus szeretet az emberi életnek csupán egy szűk szelete. A szeretetnek számtalan más fajtája is van, túl a személyes, romantikus szereteten, amelyek átszövik a mindennapjainkat: a háziállataink szeretete, a család és a barátok szeretete, a szabadság szeretete, a cél szeretete, a haza szeretete, bizonyos tulajdonságok szeretete, a teremtés szeretete; a szeretet mint erény, a szeretet mint lelkesedés, a szeretet mint megbocsátás, a szeretet mint elfogadás, a szeretet mint motiváló erő, a szeretet mint nagyrabecsülés, a szeretet mint kedvesség, a szeretet mint egy kapcsolat lényege, a szeretet mint egy csoport energiája (például: Anonim Alkoholisták), a szeretet mint csodálat, a szeretet mint tisztelet, a szeretet mint hősiesség, a szeretet mint a testvéri kötelék egysége (cimborák, osztálytársak, katonatársak, csapattársak), a szeretet mint barátság, a szeretet mint hűség, a szeretet mint gyengédség, a szeretet mint dédelgetés, a szeretet mint önfeláldozó anyai szeretet, a szeretet mint odaadás.

Ahogy a népszerű dalban áll: „Love is a many splendored thing” (A szeretet ragyogó formákat ölt). Ez a kijelentés a tapasztalat szintjén is igaz. Amikor a szeretet felé minden ellenállásunkat feladtuk, és amikor a szeretet útját álló negatív érzéseket elengedtük, a világ a szeretet fényében ragyog. A szeretet szintjén ez a ragyogás többé nincs elrejtve előlünk.

A szeretet gyógyít

A szeretet lehetővé teszi a gyógyulást és átalakítja az életet. Jól szemlélteti ezt a kacsavadász igaz története, akit pillanatok alatt ért a változás, midőn magát a szeretetet érte tetten. A vadász felüdülésként rendszeresen járt vadászni. Egy napon szokásához híven kacsavadászatra indult. Ahogy az máskor is történni szokott, meglátott egy felröppenő kacsát, rálőtt, és figyelte, ahogy a súlyosan sérült madár a földre zuhan. Ekkor azonban váratlan dolog történt: a tojó, a sérült gácsér párja, a társa hátára ereszkedett, és kiterjesztett szárnyait oltalmazón reá terítette. Látván a tojó szeretetét, a vadász szíve megváltozott - a vadászattal pedig végleg felhagyott.

Amint szeretetteljes emberré lettél, bizonyos dolgokat nem teszel meg többé. Ez fordítva is igaz, vannak olyan dolgok, amelyek lehetetlennek tűnnek, ám a szeretet

energiamezejében mégis képes vagy megtenni azokat. Sőt mi több, az emberek olyan dolgokat tesznek érted, amelyeket másokért nem tennének meg. A szeretet lehetővé teszi a csodát, anélkül hogy csodának titulálnánk. A szeretetnek átalakító hatása van.

Olykor a legjobb nem elmondani másoknak, hogy szereted őket, ugyanis megijedhetnek, és azt gondolhatják, hogy hátsó szándékaid vannak, és akarsz tőlük valamit. Vannak, akik egyenesen félnek a szeretettől, és gyanúsak találják azt; ezért az ilyen embereket úgy szereted, hogy nem mondd el nekik. A szeretetteljesség a létezés egy módja, amely kisugárzásának köszönhetően mindent átalakít körülötted. És mindez magától történik. Nem kell tennünk semmit, sőt még megneveznünk sem kell. A szeretet az az energia, amely csendesen minden helyzetet átalakít.

Ez azt jelenti, hogy azok az emberek, akik sokat utálkoznak, a jelenlétünkben hirtelen hajlandók lesznek megbocsátani. A szemünk előtt láthatjuk átalakulni őket. Elengedve a haragjukat talán még hozzá is teszik: „Nos, nincs értelme mérgesnek lennem rá,... hiszen még túl fiatal ahhoz, hogy jobb juthatott volna az eszébe.” És ahelyett, hogy támadnák az illetőt, mentséget fognak keresni a számára, hogy megvédjék. A szeretet olyan dolgokra tesz minket és a körülöttünk lévőket képessé, amelyekre máskülönben nem volnánk képesek.

A megbocsátás a szeretetnek egy olyan megnyilvánulási módja, amely lehetővé teszi, hogy az élet eseményeit a kegyelem nézőpontjából szemléljük. Megbocsátunk magunknak azokért a hibákért, amelyeket még akkor vétettünk, amikor kevésbé voltunk fejlettek. Érdemes az egora, illetve önmagunk kicsinyes részére aranyos kisjáték mackóként tekinteni. Egy játék medve nem lehet rossz; így nem is utáljuk, és nem is szidjuk a kis mackót. Szeretjük, és elfogadjuk annak, ami: egy aranyos kis állatnak, akitő csupán ennyi telik. Azáltal haladjuk meg önmagunk kicsinyes részét, ha szeretjük és elfogadjuk azt, valamint ha az egót korlátoznak látjuk, nem pedig rossznak.

A szeretet energiamezejében szeretettel vagyunk körülvéve, és ez hálával tölt el bennünket. Hálások vagyunk életünkért és az élet összes csodájáért. Hálások vagyunk a kutyasokért és a cicusokért, hiszen a szeretetet képviselik. Hálások vagyunk mások kedvességért, szeretetéért, törődéséért és figyelmességéért.

Végül mi magunk válunk a szeretetté. Mindent, amit csak teszünk és mondunk, a legkisebb megnyilvánulásunkat is a lényünkben ott szunnyadó szeretetteljesség

ruház fel erővel. Akár egy nagy közönség előtt beszélünk, akár a kutyánkat simogatjuk, érezzük a szeretet energiájának kiadását. Meg akarjuk osztani azt, amit megtapasztalt bizonyossággként a szívünkben tartunk; a szívünkben hordozzuk azért, hogy bárki és bármi megérezhesse. Azért imádkozunk, hogy körülöttünk mindenki megtapasztalhassa a végtelen szeretetet, beleértve az állatokat is. Életünk áldás mindennek, ami csak körülvesz minket. Egyaránt elismerjük másoknak és az állatainknak is azt az ajándékot, amit a létük jelent számunkra.

A szeretet a szívből árad. Az olyan emberek jelenlétében, akik szeretik egymást, átvesszük ezt az energiát. Szeretteink, állataink vagy barátaink szeretete nem más, mint Isten szeretete irántunk. Amikor este nyugovóra térünk, hálát adunk azért, hogy egész nap szeretettel voltunk körülvéve. Minden pillanat csakis a szeretetnek köszönhetően lehetséges; még ennek a könyvnek a megírását is a szeretet tette lehetővé.

A szeretet állapotában reggelente, amikor felébredünk, köszönetét mondunk az élet egy újabb napjáért, és azt keressük, hogyan jobbíthatnánk minden körülöttünk lévő életén. A szeretet jelenlétében ugyanis a dolgok jobbra fordulnak; a tojás remekül sül, a kacsza megmenekül, a cica jóllakik, és az elárvult kutyus gazdira lel. Minden körülöttünk lévővel megosztjuk a szeretetünket, legyen az az élet bármilyen formája, cica, kutyus, ember és minden, ami él Igen, még a gazemberekkel is. Például ha a munkánk az, hogy egy foglyul ejtett gazember mellett örködjünk, akkor is azt keressük, hogyan tehetnénk az életét elviselhetőbbé. Azt mondjuk: „Sajnálom, hogy fegyvert szegeztek a fejedhez, de ez a dolgom.” Amennyire erőnkből telik, igyekszünk kivétel nélkül szívélyesek és jószívűek lenni.

Minél többet szeretünk, annál többet tudunk szeretni. A szeretet korlátlan, hiszen a szeretet szeretetet szül. Éppen ezért javasolják a pszichiáterek, hogy tartsunk háziállatot. Egy kutya például szeretetet lop a gazdája szívébe, és ott kiterjeszti azt. A szeretet meghosszabbítja az életet. Kutatások támasztják alá, hogy egy kutya akár tíz évvel is meghosszabbíthatja a gazdája életét! Gondoljunk csak mindazokra a bizzar edzésformákra, diétákra és egyéb étrendekre, amelyeknek az emberek alávetik magukat azért, hogy az életükhöz hozzáadjanak egy kevéske kis időt. Míg egész egyszerűen tarthatnának kutyát, és élhetnének akár tíz évvel tovább! A szeretet nagy hatással van az anyagcserére. A szeretet megemeli az endorfinok, azaz az életet támogató hormonok szintjét. Tíz évvel tovább fogunk élni, ha van egy

kutyánk, mert a kutya a szeretet energiájának katalizátora, a szeretet energiája pedig gyógyít, és meghosszabbítja az életet.

A szeretet energiája képes meggyógyítani a testünket, amikor a körülmények kedvezőek ehhez. Fizikai szinten, a túlnyomórészt pozitív mentális állapotnak köszönhetően, a betegségek gyakran egyszerűen feloldják magukat. Némely rendellenesség magától, minden különösebb odafigyelés nélkül meggyógyul, és amelyik esetleg nem, általában az is jól kezelhető a különböző tudattechnikákkal. A makacs betegségekre, amelyek semmilyen kezelésre sem reagálnak, úgy tekintünk, mint amelyek karmikusak, szimbolikusak, vagy talán spirituális jelentőséggel bírnak.

Mindent egybevéve egyre kevesebb figyelmet fordítunk a testre, amely immár magától teszi a dolgát, és úgy fest, magától gondoskodik önmagáról. Többé nem azonosítjuk magunkat a testtel. Egyre inkább elveszítjük az érdeklődésünket aziránt, hogy az egészségügyi kérdéseket pusztán fizikai szinten kezeljük, és vannak időszakok, amikor a testről való tudomásunk úgy, ahogy van, eltűnik, hacsak valamilyen oknál fogva szándékosan nem figyelünk rá.

Az intuitív megértés egyre inkább átveszi az eltűnőjeiben lévő gondolkodás helyét. Idővel a gondolkodáskényszert és annak mentális folyamatait felváltja a spontán, intuitív tudás, amely fokozatosan kikerüli a logikát. Ez azért lehetséges, mert magasabb rezgésszinten a világegyetemben minden összeköttetésben áll mindennel. Ezen egységes mezőből a megértés „kinyilatkoztatásként” bontakozik ki. A tudás inkább holisztikus, mintsem korlátozott.

A belső csendnek köszönhetően képesek vagyunk nem verbális szinten észlelni mások gondolatait és érzéseit. A nem verbális kommunikáció lehetségessé válik, és voltaképpen elég gyakori. Negatív érzéseket többé nem tapasztalunk, hiszen a kis ént meghaladtuk, és az a nagy Énbe olvadt. Ezáltal az érzelmi jelenségek átalakulnak. A veszteséget például sokkal inkább átmeneti csalódottságként vagy sajnálkozásként éljük meg, nem pedig súlyos bánatként.

A feltétel nélküli szeretet

Folyamatos önátadással megtapasztaljuk a feltétel nélküli szeretet állapotát (540-re kalibrál), amely ritka, és csupán a népesség 0,04 százalékával fordul elő. Ez az energia csodálatos, befogadó, nem részrehajló, átalakító, korlátlan, erőfeszítésektől mentes, sugárzó, odaadó, szent, szétáradó, irgalmas és önzetlen. Belső öröm, hit, ekstázis, türelem, együttérzés, állhatatosság, lényeg, szépség, szinkronicitás,

tökély, önátadás, elragadtatás, látás és nyitottság jellemzi. Lemondunk arról, hogy a személyes énre okozati, illetve cselekvő személyként tekintsünk. Minden, ami történik, erőfeszítés nélkül, szinkronicitásban jelenik meg.

Az öröm saját létezésünk belső tapasztalásából árad. Az öröm ereje szubjektív, és nem egy rajtunk kívül álló forrásból fakad. Így a fizikai teljesítményhez szükséges energia kimeríthetetlen. Egész éjszakán át ekstázisban táncolhatunk egy gyertyafényes kápolnában, mintha maga az Élet Forrása hívna táncba miket. Ebben az állapotban minden létező veleszületett tökélye és lenyűgöző szépsége fénylőn tündököl, miközben a spirituális energia beáramlása segíti, hogy az észlelés látássá, a lineáris nem lineáris, a korlátozott korlátlan, alakuljon. Bár a világban való tevékenykedés a szeretet magasabb rezgéseinek (500-as szintek) még lehetséges, könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy elhagyjuk a társadalmi érintkezés megszokott színtereit, és feladjuk korábbi szociális környezetünket és foglalkozásunkat.

Ilyen állapotokban gyakori a „csoda”. Amit természetfelettinek mondanak, szemmel láthatóan folyvást felbukkan, ésszerűséggel, logikával, valamint ok-okozati összefüggésekkel megmagyarázhatatlan módon. Tisztán látszik, hogy nem egy személy viszi véghez a csodákat. Azok spontán, maguktól jelennek meg, amikor a körülmények megfelelőek. A spirituális ego kifejlődését azzal a felismeréssel kerüljük el, hogy ezek a jelenségek ajándékok a személyes énünkön túlról; mi csupán a szeretet csatornáinak vagyunk, nem pedig annak eredete. A spirituális fejlődés a kegyelem, nem pedig a személyes törekvés eredménye. Így az állapot iránti hála érzete felváltja a teljesítmény felett érzett büszkeségünket. Az önátadás folyamata egyre nagyobb mélységekbe vezet, mialatt minden kételyünket, hitrendszerünket, észlelésünket, álláspontunkat, véleményünket és kötődésünket elengedjük. Majd hajlandók leszünk az összes kötődésünket feladni, még a rendkívüli, szavakba nem önthető ekstázis állapotához való kötődést is.

Alázatunkból adódóan minden másokról alkotott véleményt feladunk. Bizonyos értelemben senki sem tud más lenni, mint amilyen. A szeretet ismeri ezt az igazságot, és nem ölt magára álláspontokat. A szeretet másokkal kapcsolatban inkább a pozitívumot gyarapítja, mintsem a fogyatékosokat, hiszen az élet minden kifejeződésében annak jóságára összpontosít. A feltétel nélküli szeretet az a szeretet, amely semmit sem vár másoktól. Amikor szeretetteljessé válunk, nincsenek

kikötéseink vagy követeléseink mások felé, hogy milyeneknek is kellene lenniük annak érdekében, hogy szerethessük őket. Szeretjük őket, nem számít, milyenek. Még akkor is, ha utálatosak! Sajnáljuk a bűnözőket, amiért úgy látták, hogy legjobb alternatívájuk a bűnözés.

Amikor a szeretet feltétel nélküli, akkor nincs kötődés, elvárás, hátsó szándék, sem annak számontartása, hogy ki kinek mit adott. Szeretetünk feltétel nélküli, akármilyenek is vagyunk mi, és akármilyenek is mások. Mindenféle kíváncsiság nélkül adjuk, nincsenek kikötések. Amikor adunk, semmit sem várunk cserébe. Feladtunk minden tudatos és tudattalan elvárást másokkal szemben.

A szeretet a lényegre és - ennek következtében - mások szeretetreméltóságára világít rá, mivel a szeretet a szívet nyitja meg. Az észlelés helyett, amely csupán észlel, a szív tud. Az elme gondolkodik és érvel, a szeretet viszont tud és kitart. Így még ha az emberek követnek is el hibákat, mi akkor is szeretjük őket. A gondolatok mondanak egyvalamit, ellenben a szív mást mesél nekünk. Az elme lehet kritikus, és lehet, hogy nem ért egyet, ám a szív szeretetteljes, történjék bármi is. A szív nem terheli feltételekkel azt, ami „odakinn” van.

A kulcs ahhoz, hogy a szeretetet feltétel nélkülivé tegyük, a megbocsátásra való hajlandóság. Megbocsátással az eseményeket és az embereket új összefüggésben láthatjuk, egész egyszerűen úgy, hogy inkább csak korlátozottak, mintsem rosszak vagy nem szerethetők. Alázattal hajlandók vagyunk lemondani a múlt eseményeivel kapcsolatos észrevételeinkről. Csodáért imádkozunk, hogy a szituációról vagy a személyről szóló igazságot meglássuk, és feladhassuk az összes véleményünket az ügygel kapcsolatban. Megvizsgáljuk azt a nyereséget, amelyet egy korábbi esemény kapcsán tett észrevételeinkből húzhatunk, és elengedjük a legapróbb fizetséget is: az önsajnálát, a „nekem van igazam”, a „tévedtem” és a neheztelések élvezetét.

Végül magát a megbocsátás gondolatát is feladjuk. Hiszen megbocsátani valakinek magában hordozza azt, hogy még mindig hibásnak látjuk a személyt vagy a szituációt, így ennek következtében a megbocsátás szükségét is. Az igazi megbocsátás azt jelenti, teljes mértékben elengedjük, hogy ezen a módon tekintsünk rá. Amikor a észlelésmódunkat maradéktalanul feladjuk, és minden ítéletet elengedünk, az egész helyzet átszellemül, és az illetőt immáron szeretetre méltónak látjuk. Miután minden ítélet valójában önbírálat, a folyamat során magunkat szabadítjuk fel.

A feltétel nélküli szeretet szintjén mindent és mindenkit szeretünk - még Adolf Hitlert is. Olyan személynek látjuk, akit negatív energiák ragadtak magukkal, így hajlandók vagyunk megbocsátani még Hitlernek is, aki nem volt képes tenni az ellen, ami vele történt. Úrrá lett rajta a gonosz. És ahelyett, hogy utálnánk a gonoszt, sajnálatunkat és könyörületünket fejezzük ki az iránt, hogy embereket így el tud önteni a negativitás. Hitler azt gondolta, azt teszi, amit becsületből tennie kell. Ott és akkor abban az összefüggésben látta a dolgokat, magával ragadták bizonyos eszmék és az akkor népszerű vélekedések. Ezáltal még Hitlernél is láthatjuk, hogy lelkes volt, és azt hitte, szolgálatot tesz azzal, amit tesz. AII. világháborúban a kamikaze pilóták azt tették, amiről azt gondolták, hogy a hazájukért tenniük kell, és még ha próbáltak is megölni minket, nem szükséges utálnunk őket. Tisztelhetjük a hajlandóságukat, hogy életüket áldozzák a hazájukért. Láthatjuk, hogy mindenki, aki a szeretet törvényét megszegi, valójában egy társadalmi hitrendszer, illetve a kor elvárásainak az áldozata.

Egység

Ahogy az állapot elmélyül, a létezés egésze eltérő jelentéssel ruházódik fel, és a dolgok formája helyett egyre inkább tudatára ébredünk azok belső létének és lényegének. Az észlelés ezen változásának köszönhetően feltárul minden dolog tökéletessége. Ez az élmény időn túli; nincs múlt, sem jövő. Ebben a magasabb rezgésben a szeretet nem lát elkülönülést az egyén és a világegyetem többi része között. Megtapasztaljuk a teljes egységet mindennel. Ebben az állapotban valósabbnak érezzük minden dolog teljes egységét, mint az én közönséges észlelését a világban; csakis úgy írhatnánk le: mélységes.

A belső változás megtörténteikor az életvitelünk egy külső szemlélő számára nem feltétlenül mutat változást. A viselkedésünk és a szokásaink ugyan tűnhetnek változatlanoknak, de azok többé mégsem megrögzöttek és kényszeresek. Sokszor mindenféle kényelmetlenség nélkül elengedhetjük, átalakíthatjuk vagy megváltoztathatjuk azokat. Másfelől viszont valóban jöhetnek hirtelen változások az életünkben, akár a hivatásunk terén is, mivel megváltoztak a belső értékeink, kitágult az érdeklődési körünk, és szélesedett a belső horizontunk. Most, hogy kapcsolatba kerültünk egy magasabb dimenzióval, megeshet, hogy a szemlélődésen, a meditáción, a művészeteken, a zenén, a mozgáson, az olvasáson, az íráson, a tanításon és a hasonló irányultságú spirituális csoportokban való részvételen

keresztül kívánunk elmélyedni benne.

Az elengedés immáron automatikussá és folyamatossá válik. A belső csöndesség és szépség időszakai mind gyakrabban és huzamosabban bukkannak fel, és előfordulhat, hogy nagyon mélyről fakadnak. Ezeket különös módon a hatalmas belső zavarodottság és küszködés epizódjai követhetik. Az intenzív belső munka ezen időszakai azért jelennek meg, mert többé már képtelenek vagyunk tolerálni a negativitást. Most, hogy nagyobb tudati erővel rendelkezünk, immár képesek vagyunk lenyúlni, és foglalkozni a mélyebb tudatszinteken jelentkező problémákkal. Felmerülhetnek például az identitásunk forrásával vagy az énképzetten kapcsolatos problémák.

A folytonos önátadás elnyújtott időszakai után a nagyszerű derű és béke pillanatai szintén átderenghetnek, mint ahogy azt a következő példából is láthatjuk. Egy napon, amikor az állandósult öröm állapotában voltam, egy esemény olyan konfliktust hozott a felszínre, amely gátolta a másokhoz fűződő mélyebb kapcsolat lehetőségét. Nehéz volt szemügyre venni az érzést, és csak hagyni, hogy magától kimerüljön, de mivel az éppen uralkodó állapot nagyon sok energiával bírt, a belső konfliktus végül is elegendő teret kapott ahhoz, hogy feltörjön, és fokozatosan elveszítse az erejét, hogy egyszer s mindenkorra megoldódhasson. Tíz kemény napig tartotta magát az érzés. Ez idő alatt a hozzáállásomat a konfliktus következetes elengedése és az érzés megváltoztatására irányuló szándék hiánya jellemezte. Rövid ideig úgy tűnt, mintha a belső konfliktus sosem akarna szűnni, de az önátadással kapcsolatos korábbi tapasztalataim alátámasztották, hogy folyamatos elengedés mellett előbb-utóbb minden érzés elveszíti az erejét.

Beköltöztem egy erdei kunyhóba, ami átmenetileg felerősítette a folyamatot, lévén hogy nem voltak zavaró tényezők. A konfliktus forrása ekkor még tovább mélyült, és még fájdalmasabb érzések törtek fel teljes erővel. Roppant erejű belső örvény kavargott bennem, időnként szinte már elviselhetetlen fájdalom és kétségbeesés kíséretében. De eltökéltem, hogy nem adom fel, és ügyeltem arra, hogy a folyamat egy pillanatra se szakadjon meg. Végül megérkeztem a „verem” aljára, ahol lesújtó intenzitású fekete kétségbeesés tört fel. Mindennek dacára tudtam, hogy minden rendben lesz, hiszen elsősorban nem a kétségbeeséssel, hanem magával az önátadással azonosultam.

Végezetül minden reményvesztettséggel szemben érzett ellenállást tökéletesen

és teljes mértékben elengedtem. Azonnal szertefoszlott. A kétségbeesés, amely lesújtó és szinte már elviselhetetlen volt, egy szempillantás alatt tovaszállt! Helyébe mélységes és leírhatatlan béke költözött; mélységeiben végtelen, szokatlanul erőteljes és tökéletesen támadhatatlan. Végtelen benső csönd szállt alá, és az idő minden észlelése megszűnt. Az idő helyett csupán a változó világjelenségeinek mozgása mutatkozott meg. A következő napon az élmény folytatódott, és gyakorlatilag még erőteljesebb lett.

Majd a kíváncsiságtól vezérelve visszatértem a világba, hogy lássam, milyen is lehet a hétköznapi élet erről a tudatszintről szemlélve. New Yorkban sétálva még az Ötödik sugárúton is ugyanaz a mélységes csend, harmónia és béke honolt bennem. Úgy tűnt, hogy ez a mindent átható béke és nyugalom ott húzódik a város felszínes káoszának, zajának és felfordulásának a mélyén. Olyan volt, mintha a csend ezen dimenziójának az ereje és szilárdsága lett volna az az erő, amely lehetővé teszi bárminek a megtörténtét, és amely folytonos egységben mindent összetart. E mélységes csöndnek a lényegében végtelen erő volt jelen, és világosan látszott, hogy ez az erő ellensúlyozza és egyenlíti ki a város kollektív negativitását. Ahogy kinn, úgy benn. Az is nyilvánvaló volt, hogy ugyanez az összetartó erő ellensúlyozza a személyiség minden negativitását is. Ellensúlyozás nélkül a negativitás elpusztítaná az egyént, és vele együtt a testet is.

A korábbi fejezetekben már említettük, hogy az alacsony szintű érzelmek a test alsó energiaközpontjaiban - az úgynevezett csakrákban - felhalmozódott energiákkal hozhatók összefüggésbe. Ahogy a tudatszintünk emelkedik - köszönhetően a negativitás elengedésének -, ez az energia a magasabb központokba áramlik, így a szeretet szintjén az energia már egészen a szívcsakráig jut. Amint a szeretet feltétel nélkülivé és egyre örömtelibbé válik, a személyes szeretet utat enged az egyetemes szeretetnek. Arról, aki elérte a szeretet szintjét, gyakran mondjuk, hogy „nagy szíve van” vagy hogy „csupa szív ember”. Ez a kifejezés az illető érdeklődésének, valamint az élete középpontjának az elmozdulását fejezi ki afelé, ami szeretetteljes. A középpont ezen felfelé irányuló elmozdulását az észlelés átfogó megváltozása kíséri; ez egy teljesen eltérő nézőpont ahhoz képest, mint ami egy negatív érzelmekbe belegabalyodott személy figyelmének fókuszát jellemzi.

Amikor például valaki alacsony szintű elmeállapotban van, egy sarkon álldogáló, hanyagul öltözött idős úriembert „csövesnek” látna. Ez a jellemzés további negatív

gondolatokat generál, mint például: „Veszélyes lehet - kerüljük el jó messzire.” „Nekünk, adófizetőknek sok pénzünkbe kerül - biztos, hogy segélyeken él.” „A rendőrség jobban tenné, ha megtisztítaná az utcákat az ilyen trógerektől.” „Börtönben vagy elmeógyógyintézetben volna a helye.”

Ezzel szemben annak, aki szeretetteljes állapotban van, az illető érdekes személynek tűnhet, akinek az arca rengeteg élettapasztalatot, sajátos karaktert és bölcsességet tükröz. Megszabadult léleknek láthatja, aki nagyjából befejezte a világi ténykedést, és a vanságig fejlődött, túl a tevékenykedésen és a birtoklás hajszolásán.

A fent ecsetelt tökéletes belső csend állapotában történt egy efféle találkozás az Ötödik sugárúton. A járdán sétálva az öregember egy szempillantás alatt észlelte a belső csend állapotát, és viszonzásképpen tökéletesen felfedte magát. E rendkívüli tekintetben semmi sem maradt rejtve, és a lélek a maga valójában nyitott könyvvé vált. Nyilvánvaló volt, hogy olyan ember, aki ráébredt valódi belső Énjére, és tökéletes békében él. Valójában része és részese volt annak az erőteljes, pozitív és szeretetteljes energiának, amely egyben tartotta a várost.

Abban a pillantásban osztoztunk azonosságunkban - az időtlenségben. Jóllehet idegenek voltunk egymás számára, lelkünk egyesült, és egymásban visszhangzott. Az egyetlen Önvaló ragyogott fel. Ez az egység volt az az energia, amely abban a pillanatban New York egész negativitását kiegyenlítette. Tekintetünk nyílt találkozásában kozmikus egység rejlett (igaznak kalibrál). Annak tökéletesen csendes tudása volt jelen, miszerint ez az egység egy végtelen energiát tükröz, amely New York teljes negativitását képes ellensúlyozni, ugyanis az erő, amelyben osztoztunk, végtelen. Ellensúlyozás nélkül a város elpusztítaná önmagát. Csendes, mindent átható és végtelen tudatállapot volt ez. Mélységes pillanat, amelyben a tudat egyik törvénye kézzelfoghatóan fedte fel magát: a szeretet a világegyetem alapvető törvénye (ez az állítás 750-re kalibrál).



Béke

A békében nincsenek többé ellentmondások. Ez a szint teljes mértékben mentes a negativitástól. Maga a mindent magában foglaló szeretetteljesség, amit derű, békesség, időtlenség, beteljesülés, megvalósulás, nyugalom és megelégedettség formájában tapasztalunk meg. Csendes belső fény, azonosságérzet, egység és korlátlan szabadság jellemzi. A béke megzavarhatatlan, a tetteink pedig spontának, megerőltetés nélküliek és harmonikusak, hiszen a szeretet vezérli őket. A világegyetem észlelése és a hozzá fűződő viszonyunk megváltozik. A valódi Én érvényesül, mivel a személyes ént annak összes érzésével, hiedelmével, azonosságával és aggodalmával együtt meghaladtuk. Minden kereső ennek a szintnek az elérésére törekszik, legyen szó vallásos személyről, humanista gondolkodóról vagy akár egyszerűen egy olyan emberről, aki bármilyen spirituális vagy filozófiai meggyőződést nélkülözve él.

A béke átalakító hatása

A mélységes béke pillanatait mindannyian megtapasztaltuk már, midőn úgy tűnt, hogy az idő és vele a világ hirtelen megáll, és mi kapcsolatba kerülünk a Végtelennel. Az elmúlt években számos könyv jelent meg halálközeli élményekről. Ez az élmény olyan emberekkel történt meg különféle körülmények között, akik a halálukat követően visszatértek a testükbe. Jellemző, hogy a tapasztalat után az életük gyökeresen megváltozott, és ők maguk sosem feledik azt. A világlátásuk, a világ jelentősége és az abban betöltött személyes szerepük is teljesen új irányt vett.

A Kék Hold völgye című filmben a főhős hiába tér vissza a világba a Shangri-Lában tett látogatása után, már teljesen másképp látja azt. Mindennél jobban vágyik Shangri-Lába, a béke állapotának birodalmába. Amint megjelenik bennünk a béke, többé nem vagyunk a világ áldozata, és a hatása alatt sem állunk úgy, mint egykor, mivel megpillantottuk a világ és önnön valónk igazságát.

Kitartó önátadással egyre gyakrabban kezdjük átélni a béke ezen állapotait, amelyek időnként egészen elmélyülnek, és egyre tovább tartanak. Amint a felhőket eltávolítottuk, felragyog a nap, és felfedezzük, hogy mindvégig a béke volt a valóság. Az önátadás az a mechanizmus, amely felfedi létezésünk igaz természetét.

Ha valaki a béke ezen állapotában van, akkor a kineziológiai tesztje erős lesz, és

semmi nem gyengíti el őt, legyen az mentális, érzelmi vagy fizikai hatás. Felhagyunk azzal, hogy a testet saját énünkkel azonosítsuk. Az, hogy vajon a fizikai betegségek meggyógyulnak-e vagy sem, már teljességgel lényegtelen, mivel értelmét veszti a fizikai lét felett érzett aggodás.

A belső békével hatalmas erő jár együtt. A tökéletes béke energiamezeje megrendíthetetlen, és aki erre magában rálel, azt többé nem lehet sem megfélemlíteni, sem irányítani, sem befolyásolni, sem pedig programozni. Ebben az állapotban a világ fenyegetéseivel szemben sebezhetetlenek vagyunk, mivel úrrá lettünk a földi léten. Ha a béke állapota megszilárdul, a hétköznapi értelemben vett emberi szenvedés sem lehetséges többé, hiszen a sérülékenység alapját teljes mértékben elengedtük.

A csendes áldás

Úgy mondjuk, hogy aki a békét elérte, az megvilágosodott, és a kegyelem állapotát élvezzi. Ebben az állapotban, illetve azon túl találjuk az illumináció és az igazságra ébredés különböző szintjeit, amelyekről a misztikusok, a bölcsek, a szentek és az avatárok beszámoltak.

Csendes, szavakkal leírhatatlan jótétemények kísérik azt, ha egy megvilágosodott ember jelenlétében tartózkodunk. Hagyományosan ők a magas szintet elért spirituális tanítók, szentek vagy bölcsek, akiket a keresők akár hosszú utazások árán is meglátogatnak azért, hogy fizikailag is az energiamezejük jelenlétében időzhessenek. A hívek és a keresők a tanító magas rezgésű aurájának csendes áldásában részesülnek, amit úgy is szoktak nevezni, hogy „a nem elme átadása”, „a guru kegyelme” vagy „a tanító áldása”. Ezen átadás magától történik, és nem személyes jellegű. A végtelen béke a tanító vagy a szent energiamezejéből magától, feltételek nélkül sugárzik. Az energia átadását volt hivatott szimbolizálni az is, amikor a Buddha egy virágot nyújtott át az egyik tanítványának. Ha csak egyszer is találkozunk egy olyan nagy tanítóval, akiből ez az energia árad, örökre megváltozunk. A legüdvö-zítőbb, ami történhet velünk, ha lehetőségünk nyílik egy nagy tanító jelenlétében időzni, mert a fizikai közelség révén lenyomat képződik bennünk a béke és a teljes önátadás állapotának rezgéseiről. E felébredett állapot csendes átadása egy olyan nem verbális energetikai jelenség, amelyet sem a logika, sem a nyelv nem korlátoz. A tanító aurájában lévő rezgés közvetítőként működik, amely elősegíti a kimondott szavak megértését. Ám az elhangzó szavak helyett mégis az energia az, ami a

fejlődésünkre nézve jótékony hatást fejt ki. A csendes áldáson keresztül a magas szintet elért tanítóból vagy szentből sugárzó energia egybeolvad az auránkkal, az agyműködésünkkel és az egész lényünkkel.

Az emberiség annak köszönheti az életben maradását, hogy a béke ezen energiája kisugárzik a világba. Ha ez az energia nem ellensúlyozna, az emberiség már réges-rég elpusztította volna önmagát. Éppen ezért szolgálja saját fejlődésünk az emberiség egészét. Oltalmazó jelenlétéé leszünk a világban azzal, ha elérjük magunkban a szeretetteljesség és a béke magasabb rendű állapotait.

Önátadás a végső valóságnak

Ezt a szintet vágytalanság jellemzi. Semmi szükség sincs arra, hogy bármire is vágyjunk, mivel életünkben minden spontán, és magától, a tudatos akarat és erőfeszítés nélkül jelenik meg. Ezen a szinten az elmében tartott gondolatok nagyon erőteljesek, és hajlamosak gyorsan megnyilvánulni. A szinkronicitás jelensége folyamatos. A tetteknek és azok visszahatásainak, valamint az univerzum belső működésének mechanizmusai világosan fedik fel magukat, mivel ekkor már magának a valóság alapjának vagyunk a tanúi.

Ezek az igen magas szintű tudatállapotok maguktól, váratlanul következnek be, és hajlamosak egyre hosszabb időszakokra visszavisszatérni. Ha egyszer átéltük, önkéntelenül is azon leszünk, hogy a béke állapotát véglegessé tegyük. Hogy milyen is ez az állapot, és hogyan jelenik meg, azt az alábbi, három és fél évnyi szakadatlan önátadást követő esemény jól illusztrálja.

Egy hideg téli napon az önátadás már tizenegyedik napja megállás nélkül zajlott egy olyan mély tudatszinten, amelyet korábban soha, még a pszichoanalízis során sem értem el. Az önátadás az ego túlélésének a legalapvetőbb lényegével és az egyénnel való azonosulásával volt kapcsolatos. Saját létezésünk tapasztalásának a mikéntjéről és önmön lényünk megtapasztalásának a vágyáról szólt.

Ahogy teltek a napok, úgy tűnt, hogy a folyamat soha nem ér véget. Kétely támadt bennem: „Lehet, hogy a lehetetlennel próbálkozom?” Majd világos lett, hogy a kétely maga is egy védelmi mechanizmust szolgál. Elengedtem, és sosem látott mélységgel folytattam az önátadást.

Ekkor léptem be azon az esős, hideg vasárnap délutánon egy étterem ajtaján. Leültem egy asztalhoz, és a világ hirtelen csodálatos módon átalakult. Olyan mélységes belső nyugalom és béke telepedett rám, amely minden képzeletet

felülmúlt. Az élmény meghaladta az idő kereteit. Az idő, mint olyan, teljességgel értelmét veszítette, és a tér sem úgy létezett, ahogy általában megtapasztaljuk. Minden összekapcsolódott. Csupán egyetlen élet, egyetlen Én fejezte ki magát az összes létezőn keresztül. A testtel való azonosulás megszűnt, és teljesen érdektelenné vált. Semmivel sem volt érdekesebb a helyiségben lévő többi testnél. Minden érzelem és esemény összeköttetésben állt egymással, a jelenségek felbukkanása pedig annak volt köszönhető, hogy minden dolog magától nyilvánította ki belső természetét, mintha a mozgás és a növekedés saját potenciáljának spontán kibontakozása lenne. A megbonthatatlan, sziklaszilárd csendben nyilvánvaló volt, hogy a valódi Én láthatatlan, nincs se kezdete, se vége, és csupán átmeneti azonosulás történik a testtel, valamint az egyénként való létezést kísérő történettel.

Nagyon furcsának tűnt, hogyan is hihettem korábban, hogy az ember egy a többiekől elkülönült, meghatározott kezdettel és végponttal rendelkező test. Abszurd ötletnek látszott. Az elkülönült én érzésének nyoma veszett, és még az „én” fogalma is eltűnt, mivel értelmetlenné vált. Helyét átvette annak tudata, hogy azonos minnennyel. Mindig is az volt, és mindig is az lesz. A valódi „vanság” felette állt az időnek. A test földi ideje egy röpké másodpercnek tűnt csupán, amikor is az időtlen önazonossággal kapcsolatos igazság a kicsinyes én vakításának következtében feledésbe merült. Majd feltárult előttem, hogy ez miként is történt. Támadt egy sóvár gondolat az elkülönült létezés megtapasztalásáról, és ez a vágy egy személyes önazonossággal és egy fizikai testtel együtt járó elkülönült énként nyilvánította meg önmagát.

A benső összekapcsolódottság teljesen nyilvánvalóvá vált. A holografikus univerzum volt ez - ahogyan azt az univerzum valódi természetét illetően a Buddha és a fejlett elméleti fizikusok egymással egyetértésben leírták. Mivel minden tökéletes volt, nem lehetett mit kívánni, nem volt mire vágyani, semmit sem lehetett létrehozni, és nem volt mivé válni. Csakis „Az” volt, a „vanság” végső lényege, amelyből maga a létezés fakad. E „vanság” a létezés forrása, ám érdekes módon mégsem annak oka.

A tudatossághoz a mély meghittség érzése társult. Mintha mindig is ismertem volna, mintha végre-valahára hazaértem volna. Mentés volt minden érzelemtől és érzéstől, s az érzékekről sem vettem tudomást. Még ha olybá tűnt is, hogy az érzékek teszik a dolgukat, azok többé nem voltak sem személyesek, sem relevánsak. Kedvet kapva a kísérletezéshez, egy gondolatot megtartottam az elmében, hogy lássam, mi

történik. A hatás szinte azonnal megjelent a fizikai világban. A vaj vagy a kávé gondolatára például a pincér azonnal megjelent velük, még akkor is, ha egy szó sem hagyta el a számat. A szavak feleslegesnek tűntek, mert a kommunikáció a csend szintjén zajlott.

Aznap este a test egy találkozóra vezette az autót, ahol senki nem vett észre semmi különöset. Ellenben mindenki rendkívül élettelinek látszott, ami „vanságukból” tört elő, és mindenkinek ugyanaz az Önvaló ragyogott a szemében. A test beszélgetett, és a megszokott módon viselkedve köznapi témákról spontán társalgott az emberekkel. Ott, akkor a test egyfajta karmikus felhúzható játékszernek tűnt, ami előre meghatározott minták és programok szerint halad az útján, és mint ilyen, egy csepp figyelmet sem igényelt. Úgy látszott, tudja, mit kell tenni, és azt nagyon hatékonyan és könnyedén véghez is vitte. A beszélgetéseknek és a kölcsönhatásoknak mint jelenségeknek csupán tanúja voltam, az irányítója nem. Visszatekintve egészen furcsa önteltség volt azt hinni, hogy létezik valamiféle kis én mint a test cselekedeteinek mozgatója. A valóságban a test az univerzum hatásainak van kitéve, így a tetteinek sosem volt cselekvője. A jelenségeknek, amelyek az elme rezgéseinek megfelelően bukkantak fel, nem létezett elkülönült realitásuk. Csakis a Mindenség volt. Ténylegesen csakis az egység létezett.

Másnap délután felbukkant egy gondolat. Most, hogy a valósághoz vezető út feltárult, vissza lehetne térni a korábban valósnak tartott személy tudatosságába. Miként a szoba levegője sem tapasztalja a szoba tartalmát, ugyanúgy nem volt többé olyan „én” sem, aki megtapasztalta volna az „én létezésemet”. Ebben a térben nem volt én, aki megtapasztalhatta volna az „én vagyok”-ot. Az egyéni tudatba való visszatéréshez csupán egy döntést kellett volna meghozni, de ez a döntés valójában önmagát hozta meg, mivel nem volt én, aki döntsön. Az individuális én megtapasztalásának vágya magától kapott erőre. Fennállt ugyan e vágy elengedésének a lehetősége, de visszatért annak emlékezete, hogy maradtak még befejezetlen feladatok a világban. Az énségérzet visszatéréssel inkább tanúja voltam a döntéseknek, mintsem az, aki meghozza azokat. A visszatérés folyamata zajlott, amit meg lehetett engedni, de el is lehetett vetni. Végül a megengedés jutott érvényre, és a visszatérés folytatódott. Másnap reggel a visszatérés befejeződött, de eltérő identitásérzettel, hiszen feltárult az Önvaló igazsága. Elfogadtam a döntés felelősségét, hogy újra személyként tapasztaljam meg az életet, ám anélkül, hogy az

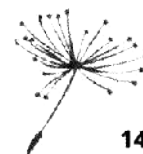
individuális létezésbe vetett hit hatásának ki lettem volna téve. Gyakorlatilag tudatos döntéssel teljes felelősséget vállaltam érte. Mindez teljesen magától történt.

Egykoron úgy tartották, hogy az ilyen, fent részletezett tudatszintek kizárólag a misztikusok világához tartoznak. Napjainkban azonban ezen állapotok, illetve a belőlük szerzett információ kutatását a tudomány élvonalába sorolják, különös tekintettel a fizikának azon területére, amely a kvantummechanikát és a nagy energiájú szubatomi részecskéket vizsgálja. A részecskekutatások bebizonyították, hogy hétköznapi értelemben véve azok nem dolgok, hanem energiarezgések következményeként megjelenő események. A tudomány immár lehetségesnek tart egy időt és teret egyaránt meghaladó rezgést. Egy számtalan laboratórium bevonásával végzett lenyűgöző kutatómunka kimutatta, hogy az agy rezgésminták kifinomult matematikai analízise által észlel. Ezek a felfedezések a széles körben elfogadott úgynevezett hologramelmélethez vezettek, amely kimondja, hogy a világegyetemben minden mindennel összeköttetésben áll, beleértve az emberi elmét is. A hologram minden részlete tartalmazza az egészet, következésképpen minden ember elméje képes az egész világegyetemet tükrözni. E kapcsolat a tudat és a tudomány között olyan területet alkot, amely iránt egyre nagyobb érdeklődés mutatkozik, ahogy ezt olyan könyvek megjelenése is jól mutatja, mint a *The Holographic Paradigm* (A holografikus paradigma,), a *Wholeness and the Implicate Order* (Teljesség és a mindent átfogó rend), a *The Dancing Wu-Li Masters* (A táncoló Vu-Li mesterek), a *Mindful Universe* (Tudatos univerzum), a *Psychoenergetic Science* (A pszichoenergetika tudománya), valamint olyan tanulmányok, mint a *Tied Consciousness and the New Perspective on Reality* (Mezőtudatosság és a valóság új perspektívája), a *The Enfolding-Unfolding Universe* (A beburkoló és feltárulkozó univerzum), a *The Holographic Model* (A holografikus modell), a *Physics and Mysticism* (Fizika és miszticizmus) és a *The Médium, the Mystic, and the Physicist* (A médium, a misztikus és a fizikus).

A kutatók közül kiemelkedik Cári Pribram, a Stanford Egyetem idegkutatója és a néhai David Bohm, a Londoni Egyetem fizikusa, akiknek elméletét a következőképp lehetne összefoglalni: agyunk matematikai algoritmusok alapján azáltal épít fel egy kézzelfogható valóságot, hogy egy másik, teret és időt egyaránt meghaladó dimenzióból - egy értelmes, rendezett és elsődleges valóságból - érkező rezgéseket értelmez. Az agy tehát maga is egy holografikus világegyetemet értelmező hologram.

Érdekes, hogy az úgynevezett bal agyféltekés működés eredményeként létrejött fejlett elméleti fizika teóriáinak megértése immár új összefüggést követel meg. Az összefüggés, amely ezekből a bal agyféltekét igénylő kutatásokból bontakozik ki, egyezik azzal a valósággal, amelyről a jobb agyféltekés működést bemutató misztikusok tanúskodnak. Ezért azután bármely oldalát válasszuk is a hegynek, hogy azt megmásszuk, végül ugyanarra a pontra jutunk: a csúcsra.

A hegyre felvivő harmadik út az önátadás mechanizmusán keresztül vezet, és ezáltal mindannyiunknak lehetősége nyílik arra, hogy igazoljuk magunknak a valóság végső természetét - ez pedig megegyezik azzal, ami a misztikusok és a fizikusok előtt is feltárul. Lelki szemeinkkel elképzelhetjük, hogy minden egyes önátadással egy újabb lépést teszünk felfelé a hegy oldalán. Némelyek addig kapaszkodnak fel, amíg a kilátás jobb lesz, majd úgy döntenek, hogy ezen a ponton megpihennek. Mások még ennél is magasabbra törnek. És bizony lesznek köztünk olyanok, akik nem nyugszanak addig, amíg el nem érik a csúcsot, és meg nem győződnek arról a saját szemükkal, jóllehet ezen a ponton már nincs többé individuális személy, aki igazolna bármit is, hiszen az teljes mértékben átadta magát.



A stressz és a fizikai betegségek kezelése

Pszichológiai szempontok és a stresszre való hajlam

Jóllehet a béke állapota mindannyiunk számára elérhető, csak kevesen tudják megvalósítani. A legtöbb ember lelkivilágát az állandó stressz jellemzi. A stressz nagy része, ami érzelmi és fizikai megbetegedésekhez vezet, társadalmunkban pszichológiai eredetű. Az, ahogyan a stresszre reagálunk, a „stresszhajlamainktól” is függ, és amint már korábban utaltunk rá, mindez a tudatosan és tudattalanul elfojtott érzések mennyiségének egyenes következménye. Minél több érzelmi nyomást adunk át, illetve engedünk el, annál kevésbé vagyunk kiszolgáltatva a stresszre adott reakcióinknak és a stresszhez köthető betegségeknek.

A legtöbbünk számára a legnagyobb stresszt zömében nem a külső ingerek jelentik, hanem a saját elfojtott érzelmeink nyomása. Ezek az elfojtott érzelmek válnak az elsődleges stresszforrássá, úgyhogy még nyugodt külső körülmények között is ki vagyunk téve idült belső stressznek.

Megfigyelhetjük, hogy a külső stresszfaktorok csupán az utolsó cseppet jelentik a pohárban. A stressz nagyobbik hányadát tulajdonképpen mindenhová magunkkal cipeljük. Társadalmunkban a pszichológiai programozás olyan kiterjedt, hogy a legtöbb embernek még az is problémát okoz, hogy pihenjen, és élvezze a nyaralást. (A bűntudat azt mondatja velünk: „valami mást kellene csinálnom”). Az ember csalódott, ha nem tud azonnal ellazulni. Nyugtalanul és a szórakoztató tevékenységek vég nélküli hajszerelésével igyekszünk elkerülni a belső énünkkel való szembenézés fájdalmát. A legtöbb elfoglalt vezérigazgató a nyaraláskor titkon alig várja, hogy visszatérjen a munkahelyére. Bár lehet, hogy kifelé még zsörtölődnek is tengernyi munkájuk miatt, mégis akkor érzik újra normálisnak magukat, amikor visszatérhetnek a megszokott napi rutinjukhoz.

A tudatosan és tudattalanul elfojtott érzések hatásai, valamint a stresszt kiváltó tényezők felelősek a legtöbb érzelmi és fizikai megbetegedésért. Minden betegség rendelkezik érzelmi-pszichológiai összetevővel, és éppen emiatt lehetséges a belső

stresszfaktor eltávolításával egy betegség lefolyásának a megfordítása. Ez a magyarázata azoknak a naponta hallható történeteknek, amikor az emberek súlyos, akár végzetes kimenetelűnek tartott betegségekből gyógyulnak fel az érzelmi-spirituális technikák alkalmazása révén.

Sok gyógyulás akkor következik be, amikor már minden orvosi eljárás csődöt mondott. Ennek egyik oka az, hogy abban a stádiumban, amikor „már semmit sem tehetünk”, a beteg feladja, és csak ekkor kutatja fel, illetve fogadja el a betegségére alapvető okát és valódi természetét.

Az elfojtott érzések elismerése és elengedése progresszívan mérsékli az egyén stresszre való hajlamát, ami egyben csökkenti a stressz okozta problémákkal és megbetegedésekkel szembeni sérülékenységet is. A legtöbben, akik megtanulták és gyakorolják az elengedéstechnikát, folyamatos javulást figyelnek meg a fizikai egészségükben és az életerejükben.

A stressz orvostani vonatkozásai

Stresszel reagálunk egy olyan észlelt veszélyre - legyen az akár valós, akár képzeletbeli -, amely a biztonságunkat vagy a testi épségünket fenyegeti. Az inger lehet külső vagy belső, jellegét tekintve pedig fizikai, mentális vagy érzelmi. Dr. Selye János és dr. Walter Cannon végzett a test stresszre adott reakcióival kapcsolatos alapos kutatásokat. Selye „általános adaptációs szindrómának” nevezte el az általa részletezett jelenséget. Egy vészhelyzeti ingerre a test először vészreakciót indít be, azután kezdetét veszi a rezisztencia fázisa, és ha az inger továbbra is fennáll, akkor beáll a kimerülési állapot.

A vészreakció az agykéreg—►hipotalamusz—►mellékvese—►vérkeringés (kortizon és adrenalin) útvonalon fut végig. Ezenfelül agyi hormonok is felszabadulnak, és a test szimpatikus idegrendszere ingert kap. Az adrenalin szétárad a test minden szervébe, és felkészíti azokat a harcra vagy a menekülésre. Sokan megtanulták - különösen a nagyvárosokban hogyan kovácsoljanak tőkét az állandó kihívásokat kísérő adrenalin mámorító hatásából. Az intenzív verseny túlélést fenyegető veszélyei fenntartják az adrenalináramlást. Jellemző, hogy az ilyen embereken hétvégén vagy a nyaraláskor elhatalmasodik a depresszió. Rászoktak az izgalomra és az abnormális helyzetekre. Hozzászoktak a magas kortizonszint okozta félig eufórikus állapothoz.

A második fázisban, ami a rezisztenciáé, a test megkísérli helyreállítani a

homeosztatikus egyensúlyt, amely hormonális, illetve az anyagcsere- és az ásványianyag-háztartásban bekövetkező változásokat jelent. Folyadékfelhalmozódás kíséretében nátrium kerül a szövetekbe. Néhány cégvezetőnek például hét közben bedagadnak a bokái, péntek estétől pedig sűrűbben kell vizelnie. „Leeresztésre” panaszkodnak, ami kortizonszintjük hirtelen esésének a következménye. A kortizon csekély euforizáló hatása mellett még érzéstelenít is, ezért az alacsony kortizontermelést kísérő „leengedés” időszakában - ami esetükben általában hétvégén fordul elő - olyan fizikai tüneteket is tapasztalhatnak, amelyeket a munkanapok izgalma miatt korábban figyelmen kívül hagytak. Így hétvégén olyan fájdalmakra panaszkodhatnak, amelyeket munka közben egyszerűen nem vettek észre.

A harmadik a kimerülési állapot. Ha a test tűrőképességét meghaladó stressz továbbra sem mérséklődik, akkor a védelmi mechanizmusok elégtelenül kezdenek el működni. Beáll a mellékvese kimerülési állapota. A test védelmi rendszere ekkorra már túl gyenge ahhoz, hogy ellensúlyozza a stressz hatásait, és az immunrendszer is legyengül. A szervek kóros elváltozásokat kezdenek mutatni, miután oly sokáig voltak a stresszhormonok hatásának kitéve. A test energiatartalékai kimerülnek, ami betegségekhez és végül a szervezet halálához vezet.

Akut vészreakció során a bélműködés és az emésztés leáll, a gyomor belső falának vérellátása pedig csökken. Ha a stressz továbbra is fennmarad, az idegrendszer egyensúlytalansága és a hormonális változások eredményeként a gyomorsav túlteng, és az emésztőenzimek túltermelődnek. Az emésztőenzim és a sósav felszaporodása a meggyengült bélcsatornák belső falán fekélyesedést, vagyis stresszfekélyt idéz elő. További stressz hatására a fekély bevérizhet vagy perforálódhat, ami katasztrófát is okozhat. Más esetekben a krónikus, abnormális stresszre adott reakció akár a sósav- vagy az enzimtermelés leállása is lehet, ami emésztési zavarokhoz és alultápláltsághoz vezet.

A béltraktus mellett az érrendszer is vészreakcióval válaszol a stresszre. Ha a stressz krónikussá válik, a szív, a véredények és a vesék is károsodhatnak, magas vérnyomást és/vagy koszorúérelzáródást okozva. A stressz végső soron az agyvérzésért, a szívrohamért és a magas vérnyomásért is felelős, amelyek mindegyike fő halálozási ok az Egyesült Államokban.

Az energiaháztartás stresszre adott válasza és az akupunktúrás rendszer

A test három idegrendszerrel rendelkezik, ezek a következők: (1) az idegek tudatos irányítás alatt álló, akaratlagos hálózata, amely elsősorban a vázizomzatba terjed ki; (2) a vegetatív vagy autonóm idegrendszer (szimpatikus és paraszimpatikus), amely általában önkéntelen, és a test szerveit, illetve az olyan fiziológiai feladatokat irányítja, mint a szívverés, a vérkeringés, az emésztés és a test kémiai háztartásának fenntartása; (3) az akupunktúrás rendszer, amely bioenergiát közvetít a test egészébe, valamint a belső szervekbe. Ez a harmadik rendszer a nyugati orvostudomány által a legkevésbé ismert, bár a keleti gyógyászat és társadalom már régóta érti.

Az akupunktúrás rendszerben, a test e láthatatlan energiatérképén keresztül éltető energia áramlik a fizikai testben. Ennek az energiarendszernek tizenkét fő csatornája található a fizikai test felületén, a tizenkét fő akupunktúrás meridián mentén. Ezekből a csatornákból számos mellékág fut a test különböző szervrendszereihez. Ha az energia rendellenesen oszlik el a meridiánokban, az az érintett szervekben működészavarhoz, majd végül betegségek kialakulásához vezet.

Ez az éltető bioenergia maga az élet áramlása, amely azonnal reagál a stresszre. Pillanatról pillanatra visszahat, követve az életünk gyorsan változó tényezőit, vagyis az észlelésünk, a gondolataink és az érzéseink mintázatváltozásait. A hagyományos orvoslás mércéjével mérve a test reakciói viszonylag lassúak. Egy elröppenő gondolat, amit még érzelmi kín is kísérhet, nem hoz mérhető változást a vérnyomásban vagy a pulzusszámban, de azonnal érezteti hatását a bioenergia-rendszerben, ahol számtalan gyors változást lehet tudományos, pszichés és klinikai módszerekkel megfigyelni.

A test akupunktúrás energiarendszerének általános egyensúlyát a csecsemőmirigy működése szabályozza. A bioenergia-rendszer a csecsemőmirigy közvetítése révén szoros kapcsolatban áll a test immunrendszerével. A tartós stressz gyengíti a test immunrendszerét, visszaveti a csecsemőmirigy működését, és kizökkenti az egyensúlyából a bioenergia-rendszert. A csecsemőmirigy megerősítése vagy az annak működését elősegítő kiegészítők szedése újra egyensúlyba hozza a bioenergia-háztartást. Bővebb magyarázatot e témával kapcsolatban dr. John Diamond Behavioral Kinesiology (Viselkedéskineziológia) és Life Energy (Életenergia) című könyveiben olvashatunk.

Lépések a stressz enyhítése érdekében

Az 1980-as években John C. Liebeskind és Yehuda Shavit a Kaliforniai Egyetemen (UCLA) végzett kutatása tovább tisztázta a stressz, az immunrendszer elfojtása és a rákos megbetegedések kialakulása közti kapcsolatot azáltal, hogy az agyi ópiátok - ismertebb nevükön az endorfinok - felszabadulásából kimutatták az „időszakos stresszt”. Az időszakos megrázkódtatások formájában megjelenő stressz elnyomja az immunrendszert. Amikor az immunreakció erős, az agy endorfinokat és úgynevezett antitumor „ölősejteket” szabadít fel, amelyek megtámadják és elpusztítják a még fiatal, növekvő tumorsejteket. Ha azonban az immuntevékenység el van nyomva, akkor kevesebb endorfin szabadul fel, és az antitumor „ölősejtek” működése is csökken.

A Science magazinban (223:188-190.) megjelent beszámoló a következőt állítja: „Kutatásaink azt a nézetet támogatják, hogy a központi idegrendszer az immunfunkció módosításával bizonyos mértékű hatást gyakorol egy betegség kialakulására és annak fejlődésére.” A cikkből az is kiderül, hogy a reménytelenség érzése kapcsolatba hozható a csökkent ölősejt (antitumor) aktivitással, valamint a daganat növekedésének ütemével. Az állatoknál fellépő depresszió az emberekéhez hasonlóan ugyancsak csökkenti az immunreakciót, ez a reménytelenségérzés pedig azzal áll összefüggésben, hogy az egyén, illetve az állat mennyire érzi kontrollálhatónak a szorongató eseményeket. Ezek a felfedezések segítenek megérteni, hogy a depresszió és a reménytelenség érzése miért áll kapcsolatban a rákos megbetegedésekkel. További kutatások megerősítik, hogy az emberek és az állatok fizikai megbetegedésének legfontosabb előfeltétele a stresszreakció (Sapolsky, 2010).

A stressz immunrendszerre gyakorolt általános hatása - az auto- antitestek termelődése miatt - a test immunrendszerének akadályozását eredményezi. Ha az autoantitestek termelődése gátolt, az immunműködés is helyreáll. Tehát az immunrendszer működésének akadályozása visszafordítható. Példának okáért a párizsi Pasteur Intézetben végzett kutatás során kifejlesztették az úgynevezett Bogomoletz-szérumot, amely a bőrbe fecskendezve újraindítja az immunrendszert. Az eljárást I. B. R. (immunbiológiai megújító) kezelésnek nevezik. Három egymást követő napon kis mennyiségű szérumot fecskendeznek a bőr rétegeibe, ami képes gyorsan újraindítani az immunrendszer működését.

Az egészséget támogató testi reakciók újraaktiválása a nem gyógyászati jellegű

beavatkozásokban is megfigyelhető, például abban, hogy a meditációs gyakorlás a stressz és depresszió csökkenésével korrelál. Főiskolai hallgatókon végzett kutatások például kiderítették, hogy a meditáció csökkenti a gyulladással együtt járó stresszreakciókat, amit a depresszió enyhülésével hoztak összefüggésbe. A tanulmány rámutatott, hogy azoknak a diákoknak, akik hitelt érdemlően részt vettek egy hathetes meditációs tréningen, javult az immunrendszer működésük. A kontrollcsoportban lévő diákok, akik a stresszel kapcsolatban csupán elméleti képzést kaptak, semmilyen vagy csak csekély mértékű fiziológiai és pszichológiai javulást mutattak (Pace et al., 2009).

A 80-as években egy nem publikált kutatás - amelynek klinikai szaktanácsadója voltam - kimutatta, hogy a belső technikák jóval hatékonyabban csökkentik a stresszt, mint a pusztán orvosi eljárások. Az olyan gyógyászati módok, mint amilyen a progresszív izomrelaxáció, ugyan jótékony hatással bírnak, de a pulzusra és a vér-nyomásra gyakorolt kedvező hatás jelentékenyebb és tartósabb, ha a belső mechanizmust tudatosan alkalmazzuk.

Ezek a tudományos eredmények nem meglepőek azok számára, akik elsajátították az olyan belső technikák használatát, mint amilyen az elengedés is. Az elengedés a belső önátadás folyamata, amely bármely helyzetben alkalmazható. Beszámolnak arról, hogy miután megtanulták a negatív érzéseket közvetlenül a megjelenésük pillanatában elengedni, jobban képesek kezelni a stresszt, mivel nehéz helyzetekben higgadtabbak tudnak maradni.

A kineziológiai tesztelés

Az elme és a test közötti közvetlen kapcsolat vizsgálatakor érdemes a kineziológiát, vagyis az izomtesztelést tanulmányozni. Az alapvető eljárás mostanra már viszonylag széles körben ismert, és amellet, hogy hasznos információkkal szolgál, könnyen el is sajátítható. A diagnoszták arra használják a kineziológiai módszereket, hogy teszteljék az akupunktúras rendszer, az akupunktúras meridiánok és a test bioenergia-rendszerének átfogó működési egyensúlyát.

A kineziológia elsősorban az izomteszteléssel dolgozik, mivel a bioenergia szintjének hirtelen esése tetten érhető a test izomzatának gyors elgyengülésében. Ezt a reakciót bármilyen negatív energia kiválthatja, amely a bioenergia-rendszer aurájába (környezetébe) behatol. Az inger lehet fizikai, mint amilyen a mesterséges édesítőszer, a fluoreszkáló fény, a szintetikus ételek és anyagok, de bizonyos heavy

metal és rapegyüttesek által létrehozott ritmusok is. Vizsgálódásunk szempontjából azonban a legjelentősebb ingereket az azonnal elgyengítő negatív gondolatok és érzelmek jelentik. Egy negatív gondolat vagy érzés azonnal elgyengíti a testet, és egyensúlytalanságot teremt annak energiaáramában.

Az izomtesztelés olyan szépen és drámaian szemlélteti a test és az elme közötti kapcsolatot, hogy érdemes közelebbről is megismerni az eljárással, és személyesen is megtapasztalni. Ezért most részleteiben vegyük sorra a tesztelés menetét, amely rendkívül egyszerű, és csak két személyt igényel. Fontos megjegyezni, hogy a tesztelőnek és a tesztalanynak egyaránt a bátorság tudatszintje (200-as szint) felett kell lennie ahhoz, hogy a tesztelés során pontos válaszokat kapjunk (lásd „B” függelék), vagyis az igazság azok előtt tárul fel, akik elköteleződnek mellette.

A kineziológiai izomtesztelés módszere

A tesztalany az egyik karját kinyújtva, vállmagasságban oldalra emeli. A másik személy a tesztelő. Néhány pillanatra két ujjával felülről lenyomja a tesztalany csuklóját, hogy ráérezzen annak izomerejére. Miközben a tesztelő lenyomja a tesztalany csuklóját, megkéri őt, hogy teljes erővel tartson ellen. Fontos, hogy eközben a tesztelő ne mosolyogjon a másikra, ne beszélgessenek egymással, és a háttérzenét is kerüljük. Legjobb, ha a tesztalany egy semleges tárgyra néz, mondjuk egy üres fal felé fordul, vagy behunyja a szemét. Néhány próbálkozás után a tesztelő ráérez a tesztalany izomerejére.

Ezután szemléltetésképpen a tesztalany gondoljon egy érzelmi szempontból zavaró helyzetre vagy egy kellemetlen személyre. Mialatt a tesztalany a kellemetlen gondolatot az elméjében tartja, a tesztelő néhány pillanatra újból lenyomja annak vízszintesen kitarított karját, hogy izomerejét letesztelje. Eközben a tesztalany ismételtén megpróbál minden erejével ellenállni. Megfigyelhetjük, hogy a tesztelés során a deltaizom hirtelen és jelentősen elgyengül, és az is kiderül, hogy ez körülbelül ötvenszázalékos izomerőcsökkenést jelent.

Most a tesztalany gondoljon olyasvalakire, akit szeret, és ismételjék meg a folyamatot. Az illető izomtónusa azonnal erőssé válik. Ekkor egy drámai és igen értékes jelenséget láthatunk, tapasztalhatunk. A tesztet megismételhetjük különböző negatív tárgyakkal, amelyeket az alany tarthat a kezében, a szájában, a feje tetején vagy a napfonata előtt. Tesztelhetünk úgy, hogy az alany fluoreszkáló fénybe néz,

vagy tévéreklámot bámul, esetleg letesztelhetjük a komolyzene és a heavy metál, illetve a rapzene, a házi és a gépi sütésű kenyér, a cukor és a méz, a szintetikus anyag és a pamut, a gyapjú és a selyem, az egészségtelen étel és az organikus élelmiszer, a szintetikus C-vitamin és a csipkebogyóból nyert természetes C-vitamin hatása közti különbséget. Tesztelhetjük azt is, hogy hogyan reagálunk a diétás üdítőkre, a cigarettára, a szappanra, a kedvenc ételünkre vagy bármilyen egyéb tárgyra, amellyel gyakran kapcsolatba kerülünk.

Miután számos különböző tárgy, gondolat és érzés hatását leteszteltük, hamar nyilvánvalóvá válik, hogy a világegyetemben minden valamilyen rezgéssel bír, és e rezgésnek lehet erősítő vagy gyengítő hatása. Ahhoz, hogy bemutassuk például egy olyan negatív energiájú élelmiszer, mint a mesterséges édesítőszer gyengítő hatását, nem szükséges azt a szánkba venni. Ugyanolyan gyengítő hatása lesz akkor is, ha a kezünkbe vesszük vagy a fejünk tetejére tesszük.

Ha valaki az önátadás mechanizmusát alkalmazva egy negatív érzést elenged, a fent említett izomtesztelés során gyengéből erőssé változik. Amint a negatív gondolatokat vagy hitrendszereket elengedtük, azok többé az energiánkat sem képesek elszívni.

A tudat alapvető törvényszerűsége így szól: csak annak vagyunk kitéve, amit az elménkben tartunk. A test arra reagál, amit hiszünk. Ha azt hisszük, hogy egy bizonyos anyag rossz hatással van ránk, akkor teszteléskor az általában el is gyengít minket. Aki azt hiszi, hogy ugyanez az anyag rá nézve jótékony hatással bír, az erős marad. Ami feszültséget okoz, az alapvetően szubjektív. Az izomteszt a tudattalan és a tudatos hitrendszerekre egyaránt reagál. A tesztelés gyakran azt is feltárja, ha valaki tudattalanul az ellenkezőjét érzi vagy hiszi annak, amit tudatosan hisz. Például tudatosan gondolhatja azt, hogy szeretne meggyógyulni, tudattalanul mégis kötődhet a betegségből nyert elégtételhez. Egy egyszerű izomteszt felfedi az ügy háttérében lévő igazságot.

Hogyan viszonyul a tudat a stresszhez és a betegséghez?

Amint azt láttuk, a stresszre való hajlam, illetve a sérülékenység közvetlen kapcsolatban áll érzelmi világunk általános szintjével. Minél magasabban kalibrálunk a tudattérképen, annál kevésbé adunk stresszreakciót. Megvizsgálhatunk egy a hétköznapiak során gyakran előforduló egyszerű incidenst, hogy szemléltessük a reagálásbeli különbségeket.

Vegyük például azt az esetet, hogy éppen leparkoltuk a kocsinkat, és amikor kiszállunk, valaki tompa csattanás kíséretében nekitolat. A lökhárító és az első sárvédő is behorpad. Lássuk, mit mondanának a különböző tudatszintek ebben a helyzetben.

Szégyen: „Milyen kínos! Olyan béna sofőr vagyok, még parkolni sem tudok. Soha semmire sem leszek jó.”

Bűntudat: „Ezt jól megérdemeltem. Hogy én milyen ostoba vagyok! Ügyesebben kellett volna parkolnom.”

Apátia: „Miért van ez? Mindig ilyenek történnek velem. Amilyen a formám, még a kárt sem fogom tudni behajtani. Semmi értelme beszélni vele. Csak beperelne. Az élet pocsék.”

Bánat: „Összetörtem az autót. Már sosem lesz ugyanolyan. Az élet kemény. Egy rakás pénzt fogok most elveszíteni.”

Félelem: „Ez a pasas biztosan tajtékszik. Attól tartok, még megüt. Nem merek ellenkezni, még a végén beperel. A kocsit sem lesz már a régi. Az autószerelők meg állandóan átvernek. A biztosító úgysem akar majd fizetni, és a végén ott maradok egyedül a csávéban.”

Vágy: „Ezen még kereshetek is. Azt hiszem, úgy kellene tennem, mint akinek megsérült a nyaka. A sógorom ügyvéd, kiperli a vagyonából. Kárbecslést majd egy drágább helyről szerzek be, a kocsit pedig egy olcsóbb helyen javíttatom meg.”

Harag: „Átkozott idióta! Móresre tanítom ezt a pasast. Megérdemelné, hogy orra vágjam. Ezért bűnhődni fog, kiperiem a vagyonából. Forr a vérem. Szétvet a düh. Meg tudnám fojtani ezt a szemetet!”

Büszkeség: „Hát miért nem figyelsz oda, te ostoba! Istenem! A világ tele van ilyen kétbalkezes barmokkal! Hogy merészeli összetörni az autót! Mit képzelsz, ki ő? Valószínűleg olcsó biztosítást kötött; hála Istennek az enyém a legjobb.” Bátorság: „Nos, mindkettőnknek van biztosítása, megírjuk a betétlapot, és majd elintézem. Kellemetlen, de majd megoldom. Beszélek a sofőrrel, és bíróság nélkül, egymás között elintézzük.”

Pártatlanság: „Ilyen dolgok előfordulnak. Nem vezethetsz évente harmincezer kilométert koccanás nélkül.”

Hajlandóság: „Hogyan tudnám valamelyest megnyugtatni ezt a pasast? Nem kellene rosszul éreznie magát emiatt. Szépen kitöltjük a betétlapot, és ennyi az egész.”

Elfogadás: „Lehetett volna sokkal rosszabb. Legalább senki sem sérült meg, csak anyagi kár keletkezett. Majd a biztosító elintézi. A pasas, gondolom, zaklatott. Persze ez természetes. Az ilyen dolgokról senki nem tehet. Hála Istennek nem én irányítom a világegyetemet. Ez csak egy apró kellemetlenség.”

Ésszerűség: „Nézzük gyakorlatiasan. Szeretném minél gyorsabban elintézni, hogy mehessek a dolgomra. Mi a probléma leghatékonyabb megoldása?”

Szeretet: „Remélem, nem túl ideges. Majd megnyugtatom. Á, nyugalom, nincs semmi baj - mondja a másik sofőrnek. - Mindkettőnknek van biztosítása. Tudom, milyen ez, velem is előfordult már. Csak egy apró horpadás volt, és egy nap alatt meg is javították. Ne aggódjon! Ha nem akarja, ne töltsünk ki betétlapot. Megegyezhetünk másképp is, és akkor nem emelkedik a biztosítási díja.” Majd az emberi bajtársiasság jegyében vállára téve a kezét nyugtatja a zaklatott sofőrt: „Rá se ránts!”

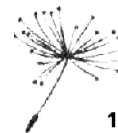
Béke: „Hát micsoda véletlen! Épp meg akarom javíttatni a lökhárítót, furcsán zörög, és már volt rajta egy horpadás. És most ingyen meg tudom javíttatni. Mondd csak, te nem Gyuri sógora vagy? Pont téged kerestelek. Volna egy nagyobb munka, és azt hiszem, te alkalmas vagy rá. Mindketten jól járnánk. Úgy látom, te el tudnád végezni nekünk a háttérmunkát. Mit szólnál ahhoz, ha egy csésze kávé mellett mindent megbeszelnénk? Apropos, itt vannak a biztosítási adataim. Nem mondd, hogy ugyanannál a cégnél van biztosításunk! Micsoda véletlen! Minden a lehető legjobban alakul. Semmi gond.” (A koccanást máris elfelejtette, és dudorászva elsétál újdonsült barátjával.)

A fentiek éppen azt szemléltetik, amit boncolgatunk. Mi magunk teremtyük a feszültséggel teli reakciókat, méghozzá annak következményeként, amit az elménkben tartunk. Az elfojtott érzések meghatározzák a hitrendszerünket, valamint az önmagunkkal és a másokkal kapcsolatos észlelésünket. Ezek szó szerint történéseket és véletlen eseményeket teremtenek a világban, amelyeket aztán megfordítunk, és a reakcióinkért hibáztatunk. Ez az illúziók önmegegerősítő rendszere. Erre utalnak a felébredett bölcsek, amikor azt mondják, hogy „illúzióban élünk”. Mindössze a saját, világra vetített gondolatainkat, érzéseinket és hiedelmeinket tapasztaljuk meg, és ezek hozzák el azt, amit megtörténni látunk.

A legtöbb ember alkalomadtán mindegyik tudatszintet megtapasztalja, de általában hajlamosak vagyunk hosszabb ideig főként az egyik vagy a másik szinten működni. Az emberek zömét teljesen leköti a túlélés és annak kifinomult formái, ezért

elsősorban a félelem, a harag és a gyarapodás vágyát tükrözik. Még nem tapasztalták meg, hogy a szeretetteljesség a leghatékonyabb túlélési eszköz.

Érdekes módon, ahogy azt a korábbi fejezetekben már említettük, egy kutya tíz évvel meghosszabbíthatja az életünket. A szeretet, a gyengédség, a törődés és a baráti kapcsolat, amit egy kutya jelent, mérsékli a stressz negatív hatásait. A szeretet endorfinokat és életenergiát szabadít fel, és gyógyító balzsam a stressznek kiszolgáltatott életre.



A test és az elme kapcsolata

Az elme befolyása

Azt az alapvető felvetést kell megértenünk, hogy a test engedelmeskedik az elmének, tehát a test hajlamos az elme tudatos és tudattalan hiedelmeit megnyilvánítani. E felvetés a tudat azon törvényszerűségéből következik, amely kimondja: Csak annak vagyunk alárendelve, amit az elménkben tartunk. Csakis egyetlen erőnek van hatalma felettünk, és ez a hitünk ereje. Erő alatt pedig energiát értünk, és az akaratot, hogy higgyünk benne.

Ha egy pillantást vetünk a tudattérképre (lásd „A” függelék), könnyen beláthatjuk, hogy az elme miért erőteljesebb a testnél. Az ésszerűség energiamezeje (400-ra kalibrál), amelynek részei az elme hiedelmei és elképzelései, erőteljesebb energiamezőt alkot, mint a fizikai test energiamezeje (200-ra kalibrál). Ennek megfelelően a test az elmében tudatosan vagy tudattalanul tartott hiedelmeket fogja kifejezni.

Hogy mennyire vagyunk hajlamosak elfogadni egy negatív hiedelmet, az attól függ, hogy eleve mennyi negativitást tartogatunk magunkban. A pozitív elme például elutasítja a negatív gondolatok elfogadását, és mivel számára azok nem igazak, egyszerűen elveti őket. Még a széles körben elhitt negatív gondolatokat sem fogadja el. De azt is tudjuk, milyen könnyű önvádra készíteni egy büntudattal teli embert, vagy betegséggel riogatni egy ijedős személyt.

Jó példa erre az az elképzelés, miszerint a megfázás ragadós. A gondolat, hogy „mindenki megfázik”, egy olyan személyre lesz érvényes, akiben ehhez kellő büntudat, félelem és a tudat törvényszerűségeivel kapcsolatos naivitás rejlik. A tudattalan büntudat következtében az illető tudat alatt úgy érzi, megérdemli, hogy megfázzon. A test engedelmeskedik az elme hiedelmének, miszerint a meghűlést olyan fertőző vírusok okozzák, amelyeket el lehet kapni, így a test, amit az elme hiedelmei irányítanak, megnyilvánítja a náthát. Annak, aki elengedte a mélyben megbúvó büntudat és félelem energiáit, rettegő elméje sem lesz, amely azt hihetné: „A megfázást mindenki elkapja; én is elkapom majd, mint mindenki más.”

A betegségek mögött tehát ilyen mozgatóerők húzódnak meg. A mechanizmusok egyrészt az elme által a bioenergia-rendszer áramlásában előidézett változásoknak,

másrészt az autonóm idegrendszerbe lefajtott energia túlcsoordulásának a következtében mennek végbe.

A gondolat erőteljes, mivel magas rezgésszámmal bír. A gondolat voltaképpen egy energiamintázattal rendelkező dolog, és minél több energiával látjuk el, annál nagyobb ereje lesz a fizikai megnyilvánuláshoz. Éppen ez a paradoxon áll az úgynevezett egészségügyi felvilágosítások mögött is, amelyek olyannyira a félelemmel teli gondolatokat erősítik meg és látják el energiával, hogy a járványokat tulajdonképpen már a média generálja (például HINI). Gyakorlatilag az egészségügyi kockázatokra rávilágító, félelemalapú „figyelmeztetések” készítik elő azt a mentális környezetet, amelyben éppen az jelenik meg, amitől rettegtünk.

A fizikai test körül található egy energiatest, amelynek alakja megegyezik a fizikai test alakjával, és amelynek mintázatai ténylegesen irányítják azt. Ez az irányítás a gondolatok és a szándék szintjén történik. A szubatomi részecskéket vizsgáló kvantumfizikában is kimutatták, hogy a megfigyelés befolyásolja a nagy energiájú szubatomi részecskéket.

Az elme test feletti hatalmát klinikai kutatások is igazolják. Az egyik tanulmányban például nők egy csoportjának azt mondták, hogy olyan hormoninjekciót kapnak, amely a menstruációs ciklusukat két héttel előrébb hozza. Valójában sóoldatos placeboinjekciót kaptak, ám ennek ellenére a nők több mint hetven százaléka produkált premenstruációs feszültséget annak összes fizikai és pszichológiai tünetével együtt.

A tudat e törvényszerűségét világosan mutatja be az a másik megfigyelés is, amelyet többszemélyűségben szenvedő betegek körében tettek. Ezt egykor ritka betegségnek tartották, manapság azonban elég gyakori, ezért a jelenség vizsgálata is egyre fontosabbá vált. Kimutatták, hogy az egyazon testben lévő különböző személyiségeknek a fizikai kísérőjelenségei is eltérőek. Megváltozhatnak például az EEG-hullámok, a jobb- vagy balkezesség, a fájdalomküszöb, a bőr vezetőképessége, az intelligenciahányados, a menstruációs periódus, az agyfélteke-dominancia, a nyelvi készségek, az akcentus vagy a látás, így amikor az a személyiség van jelen, amelyik hisz az allergiában, akkor az illető allergiás. Ellenben amikor egy másik személyiség uralja a testet, az allergia is eltűnik. Az egyik személyiségnek szüksége lehet szemüvegre, a másinak viszont nem. A különböző személyiségek között tényleges és jelentős különbséget lehet mérni a szemnyomás és az egyéb fiziológiai

jellemzők tekintetében is.

Az említett fizikai jelenségek egészséges embereknél is megváltoznak, amikor hipnózis alá kerülnek. Egyszerű szuggesztióval előidézhetünk vagy eltüntethetünk bármilyen allergiát. Az a személy, aki hipnózis alatt azt a szuggesztiót kapja, hogy allergiás a rózsára, a hipnotikus állapotból kilépve azonnal elkezd tüsszögni, amint észreveszi az orvosa asztalán lévő rózsacsokrot, még akkor is, ha az művirág.

Sir John Eccles Nobel-díjas neurofiziológus kijelentette, hogy egy élet kitartó kutatómunkája során nyilvánvalóvá vált számára, az agy nem az elme forrása, miként azt a tudomány és a gyógyászat gondolta, hanem éppen ellenkezőleg. Az agy az elme irányítása alatt áll, és egyfajta vevőállomásként működik, ahol a gondolatok a rádióhullámokhoz, az agy pedig a vevőegységhez hasonlítható.

Az agy olyan, mint egy vevőkészülék, egy elosztóközpont, amely idegműködéssé és memóriatároló elemekké alakítja a bejövő gondolatformákat. A legutóbbi időkig úgy vélték például, hogy az izmok akaratlagos mozgatása az agy motoros kérgi részéből eredeztethető. Eccles viszont beszámolt arról, hogy a mozgás szándékát egy olyan kiegészítő motoros terület rögzíti, amely a motoros agykéreg mellett található. Az agyat tehát az elme szándéka aktiválja, és nem fordítva.

Ez visszaköszön számos agyi képalkotást vizsgáló tanulmányban is, amelyek során meditatív állapotban lévő embereket figyeltek meg. Ilyen volt például az elmúlt években dr. Richard Davidsonnak a Wisconsin Egyetemen végzett kutatása is, amely igazolta, hogy az együttérzésen és a szeretetteljes kedvességen való meditációs gyakorlatok stimulálták és fokozták a bal előhomloki lebeny aktivitását (amely a pozitív érzelmek és a boldogság központja), továbbá stimulálták a nagy amplitúdójú szinkron gamma-hullámok létrejöttét (ami a kiterjedt tudatosság, éberség és megérzés jelenlétére utal). Amit az elmében tartunk, az képes megváltoztatni az agyi aktivitást, valamint az idegrendszer anatómiáját.

A tudattalan és a tudatos hiedelmek legkülönbözőbb hatásainak vagyunk kitéve, amelyeket az elménk a testi rendszereinkről tárol.

Idetartoznak azok a feltételezett hatások, amelyeket a különféle ételeknek és allergéneknek, a klimaxnak és a menstruációs rendellenességeknek, a fertőzéseknek és a betegségeknek tulajdonítunk, és amelyek mind egyedi hitrendszerekhez társulnak, sőt még az elfojtott negatív érzések okozta stresszhajlammal is párosulnak. Norman Cousins, aki harminc éven át volt a Saturday Review című lap

főszerkesztője, jól példázza ezt az alapelvet, hiszen komoly fizikai betegségből gyógyította ki magát a nevetéssel. Bénító ízületi gyulladásából nagy mennyiségben adagolt C-vitamin és a Marx fivérek kacagtató filmjei láttán épült fel, amiről az Anatomy of Illness (A betegség anatómiája) című könyvében részletesen is beszámolt. Felfedezte, hogy a nevetés érzéstelenítő hatással bír, ami akár két órára is enyhítette a fájdalmait. A nevetés az elengedés egy módszere. A nevetésen keresztül Cousins fokozatosan elengedte a mélyben húzódó érzelmi nyomást, és hatástalanította a negatív gondolatokat, ami pozitív, jótkony változásokat eredményezett a testében, és végül elősegítette a felépülését.

Betegséghez vezető hiedelmek

Hogy megállapíthassuk, mennyire vagyunk hajlamosak megbetegedni, vizsgáljuk meg a következő kérdéseket:

- Vajon aggódom az egészségem miatt, és félelemmel gondolok arra, mi történhet velem?
- Elfog-e titkon a félelem, az izgalom vagy a veszély érzése, amikor valamilyen új betegség híréből értesülök, amit éppen felkaptak?
- Rendszeresen járok-e orvosi rendelésekre, olvasok-e betegségekről, és elfog-e a félelem a tévében vetített, betegségeket bemutató történetek láttán?
- Vajon érdeklődéssel hallgatom-e, amikor híres emberek a betegségeikről beszélnek?
- Elhiszem-e, hogy a környezet és az élelmiszerek tele vannak rejtett veszélyekkel, vagy hogy az ételek olyan adalékokat tartalmaznak, amelyek mérgezők, és megbetegítenek? *
- Vajon hiszek abban, hogy egyes betegségek a családomban elkerülhetetlenek?
- Megállók vagy szívesen megállnék-e (csak nem merek), hogy az autóbalesetek áldozatait megnézzem?
- Szeretem a kórházi sorozatokat?
- Szeretem az olyan sorozatokat, amelyekben ütlegetés, kiabálás, verekedés, gyilkosság, kínzás, bűnözés és az erőszak egyéb formái láthatók?
- Vajon olyan személy vagyok, aki tele van büntudattal?
- Sok bennem a harag?
- Elítélem mások viselkedését? Hajlamos vagyok az ítélkezésre?
- Van bennem sértődöttség vagy neheztelés?

- Csapdába esettnek és reménytelennek érzem magam?
- Szoktam-e magamnak mondogatni, hogy „akármilyen is van a levegőben, valószínűleg úgyis elkapom”?
- A kapcsolatok minősége helyett inkább a szerzés és a státuszszimbólumok érdekelnek-e?
- Több biztosítást is kötöttem, és még mindig azon aggódom-e, hogy talán nem elég?

Összegezve: úgy tudjuk a testünket megváltoztatni, ha változtatunk a gondolatainkon és az érzéseinken. El kell engednünk a negatív gondolatokat és hitrendszeret, és le kell tennünk a negatív érzelmek mögötti stresszt, amely energiával látja el azokat. Érvénytelenítenünk kell a világból és a saját hitrendszerünkkel érkező negatív programozást.

A félelemmel teli negatív programozás káros hatását azoknál az embereknél figyelhetjük meg, akiket magával ragadott az ételtől, a vegyszerektől vagy a környezetben található anyagoktól való félelem. Mindennap új vegyszerekről és anyagokról állapítják meg, hogy hatásukat tekintve károsak. Minél jobban félünk, annál gyorsabban működik bennünk a program, és a test ennek megfelelően reagál. Az anyagoktól, az ételtől, a levegőtől, az energiáktól és a mindenféle ingerektől való félelem már szinte a környezettel szembeni paranoiába torkollott. Némelyekben oly mértékű fóbia alakult ki a környezettel és benne mindennel szemben, hogy a világuk egyre inkább beszűkül. Mindennap egyre jobban félnek. Néhányan olyannyira megtörnek, hogy elhagyják a világot, és mesterséges buborékban, elszigetelve élnek, saját elméjük áldozataiként.

Ez egy értelmes emberrel is megtörténhet, még egy orvossal is. Nála pollenekkel kezdődött, majd parlagfűvel, kutya-, macska-, és lószőrrel, porral, madártollal, gyapjával, csokoládéval, sajttal és mogoróval (amelyek mindegyikét az allergia okának vélik). Később jött a cukor (magas vércukorszint), az élelmiszeradalékok (rákos megbetegedés), a tojás és a tejtermékek (koleszterin), a belsőségek (köszvény). A káros dolgok listája tovább bővült: ételszínezék, szaharin, koffein, festékanyagok, alumínium, szintetikus anyagok, zaj, fluoreszkáló fény, rovarirtók, dezodorok, magas hőmérsékleten készült ételek, a vízben található ásványok és klór, nikotin, cigarettafüst, olajszármazékok, kipufogógázok, pozitív ionok, rendkívül alacsony frekvenciájú elektromos rezgések, permetezőszerek, savasító és magvas

ételek.

A világ oly kicsire zsugorodott, hogy semmi ehető nem maradt, semmit nem lehetett hordani, és még a levegőt sem lehetett beszívni. A test pedig annak összes allergiájával, reakciójával és betegségével együtt maga volt a bizonyíték. Egy étteremben elköltött vacsora a múlt örömévé lett, mivel a salátától eltekintve (természetesen azt is csak alaposan megmosva) a menü semmi olyat nem kínált, amit szabad lett volna elfogyasztani, és még a fehér kesztyű viselése is nélkülözhetetlenné vált, mivel az éttermi eszközökhöz sem volt szabad hozzányúlni!

Később egyetlen lényegi igazság megismerésével az egész sémára fény derült. „Amit az elmében tartunk, az hajlamos megnyilvánulni” - a tudattalan hiedelmeket is beleértve. Nem a világ volt a vétkes, hanem az elme. Az összes negatív programozás és félelemmel teli kondicionálás az elmében rejtett, a test csupán engedelmeskedett neki. A tudat e törvényszerűsége visszafordította a spirálként gyűrűző paranoiát. Amint az összes belső hiedelmet górcső alá vettem, és a feladásuk is megtörtént, az összes negatív testi reakció, betegség és tünet eltűnt. Más szóval nem a mérges szömörce levelei okoznak allergiás reakciót, hanem az elme azon hiedelme, miszerint a mérges szömörce allergén. Amint az elme elengedte a saját programozását, a test reakciói is megszűntek.

A kineziológiai tesztelésre adott különféle reakciók mintája teljesen megfordult. Ami addig gyenge izomválaszt eredményezett, az többé nem volt káros hatással. A stresszre való hajlam szintje kézzelfoghatóan sokkal alacsonyabb lett, olyannyira, hogy a test már egyáltalán nem reagált arra, ami addig elgyengítette (például fluoreszkáló fények, mesterséges édesítőszer).

Összehasonlítás egyéb technikákkal

Amint azt láthattuk, a stressz egy ingerre adott belső reakció. Megjelenését tulajdonképpen azoknak a tudatosan és tudattalanul elfojtott érzelmi energiáknak a nyomása váltja ki, amelyek átfogó tudatszintünket tükrözik. Következésképpen tudatunk tartalmát kell megváltoztatni ahhoz, hogy megszüntessük és megelőzzük a stresszt. A stressz enyhítésére előírt kezelések általában hasonlatosak a gyógyászati ​​kezelésekhez, amelyek megpróbálják inkább a betegség által okozott károkat rendbe hozni, ahelyett hogy meggyógyítanák a betegség belső forrását.

A stresszről tartott konferenciákon például rendszerint a következő témákról esik szó:

- Aromaterápia

- Erőnléti gyakorlatok
- Akupunktúra a stressz kezelésében
- Bio-feedback
- Kiropraktika
- Stressz-szabályozás
- Tápanyagok
- Fitnesz és testmozgás
- Homeopátia
- Autogén tréning
- Holisztikus gyógyászat
- Masszázs- és táncterápia (mozdulatterápia)
- Csendfürdők
- Fogászati egyensúly
- Testmozdulatokkal végzett feszültségoldó technikák

Amint az a fentiekből kiderül, a leggyakoribb megközelítések kizárólag a stressz hatására visszamaradt sérülés következményeit tartják szem előtt, az alapvető okokat pedig mindegyik figyelmen kívül hagyja. Viszonylag bonyolult és időigényes eljárások ezek, amelyek egyikét sem lehet a helyszínen és a adott pillanatban alkalmazni.

Tegyük fel, hogy éppen beszédet vagy előadást tartunk. Nem lenne túl célravezető a beszéd kellős közepén megállni, és légzőgyakorlatokat végezni, hipnotikus transzba esni, akupunktúrás tűket szurkálni a bőrünkbe, vagy bio-feedback gépre kapcsolni magunkat. Vajon a csendfürdő egy családi vita során mennyire praktikus?

Ezek a megközelítések csupán átmeneti hatást érnek el, időigényesek és gyakran meglehetősen költségesek. Az emberek lelkesen tesznek egy-egy próbát, de mivel alapjában véve nem tapasztalnak változást, a lelkesedésük is alábbhagy. A világlátásuk megmarad. Ugyanazok az érzelmek feszítik őket. A személyiségük és az életkörülményeik mit sem változnak. A tudatszint is a régi marad. Az illető lelkivilága ugyanolyan, mint volt. A kilátások is éppen olyanok, mint azelőtt, tehát az élet is ugyanúgy folytatódik.

Tudati változás nélkül nem beszélhetünk valódi stresszcsökkentésről. Pusztán a következményeket kezeljük. Ezek az utóhatásokra összpontosító technikák és

kezelések valamelyest segítenek, és gyakran javítanak a beteg állapotán, hozva némi enyhülést a számára, ám a probléma gyökerét érintetlenül hagyják. Az ember alkalmazhatja e technikákat úgy, hogy közben stresszhajlamai mit sem változnak. A tapasztalatok azt mutatják, hogy az önátadás mechanizmusának tudatos használata hatékonyabb a tartós stresszhez köthető betegségek kezelésében. Köszönhetően a mélyben húzódó érzelmi okok megszűnésének, a betegségek spontán gyógyulása figyelhető meg, a további gyógykezelések pedig gyakorta szükségtelenné válnak.

Abban a kivételes esetben, ha egy betegség a negatív gondolatok és érzések elengedése dacára is fennmarad, előfordulhat, hogy olyan ismeretlen tényezők működnek a háttérben, mint amilyenek a karmikus hajlamok. Az ilyen esetekben azt a vágyat érdemes feladnunk, hogy életünk tapasztalását irányítsuk vagy megváltoztassuk, és tekintsünk várakozással minden további belső felfedezésre a betegség forrását és jelentését illetően. Az önátadás akkor teljes, ha elengedtük annak szükségét vagy vágyát, hogy a fizikai gyógyulás bekövetkezzon. A helyzettől kapcsolatban akkor érjük el a béke állapotát, amikor a betegséget mindhárom - fizikai, mentális és spirituális - szinten kezeltük, a végeredményt, az áhított gyógyulást pedig elengedtük. Teljes belső önátadás annak, ami van - és beköszönt a béke.



Az elengedés előnyei

Érzelmi fejlődés

A negatív érzések elengedésének legkézzelfoghatóbb és legszembeszökőbb eredménye az érzelmi és pszichológiai fejlődés folytatódása, valamint a régóta fennálló problémák megoldódása. Örömmel és megnyugvással kezdjük tapasztalni, hogy az életünkben megvalósítható eredmények és az elégedettségérzés előtt tornyosuló akadályok felszámolásának milyen erőteljes hatása van. Felfedezzük, hogy a korlátozó gondolatok és a negatív hiedelmek, amelyeket naivan igaznak véltünk, pusztán a felgyülemlett negatív érzések következményei. Ha az érzéseket elengedjük, akkor a gondolkodásmódunk is megváltozik: a „képtelen vagyok” átfordul a „képes vagyok rá” és az „örömmel teszem” attitűdjeibe. Egész életterületek nyílhatnak meg előttünk. Ami azelőtt kínos és kerülendő volt, az végre könnyeddé és örömtelié is elevenné válhat.

Jól szemelteti ezt a folyamatot annak az intelligens, sikeres középkorú orvosnak az esete, aki szinte egész életében képtelen volt táncolni, bár módfelett szeretett volna. Élete során többször is megkísérelt táncórákat venni, ám minden alkalommal merevnek és esetlennek találta magát, és úgy érezte, hogy mindenki árgus szemekkel csak őt figyeli. A táncparketten pusztán akarateréje révén időnként sikerült táncmozdulatokat tennie, de sosem élvezte, és mindig szörnyen kényelmetlenül érezte magát. Merevnek és kiszámítottnak találta a mozdulatait, és az egészből hiányzott a megelégedés, ami persze az önbecsülésén sem javított sokat.

Körülbelül egy évvel azután, hogy elkezdett dolgozni az önátadás mechanizmusával, egy összejövetelen partnere ragaszkodott hozzá, hogy táncoljanak. „Tudod, hogy nem tudok táncolni” - szabadkozott. „Ugyan, gyere, próbáld ki” - kérlelte a nő, és makacsul kitartott.

„Felejtsd el a lábaidat, csak figyelj, és csináld azt, amit én!” Vonakodva ugyan, de beleegyezett, és közben lépésről lépésre elengedte minden ellenállását és szorongását.

A táncparketten teljesen átadta magát. Belső érzései az apátiából egy csapásra a szeretet szintjére emelkedtek, és legnagyobb meglepetésére hirtelen elkezdett úgy táncolni, ahogy azt a legmerészebb álmaiban sem gondolta volna! Villámcsapásként

érte a felismerés: „Képes vagyok rá!” Elöntötte a szeretet, amit felváltott az öröm, majd az ekstázis. Boldogsága mindenkit beragyogott, a barátai pedig megálltak, hogy ámulva nézzék. Az öröm állapotából hirtelen átlépett a táncpartnerével való egységélménybe. Tisztán látta, ahogy saját Énje partnere szeméből tekint rá, és rádöbbsent, hogy az összes individuális személy mögött valójában csak egyetlen Én létezik. Telepatikus kapcsolat jött létre köztük, így partnere minden lépéséről már egy pillanattal azelőtt tudomást szerzett, hogy azt a nő megtette volna. Tökéletes volt az összhang, és úgy táncoltak, mintha évek óta gyakoroltak volna. Alig tudta magában tartani örömét. A tánc egyre könnyedebb lett, majd egyszer csak minden tudatos irányítás nélkül, magától zajlott, és minél tovább táncoltak, annál intenzívebben érez-ték az energiát.

Olyan élmény volt ez, amely megváltoztatta a férfi életét. Miután aznap éjjel hazatért, táncolt még egy kicsit. A szabadstílusú diszkótáncról mindig is jobban félt, mint egyéb táncfajtáktól, mivel az nem áll megjegyezhető lépésekből: spontaneitást és olyan lezserséget követel meg, ami korábban kimondottan nem volt rá jellemző. Most viszont bekapcsolta a diszkózenét, és órákon át táncolt. Nézte magát a tükörben, és közben teljesen elbűvölte a test elengedettsége és a szabadság belső érzése.

Ekkor váratlanul pontos részletességgel bevillant egy korábbi élete. Abban az életben nagyszerű táncos volt, és még az egyes instrukciókra is emlékezni tudott, amelyekkel akkori tanítója ellátta őt. Ha követte az utasításokat, az eredmény lenyűgözte! Felfedezte, hogy rejlik benne egy függőleges gravitációs egyensúlyi középpont, és elkezdett e körül tökéletes kiegyensúlyozottságban forogni. A mozdulat könnyednek bizonyult, és ő nem volt többé más, mint a tánc tanúja. Nem volt többé „énérzet”, csak az öröm és maga a tánc. Azonnal megértette a keringő dervisek szúfi táncának alapját. Képességük, hogy abban a bizonyos tudatállapotban fáradság és szédülés nélkül forogjanak és keringjenek, a személyes én feladásából következett.

A táncparketten megtapasztalt áttörés a férfi életének egyéb olyan területeire is áterjedt, ahol azelőtt gátlásokkal küzdött. Amit addig korlátok blokkoltak, az most gyors növekedésnek indult. Még ismerősei és családtagjai is egyértelműen észlelték e változásokat, akiknek pozitív visszajelzései növelték az önbecsülését, és megerősítették azon vágyát, hogy folytassa a negatív érzések és gondolatok elenge-

dését, amelyek azelőtt megfosztották az élet örömeinek megtapasztalásától. Több okból is kitértünk a fenti tapasztalat részleteire. Egyrészt szemlélteti azt a tudattérképet, amelyet a korábbi fejezetekben már részleteztünk. Életének e területén ez a férfi ötven évet töltött a tudattérkép legalján azzal a hittel, hogy „nem tud” táncolni. Gátlása csökkentette önbecsülését, ami elkerülő magatartáshoz vezetett. Éveken át arra törekedett, hogy elkerülje azokat a társadalmi eseményeket, ahol a tánc lehetősége egyáltalán szóba jöhetett. Gátlása miatt haragudott magára, és dühös lett, ha valaki megpróbálta rávenni arra, hogy táncoljon. Most azonban másodperceken belül a skálán lévő összes érzelmet megtapasztalta az alsó szintektől kezdődően egészen a legfelsőig. Ezen a ponton megjelent egy magasabb tudatosság, amit hirtelen rendkívül magas szintű spirituális bepillantás kísért. A magasabb tudatszinttel bizonyos pszichés képességek (telepatikus kommunikáció, szinkronicitás és a korábbi életekre való emlékezés) is érthetővé és elérhetővé váltak. Mindennek eredményeként élete változásnak indult, aminek lendülete újabb akadályokat és korlátokat számolt fel. Környezete ezt pozitívan fogadta, a pozitív visszaigazolás pedig tovább erősítette fejlődésének azt a mozgatórugóját, amely már eleve lendületben tartotta a folyamatot.

Az önátadás mechanizmusának használói arról számolnak be, hogy az érzelmi fejlődés aránya a negatív érzések elengedésének a következetességével áll összefüggésben, nem pedig az életkorral. A tizenévesek ugyanúgy részesülnek a technika előnyeiben, mint a nyolcvanas éveikbenjáró idősök.

A tudattalanul és a tudatosan elfojtott érzések mélyben tartása ellenenergiát igényel. Érzéseink elnyomása energiát emészt fel, ám amint ezeket az érzéseket szélnek eresztettük, az energia, amely addig lefojtva tartotta a negativitást, immár felszabadul, hogy építően felhasználhatóvá váljék. Az elengedés következtében több energiát fordíthatunk a kreativitásra, a fejlődésre, a munkára és az emberi kapcsolatainkra. E tevékenységek minősége és a belőlük nyert élvezet egyformán magasabb szintet képvisel. A legtöbb ember túl kimerült ahhoz, hogy igazán minőségi életet éljen, hacsak a negatív programozás, amely megakadályozza őket ebben, meg nem szűnik.

Problémamegoldás

A problémamegoldás terén az elengedés mechanizmusának hatékonysága gyakran egészen ámulatba ejtő. Nagyon fontos az itt vázolt folyamatot megérteni, ugyanis

egészen más, mint a világ bevett módszerei. E könnyű és gyors eredménnyel járó megközelítés a következő: Ne a válaszokat keresd, hanem engedd el a kérdés mögötti érzésű. Ha a kérdés mögött meghúzódó érzést elengedtük, akkor elengedhetünk minden egyéb, a problémával kapcsolatban felmerülő érzést is. Amikor minden alkotóelemet teljes mértékben, végérvényesen feladtunk, ott vár ránk a válasz. Keresnünk sem kell. Gondold csak végig, milyen egyszerű és könnyű is ez az elme szokásos, hosszadalmas és terméketlen problémamegoldó kísérleteihez képest. Az elme csak végelethatáttal kutat, szemezget, és ügyetlenül keresgéli az első lehetséges választ, de máris a következő után kap. Az elme azért képtelen dönteni, mert rossz helyen keresgél.

Nézzük meg egy hétköznapi példán keresztül, hogyan is működik ez. Tegyük fel, hogy nem értünk egyet a társunkkal abban, hogy melyik filmet nézzük meg. Megvizsgáljuk, mi a probléma mögötti érzés, és tegyük fel, hogy ebben az esetben haragot és bosszúságot találunk. Különösen a romantikusan eltöltött percek hiánya miatt neheztelünk, mivel valójában meghitt együttlétre vágyunk. Amint elfogadjuk magunkban, hogy amit valójában szeretnénk, az a meghitt együttlét, hirtelen ráébredünk, hogy igazából nem is akarunk moziba menni, csupán együtt szeretnénk lenni. Vagy éppen ennek az ellenkezőjéről van szó, és rájövünk, hogy a mozizás vágya mögött félelem húzódik, mert épp nem kívánjuk az estét társunk közelségében, beszélgetéssel eltölteni. Azt tapasztaljuk, hogy a bennünk kavargó érzések kellemetlenek. Neheztelünk, ezért elengedjük az érzés megváltoztatásának vágyát, és hagyjuk azt magunkban lenni. Rendben van, hogy van bennünk neheztelés.

Amint felhagyunk a neheztelés érzésével szembeni ellenállásunkkal, egyre kevésbé érzünk büntudatot, és a társunknak bevalljuk, hogy neheztelünk. Elkezdünk beszélgetni a témáról, így lassan a másik fél érzéseire is fény derül. Mindketten megkönnyebbülünk, és közelebb érezvén magunkat egymáshoz, azt mondjuk: „Hagyjuk a filmet a csudába! Maradjunk itthon, szeretkezzünk, és sétáljunk egyet a holdfényben.”

Minden döntéshozatalnál kifizetődő ez a megközelítés. Ha elsőként tisztázzuk a felszín alatti érzést, a döntések is józanabbak és bölcsebbek lesznek. Gondoljunk bele, milyen gyakran gondoltuk meg magunkat, és bántuk meg múltbéli döntéseinket. Mindezt azért, mert nem ismertük fel és nem engedtük el a döntés mögötti érzést.

Amikor az így meghozott döntés alapján cselekszünk, a mögöttes érzés idővel megváltozik, és az új érzés terének nézőpontjából a döntés immár hibásnak bizonyul. Oly gyakori ez a jelenség, hogy a legtöbb emberben kialakul a döntéshozástól való félelem, hiszen múltbéli döntéseik egyszerűen túl sokszor bizonyultak hibásnak.

Az önátadás mechanizmusát alkalmazva régóta fennálló problémák megoldása is gyakran villámgyors lehet. Hogy felfedezhessük a gyorsaságát, tegyünk egy próbát. Vegyünk elő számos régóta fennálló problémát, és ahelyett, hogy a válaszokat keresnénk, vizsgáljuk meg azt a mélyben húzódó érzést, amely a kérdést egyáltalán felvetette. Amint az érzést elengedtük, a válasz is magától megjelenik.

Életvitel

Nagyon sok tevékenységünk és kötődésünk alapul félelmen, haragon, büntudaton és büszkeségen. Ha ezeket a negatív érzéseket egy adott területen felszámoljuk, a bátorság szintjére lépünk. Ezen a szinten változások következnek be az életünkben. Ha éppen azt választjuk, hogy ugyanazt a tevékenységet folytatjuk, ám eltérő szándéktól vezérelve, a korábbiaktól eltérő eredményt fogunk megtapasztalni. Az érzelmi fizetség biztosan más lesz, és a sivár kielégülés helyett átélhetjük az örömet. Azon kaphatjuk magunkat, hogy ugyanazt a dolgot kötelességtudat helyett élvezettel tesszük. Azért végezzük, mert akarjuk, nem pedig azért, mert muszáj, így sokkal kevesebb energiát emészt fel.

Egy nagyszerű felfedezés is vár ránk, mégpedig az, hogy a szeretetre való képességünk messze túlszárnyalja azt, amiről valaha is álmodni mertünk. Minél többet gyakoroljuk az elengedést, annál szeretetteljesebbé válunk. Életünk egyre nagyobb részét töltjük olyan tevékenységekkel, amelyeket szeretünk, és olyan emberekkel, akiket egyre inkább szeretünk. Ezzel az életünk is átalakul. Másképp nézünk ki. Az emberek másképp reagálnak ránk. Nyugodtak, boldogok és lazák vagyunk. Az emberek vonzódni kezdenek hozzánk, mert a közelünkben kellemesen és elégedetten érzik magukat. A pincérnő és a taxisofőr hirtelen és titokzatos módon figyelmes és előzékeny lesz, mi pedig elcsodálkozunk: „Vajon mi ütött ebbe a világba?” A válasz erre a kérdésre: „Hát te!

Amint elengedjük a negatívát, visszanyerjük saját erőnket. Mindez magától történik. A mindvégig bennünk szunnyadó boldogság az akadályok elengedésével felragyog. Kedvező hatással leszünk mindenkire, akivel csak kapcsolatba lépünk. A szeretet a legerőteljesebb érzelmi energiarezgés. Az emberek a szeretetért

bármilyen messzire elmennek, és bármit megtennének, amit pénzért sosem.

Amikor az akadályokat és a „képtelen vagyok” valamennyi korlátját eltávolítjuk, az élet egészen új területei tárulnak fel. A siker éppen abból fakad, amit a legjobban szeretünk csinálni, az emberek zöme mégis ahhoz láncolja magát, amiről azt gondolja, hogy muszáj megtennie. Amint a korlátokat ledöntöttük, a kreativitás és az önkifejezés merőben új távlatai nyílnak meg.

Vegyük annak a jókora zenei tehetséggel megáldott fiatal hölgynek a példáját, aki napjainak nagy részét egy unalmas munkahelyen töltötte, mert azt hitte, hogy anyagi okok miatt muszáj hozzá ragaszkodnia. Pedig leginkább valamilyen hangszeren szeretett játszani, otthon, magányában. Olyasmi volt ez, amit szigorúan kedvtelésből művelt. Önbizalomhiánya következtében mások előtt, de még a legközelebbi barátai előtt is csak ritkán zenélt. Miután hozzálátott elengedni belső korlátait - az összes alacsony energiájú érzést, amelyek akadályozták az önkifejezésben -, készségei fejlődésnek indultak, magabiztossága pedig oly gyorsan javult, hogy nyilvános összejöveteleken kezdett el játszani. Tehetsége kedvező fogadtatásban részesült, amivel gyümölcsöző zenei karrier indult útjára. Stúdiófelvételei elég sikeresek voltak ahhoz, hogy munkáját csak részmunkaidőben folytassa. Egyre több időt és energiát fektetett virágzásnak induló karrierjébe, ami örömmel és megelégedéssel töltötte el. Jóllehet semmit nem tudott az üzleti életről, saját zenei vállalkozásba kezdett, és albuma egy éven belül az ország egész területén, idővel pedig Európában is kapható lett. Legnagyobb örömeire felfedezte, milyen sikeres lehet azzal, amit a legjobban szeret csinálni. Növekvő életkedve és boldogsága mindenki számára nyilvánvalóvá vált, és a siker életének egyéb területeire is áttért.

Egy másik jó példával az a középkorú mérnök szolgál, aki semmilyen kreatív képességgel nem rendelkezett, és egész életében utálta a költészetet. Amint elsajátította az elengedés technikáját, váratlanul indíttatást érzett arra, hogy haikukat írjon (jellegzetes japán versforma). Könnyed egymásutániságban születtek írásai, és idővel képessé vált az automatikus írásra is. Annak a hatvanéves hölgynek az esete is emlékezetes, aki teljes munkaidős állása mellett úgy döntött, hogy visszatér a főiskolai tanulmányaihoz. Sikeresen lediplomázott, majd elvégezte a mesterképzést, doktori fokozatot is szerzett, és végül felelősségteljes vezetői állással bízták meg.

Szó szerint több ezer példát lehetne felsorolni a gyors fejlődésre, ami akkor következik be, amikor az emberek elengedik a „képtelen vagyok” hiedelmét, amellyel

régóta fennálló, megkövült helyzetek oldódhatnak meg egy csapásra.

Paradox módon az ilyen áttörések és tudati ugrások - az egyensúlyi helyzet elmozdulásának következtében - felzaklathatják a barátokat és a családtagokat. Amit korábban szorult helyzetünkben, félelemtől, bűntudattól vagy kötelességtudattól vezérelve tettünk, azzal most hirtelen felhagyhatunk. A magasabb tudatszint áthatja az észlelést, és új távlatok nyílhatnak meg. Számos addig ösztönző indíték válhat egy szempillantás alatt értelmetlenné. Csökken a pénz, a hírnév, a tisztelet, a rang, a presztízs, a hatalom, az ambíció, a versengés és a biztonság iránti vágy, amelyet felcserél a szeretet, az együttműködés, a beteljesülés, a szabadság, a kreativitás, a tudat kiterjedésének, az értelemnek és a spirituális tudatosságnak az ösztönző ereje. A logika, az ésszerűség és a gondolkodás helyett az ember hajlamosabb az intuícijára és a megérzéseire támaszkodni. Aki korábban kimondottan „jang” beállítottságú volt, felfedezheti „jin” oldalát, és fordítva. A merevség utat engedhet a rugalmasságnak. A biztonság és a biztosíték egyre kevesebb hangsúlyt kap a felfedezéshez és a kutatáshoz képest. Az egyén élete lendületet vesz, és mozgás váltja fel a mostanáig berögzült mintákat.

Meglepő észrevétel lehet az önátadás mechanizmusával kapcsolatban, hogy jelentős változások rendkívül gyorsan mehetnek végbe.*

Hirtelen egész életen át jellemző viselkedési minták tűnhetnek el, és régóta fennálló gátlásokat lehet percek, órák vagy napok alatt elengedni. E gyors változásokat nagyobb élettéliség kíséri. Az életenergia a negativitás elengedésének következtében felszabadul, és pozitív hozzáállást, gondolatokat és érzéseket erősít meg, miközben az egyén ereje progresszívan növekszik. A gondolkodás hatékonyabbá válik, és kevesebb erőfeszítés árán többet vihetünk véghez. A kételkedés, a félelem és a gátlások felszámolásával a szándék erőteljesebb lesz. A negativitás eltávolításával dinamikus erő szabadul fel, ezért ami addig hiú ábrándnak tűnt, az most tényleges, valós céllá válhat.

A pszichológiai problémák feloldása: az elengedés összehasonlítása a pszichoterápiával

Hatását tekintve az elengedés általában gyorsabb a pszichoterápiánál, gyakran felszabadítóbb, és jobban ösztönzi a tudat és a tudatosság fejlődését. A pszichoterápia azonban alkalmasabb a mélyben húzódó mintázatok értelmezésére, így a kettő jól kiegészítheti egymást. Az elengedés mechanizmusa megkönnyíti és

felgyorsítja a pszichoterápia folyamatát, valamint céljának elérését. Igaz, hogy verbális természetének és a viselkedés „miértjeire” való összpontosításának köszönhetően a pszichoterápia intellektuálisan kielégítőbb, ám éppen ebben rejlenek a korlátai is. Túlzottan is gyakori, hogy valójában csak egyfajta intellektuális megértés valósul meg, az érzelmi összetevő feloldása pedig lassú, sokszor fájdalmas folyamat, és végül nem is kerül rá sor.

Az elengedés mechanizmusa ugyanakkor az intellektus bevonása nélkül az érzelmek pillanatról pillanatra változó „milyenségével” foglalkozik. Amint a milyenségről lemondunk, a „miért” is nyilvánvaló lesz. Egy dolog elemezni a depresszió okozati tényezőit, ám egészen más az érzésnek való ellenállás szélnek eresztésével a reménytelenség legmélyére merülni. Ha megengeded, hogy teljes mértékben átéld, és hogy azután minden érzetet, minden gondolatot és minden belőle nyert apró fizetséget elengedj, akkor szabaddá válsz. Nem szükségszerű a depresszió miértjeit felkutatni ahhoz, hogy megszabaduljunk annak milyenségétől.

Az elengedés célja messze túlmutat a pszichoterápián. Az elengedés és az önátadás végső célkitűzése a teljes szabadság, míg a terápia célja az ego egészséges egyensúlyának helyreállítása. E két rendszer a valóság különböző paradigmáin nyugszik. A pszichoterápia azt a feladatot tűzte ki, hogy az elégtelen mentális programokat kielégítőbbekre cserélje. Ezzel szemben az elengedés középpontjában a korlátozó mentális és emocionális programok felszámolása áll, ezért annak célja a kondicionálatlan elme elérése, és végül magának az elmének a meghaladása a szeretet és a béke magasabb tudatállapotaiba lépve.

A pszichoterápiában a beteg a kezelőorvosokra, azok képzettségére és az általuk használt technikákra van utalva, és fontos szerep jut az orvos és a beteg által helyesnek tartott pszichológiai teóriákba vetett bizalomnak is. Tudományos kutatások kimutatták, hogy a terápia sikeressége nem köthető sem a kezelőorvos képzettségéhez, sem az általa követett pszichoterápiás irányzathoz vagy az alkalmazott technikákhoz. Sokkal inkább számít a kettejük között zajló kommunikáció, illetve a beteg gyógyulás iránti vágyának mértéke és a terapeutába vetett hite, bizalma. Olyan lelki tényezők hatnak, amelyekről a pszichoterápia nem is vesz tudomást.

Az elengedés mechanizmusát alkalmazva nincs betegszerep, sem egy másik embertől vagy egy elképzeléstől való függőség. A neurotikus mintázatok forrásai

természetes módon fedik fel magukat és tűnnek el, ahogy tudomásul vettük őket, és lemondunk róluk. Ezek alapját a pszichoterápia gyakran érintetlenül hagyja. Néhány holisztikus módszertől (például jungiánus analízis, transzperszonális pszichológia) eltekintve a pszichoterápia az elme egészének csupán korlátozott felfogásán alapulhat. Általában csak az ego egy szeletét érinti, és figyelmen kívül hagyja, illetve nem érti meg azokat az óriási erőket, amelyek meghatározzák, ösztönzik és irányítják az elmét. Miután a legtöbb pszichoterápia egy jól „beállított” egot szándékozik létrehozni, elképzelésük sincs arról, mi rejlik az egon túl.

Az elengedés célja ezzel szemben az ego felszámolása. Az ego félelmekkel teli és korlátolt, és ha elengedjük, felragyog a valódi Én, felfedve mindazt, ami mindig is erőteljesebb volt. Számos pszichoterápiának nincsenek valódi ismeretei az Énről, ezért magát a valóságot sem látja. Hatékonyságát tekintve olyan, mint egy lovas kocsis, az önátadás és az elengedés pedig olyan, mint egy úrhajó. Az alatt az idő alatt, amíg az analízis lassan átfésül egy körülhatárolt területet, az elengedés már egy egészen új dimenzióba érkezve messze túllépett azon.

Az elengedés azzal a sajátos előnnyel is bír, hogy egyetlen negatív érzés elengedése számos egyéb negatív érzés mögötti energiát is szélnek ereszt, így hatása mindig mindenre kiterjed. Egy sikeres, tanult férfit például egész életében egy intenzív fóbiaként jelentkező szörnyű tériszony gyötört. Amikor elsajátította az önátadás mechanizmusának használatát, éppen több sürgető gonddal is szembe kellett néznie. Az önátadás elsajátítása után a negatív érzéseire és egyéb, az élete főbb problémáival kapcsolatos félelmeire koncentrált, de valahogy sosem foglalkozott az egész életét végigkísérő tériszonyával. Egy alkalommal, amikor egy helyzetben a tetőn találta magát, elképedve fedezte fel, hogy tériszonya jelentős mértékben csökkent. Nagyon megörült, és egészen a tető széléig merészkedett, ahol a lábát lógatva leült. Ezután már képes volt egy létrán felmászni a tetőre, és bármiféle gond nélkül egy órát eltölteni ott. Az eset jól szemlélteti, hogy amint egy félelmet elengedünk, minden egyéb - addig meg nem vizsgált - félelmünk is csökken.

A pszichoterápia a neurotikus mintákon kíván javítani. Az elengedés azonban az összes neurotikus képződmény mögött rejlő okot hivatott megszüntetni. Leépíti a helytelen alkalmazkodásból adódó viselkedések és érzések alapvető struktúráit. A pszichoterápia a neurózis egyfajta kiegyensúlyozására törekszik, az elengedés azonban teljességgel felszámolja azt.

A legtöbb pszichoterápiás irányzat kötöttsége abban rejlik, hogy a kezelőorvos csakis arra szorítkozik, amit a világ - a saját korlátain belül - egészséges és jól működő egonak nevez. E paradigmában azt a páciens tekintik egészségesnek, aki osztozik a társadalom és a terapeuta által elfogadott illúziókban és korlátokban. Ezzel szemben az önátadás mechanizmusának éppen az a rendeltetése, hogy a világ illúzióit meghaladván elérjük az amögött rejlő végső igazságot - az Önvalóra ébredést -, és felfedezzük az elme lényegi alapját, minden gondolat és érzés forrását. Az elengedés célja az összes szenvedés és fájdalom forrásának megszüntetése. Ez radikálisan és megdöbbentően hangzik, mert valóban az is! Az összes negatív érzés tulajdonképpen egyazon forrásból ered, és elegendő negatív érzés feladásával ez a forrás felfedi magát előttünk. Ha magát a forrást engedjük el, és felhagyunk a vele való azonosulással, akkor az ego szertefoszlik, így a szenvedés forrása végül a legalapvetőbb erőforrását veszíti el.

Mindannyian csak korlátozott mennyiségű negatív érzelmet tudunk tárolni. Ha az érzelem mögötti nyomást elengedjük, az érzelem sem jelenik meg többé. Ha például a félelmet egy ideig következetesen elengedjük, az végül kifogy. Ezután már kifejezetten nehéz, sőt majdhogynem lehetetlen további félelmet érezni, és egyre több inger kell ahhoz, hogy azt előcsaljuk magunkból. Annak pedig, aki már jókora adag félelmet elengedett, igazán szorgalmasan kell kutatnia utána. A félelem energiája egyszerűen nincs többé jelen. A harag is oly mértékben csökken, hogy még egy komoly provokáció sem képes azt előhívni. Ha kevés félelem vagy harag rejlik bennünk, akkor alapvetően mindig szeretetet érzünk, és szeretettjeljes elfogadással fordulunk az események, az emberek és az élet viszontagságai felé.

Az önátadás célja a transzcendencia. A pszichoterápia még olyan viselkedést is elfogadhatónak tart, amely a tökéletes szabadság szempontjából elfogadhatatlan. A pszichoterápiában például a minimális félelem, harag és büszkeség szükségesnek és elfogadhatónak, sőt talán még „egészségesnek” is mondható a világban való működéshez. Ám ahogy azt korábban láttuk, az alacsony tudatszintek mögött húzódó, eredendően ártalmas energia végső soron elfogadhatatlan - hiszen megadatott az önátadás ereje, amellyel azokat teljességgel meghaladhatjuk. A „világban való működéshez elfogadható szint” mögött találjuk a magasztosabb célunkat: ez pedig a tökéletes szabadság.



Átalakulás

Az elengedés, jóllehet egyszerűnek és könnyűnek tűnik, végső hatását tekintve mégis rendkívül mélyreható és erőteljes. Olykor egy apró, gyorsan és könnyedén megejtett önátadás is jelentős változást hozhat az életünkbe. Olyan ez, mint egy hajó kormánykereke: ha a hajó útirányát egyetlen fokkal megváltoztatjuk, alig fogunk észrevenni némi különbséget; ám ahogy a hajó óráról órára, napról napra szeli az óceánt, ez az egy foknyi elérés merőben más partra visz majd minket, sok kilométernyire attól, ahová az eredeti útirányunk vitt volna.

Ebben a fejezetben vizsgáljuk meg az önátadás mechanizmusának az élet azon területeire gyakorolt hatását, amelyeknek a legtöbb ember kiemelt figyelmet szentel: ilyen az egészség, a jólét és a boldogság. Ezeket a területeket aszerint fogjuk tárgyalni, ahogyan azt az emberek zöme általában tapasztalja, majd e tapasztalatokat szembeállítjuk azokkal a változásokkal, amelyek az elengedés gyakorlásának előrehaladtával bekövetkeznek. Ha megnézzük azoknak az életét, akik alkalmazzák a technikát, e változások meglehetősen szembeötlők. A változások azonban nemcsak másoknál, de nálad, a saját életedben is ugyanilyen kézzelfoghatók lesznek. Néha majd olyan is előfordul, hogy nem leszel tudatában, ezért tanácsos lejegyezni a céljaidat, és ellenőrizni az elért sikereidet, hogy így mégis tudatossá tessed a fejlődésedet. Ez az önmegfigyelést célzó lépés az elme egyik sajátosságát hivatott megkerülni. Amikor elhatározzuk, hogy egy bizonyos technika-val jobbra tesszük az életünket, és még javulást is érünk el, akkor az elme egy furcsa hajlamának köszönhetően éppen arról a technikáról nem vesz tudomást, amely a változást előidézte. Mintha az elme egoja olyan hiú volna, hogy nem akarna elismerést adni annak, aminek pedig jár.

Az elme belső fejlődést lekicsinylő hajlama néha igencsak komikus. Egy férfi például, aki 23 évre beleragadt ugyanabba a munkakörbe, elkezdte használni az elengedést. Néhány hónapon belül váratlanul a vállalat alelnöke, az év végére pedig az elnöke lett. Amikor megkérdezték tőle, hogy elégedett-e azzal, amit a belső technika használatával sikerült elérnie, elméje a technikát teljes mértékben figyelmen kívül hagyta, és eredményeit kizárólag „az üzleti környezet megváltozásának”

tulajdonította. A házassága szintén sokat javult, és elméje ezúttal is külső okokra vezette vissza a fejlődést: „A feleségem viselkedése végül csak megváltozott.” A fiával való kapcsolata is jóra fordult, ám az elméje ismét kijátszotta a belső átalakulás tényét, és azt mondta, ez egyszerűen annak tudható be, hogy a fiának „kezd végre benőni a feje lágya”.

A következő oldalakon világossá válik, hogy az egyik állapotból egy másik, magasabb állapotba való átmenetet egyáltalán nem nehéz véghezvinni. Legfeljebb a pillanatnyi észlelésünk az, ami nehéznek láttatja. Ezért fontos észben tartani azt, hogy az elengedés során az észlelésünk is megváltozik. Automatikusan egyre magasabb célokat tűzünk ki. Ami most lehetetlennek tűnik, az egyszerűen túlhaladottá válik, ha egy ideje már gyakoroljuk a technikát.

Miközben az elme szembeállítja az alacsony szinten élt életet a magasabb szinten éléssel, azt is észre fogjuk venni, hogy időnként egyfajta különös ellenállás támad a magasabb szintű működést leíró részekkel szemben. Az elme kritikussá válik, és úgy próbálja megőrizni a tekintélyét, hogy nevetségesnek állítja be a magasabb szinteket. Ez egy páratlan lehetőség, mivel ez az a hozzáállás, amely megfosztja az embert attól, hogy elérje a lehetőségként megjelenő magasabb szintű életet. E sorok olvasása már önmagában is felbecsülhetetlen értékű, hiszen ennek révén kiderül, hogy melyek az akadályok, és ezek a célok egész pontosan miért nem érhetők el pillanatnyilag. Amikor ellenállás, bírálat vagy becsmérlés bukkan fel bennünk, elkezdhetjük feladni azokat, és már olvasás közben elengedhetjük őket. Nagyszerű lehetőséget kínál ez ahhoz, hogy azonosítsuk a célok megvalósulása előtti belső akadályokat. Ahogy azt Pogo (Walt Kelly egyik képregény szereplője) is mondta: „Azonosítottuk az ellenséget: mi magunk vagyunk az.”

A pszichoterapeutaként és pszichiáterként eltöltött több évtizedes szakmai tapasztalat és képzés után a legtöbb ember számára lehetetlennek tartottam, hogy magasabb szinten is élhetné az életét. Ezt a nézőpontot azonban teljesen megváltoztatta az, hogy megismertem, hogyan működik az önátadás mechanizmusa a gyakorlatban, és láttam, ahogy több száz család, barát és páciens élete teljesen átalakul. Mostanra már a magasabb rendű működést önműködőnek és könnyen megvalósíthatónak látjuk, és bárki számára - gyakran rövid időn belül - elérhető. Ami azt illeti, a siker és a boldogság néhány magasabb szintje most még lehetetlennek tűnik, de mire a könyv végére érsz, ezek a magasabb szintek megjelennek. Már az

elején leszögezheted magadban, hogy ezeket a szinteket nemcsak hogy lehetséges elérni, de velünk született, istenadta jogunk. Természetes állapotokról van szó, amelyekről azok a programok fosztottak meg, amelyeknek az elme a születésedtől fogva ki volt téve.

A további olvasás előtt érdemes nyugodtan leülni egy pillanatra, és elhatározni, hogy a magasabb szintű működéssel szembeni összes ellenállásodat szélnek eresztet. Ez annak az elhatározását jelenti, hogy felhagysz azzal, hogy megtagadod magadtól a magasabb szinteket, és elengeded a boldogság, a siker, az egészség, az elfogadás, a szeretet és a béke előtt tornyosuló valamennyi akadályt. Ezzel meg is tetted, amit kell, mivel így az egész tapasztalatot olyan összefüggésbe helyezted, amely magától elkezd kibontakozni.

Egészség

Az átlagembert teljesen leköti a test és annak működése, a teljesítménye, a kinézete, valamint a túlélése. Az átlagos elmét körülzárja egy egész seregnyi aggodalom; ostromolja a betegségektől, a szenvedéstől, a kórságoktól és a haláltól való félelem; ezért az elme rendkívül változatos módokon lát hozzá a test védelmezéséhez. Túlságosan nagy gondot fordítunk az étrendünkre, a testsúlyunkra, a testedzésre, valamint az egészséges környezet megteremtésére. Ekkora belső feszültséggel az átlagember a nap végére gyakran áldozatnak érzi magát: kimerült, üres és elcsigázott.

Az egyik következménye annak, ha túl sokat foglalkozunk a testtel, az, hogy feszélyezetté válunk. A tudatmezőben a test jelenléte feltűnő, mi pedig mentálisan rögzülünk a test cselekedeteire, a hollétére, a mozdulataira, a túlélésére, valamint arra, hogy mások a megjelenésével és a viselkedésével együtt hogyan viszonyulnak hozzá, és méltányolják-e.

Ezek mögött az aggodalmak mögött egy tudattalan azonosítás áll: „Én a test vagyok.” Ez egy nagyon korlátozott tudatszint. A spirituális világ tulajdonképpen ezt hívja úgy, hogy „tudattalannak lenni”. Mivel ez egy hamis azonosulás, ami a jellegzetesen beszűkült tudatosság következménye, a szemellenzős viselkedéshez hasonlítható. Olyan, mintha egy pattanás lenne az orrunkon, mi pedig azt gondolnánk, hogy az egész világ e pattanás körül forog, és 24 órán át ez lenne a legfeltűnőbb dolog az elménkben.

Vedd észre, mennyi energiát emészt fel, ha állandóan a testtel foglalkozol.

Elménet számtalan, a testtel kapcsolatos hitrendszerrel programozzák megállás nélkül: arra, hogy mire van szüksége, mi tesz jót neki, és hogy mennyire sok gyenge pontja van. Ez mindenféle egészségmegőrző intézkedéshez vezet, beleértve az egészséges táplálkozási hóbortokat, a termékcímkék állandó fürkésztését, a potenciálisan mérgező összetevők felkutatását, továbbá erősíti a félelmet a dohányfüsttől, a portól, a pollenektől és az összes környezetszennyezőnek ítélt dologtól. Mi pedig megszállottan igyekszünk a legkülönbözőbb intézkedésekkel ellensúlyozni mindezeket a „veszélyforrásokat”.

Ahogy azt a fentiekből láthatjuk, ezek a sebezhetőségek, illetve gyenge pontok egész egyszerűen az elme termékei, a test pedig reagál arra, amit az elmében tartunk. Ezt már korábban, a többszemélyűség kapcsán bemutattuk, amikor is a test minden pillanatban azt fejezi ki, amit az adott személyiség és elme igaznak vél.

Amint elkezdjük elengedni ezeket a félelmeket, érvényteleníteni a hitrendszerünket, és megerősítjük magunkban azt, hogy igaz, valódi Énünk végtelen, és semmilyen korlátozásnak sincs alávetve, az egészség, a jólét és az életadó energia egy magasabb állapotába lépünk. Érdemes kijelenteni magunkban: „Végtelen lény vagyok, és nem vagyok a ... hatásának alárendelve.” Az üres helyre beilleszthetjük azt a betegséget vagy anyagot, amivel kapcsolatban az elme úgy lett programozva, hogy potenciális veszélyt lásson benne.

Miután a testi félelmek, aggodalmak és hitrendszerek kifogyhatatlan választékát elengedtük, a fizikai betegségek is elkezdenek automatikusan meggyógyulni. Elevenebbnek és szabadabbnak érezzük magunkat. A teljes önátadás állapotában a testet alig észleljük. A figyelmünk perifériájára szorul, és nem foglalkozunk vele túlzottan. Könnyedén, zökkenőmentesen működik, és nagyon kevés odafigyelést igényel.

Aki teljesen átadta magát, az bármit ehét, bárhová mehet, és többé nincs kitéve semmilyen félelemnek, amit a káros anyagok, a szennyeződések, a huzat, abacilusok, az elektromágneses rezgések, a szőnyeg, a füst, a por, az állatszőr, a mérges szömörce, a pollenek vagy az ételszínezék keltenek. A testünkről alkotott elképzelésünk megváltozik, és inkább bábnak vagy házi kedvencnek tűnik. Az észlelés áthelyeződik arról, hogy „én vagyok a test”, arra, hogy „van egy testem

Egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy a test egyáltalán nem tapasztalja meg magát. Ellenkezőleg, az elme az, ami a testet tapasztalja. Az elme nélkül képtelenség volna

észlelni a testet. A kar nem tudja megtapasztalni kar mivoltát. Éppen ez az anesztézia alapja. Ha az elme alszik, a test sem érzel. Lassacskán ráébredünk, hogy a testnek tulajdonképpen nincsenek is érzetei; csakis az elme képes erre.

Ez egy nagyon fontos tudati változás, mivel most már nem a test és annak védelmezése a legfőbb gondunk, hiszen a figyelem középpontjába az elme kerül, ahol a nagyobb erő lakozik. Amint megváltoztatjuk a gondolatainkat, az érzéseinket és az észlelésünket, észrevevesszük, hogy azokat a test is követi. Felismerjük, hogy az emberek egyáltalán nem a testünkre reagálnak, hanem a belső hozzáállásunkra, az energiánkra és a tudati szintünkre.

Egy nap elkezdjük megérteni, hogy a világon mindenki és minden a tudatszintünkre, a szándékainkra és az irántuk érzett érzéseinkre reagál. Megértjük az olyan szent életű emberek vonzerejét, mint amilyen Teréz anya, a dalai láma vagy Mahátma Gandhi. Láthatjuk, hogy nem a fizikai megjelenésükért szerették őket, hanem a belőlük áradó szeretet és béke ragyogásáért. Ha a figyelem középpontját a fizikai szintről áthelyezzük a tudatszintre, az gyors eredményekkel jár.

A negatív érzések és attitűdök állhatatos feladása azt jelenti, hogy a hozzájuk társított büntudatot ugyancsak következetesen elengedjük. Az a tudat, amelyik nincs tele büntudattal, a betegségeket sem vonzza többé. A tudattalanban a büntudat fájdalommal és szenvedéssel járó büntetést vagy betegséget követel meg, mivel ez az elme leggyakoribb önmegtorlásra használt eszköze. Ez az önmagunkra irányított retorzió felveheti a baleset, a meghűlés, az influenza, a köszvény és bármely egyéb olyan betegség formáját, amelyet az elme kitalál. Ezek a megbetegedések a televízió és a médianyilvánosság következtében járványszerűvé is válhatnak. Amikor egy ismert személy a súlyos betegségéről nyilvánosan beszámol, akkor a betegségnek hirtelen megnő a gyakorisága. A tudattalan megragad egy betegséget, és arra használja, hogy kiegyenlítse a számlát.

A belső büntudat következetes elengedésével egyre kevesebb kiegyenlítendő számla lesz. Következésképpen az, aki megszabadult a negativitástól és a büntudattól, általában megszabadul a betegségektől és a szenvedéstől is.

A gyógyulás még olyan drámai is lehet, mint annak a magazintulajdonosnak az esetében, aki gyógyíthatatlan, előrehaladott szklerózis multiplexben szenvedett. A szakorvosok minden tőlük telhetőt megtettek, de végső stádiumú, reménytelen eset lévén, feladták. Ezen a ponton ismerkedett meg egy a büntudat elengedését célzó

technikával, A csodák tanításával Az otthon végezhető kurzus folyamán, amely egy-egy rövid leckén való szemlélődésből áll az év 365 napján, a megbocsátás mechanizmusán keresztül valamennyi bűntudatát és neheztelését elkezdte felszámolni. A folytonos megbocsátással és a negatív érzések felszámolásával belső bűntudatát is elengedte, és a betegség magától meggyógyult. E sorok írásakor évek óta felépülten, kicsattanó egészségnek örvendve, boldogan éli az életét.

Az egészség és a jó közérzet tehát többnyire a bűntudat és az egyéb negatív érzések elengedésének, továbbá az egészség és a jó közérzet pozitív állapotaival szemben érzett ellenállás feladásának az automatikus következménye. Az önátadás mechanizmusán keresztül betegségek egész tárházát lehet jóllétté változtatni.

Amint azt korábban már említettük, előfordulhatnak kivételes esetek, amelyek során a betegség, illetve a fogyatékosság továbbra is fennmarad, olyan ismeretlen tényezők következtében, mint amilyenek a karmikus hajlamok. Az állandó önátadás a belső lény szintjén meghozza a gyógyulást, ezért még ha úgy is tűnik, hogy a test korlátoktól szenved, és még ha mások tragikusnak is látják a helyzetet, az egyén mégis megbékélt, és belső jólétet sugároz, ami másokra is felemelőleg hat. Az ilyen emberek a mély önátadáson keresztül elengedték az önsajnálataikat, a bűntudataikat és az életkörülményeikkel szembeni ellenállásukat. Meghaladták azt a szemléletet, hogy a betegségük a boldogságuk útjában áll, és úgy látják, hogy az tulajdonképpen áldást hozhat mások számára. Az utóbbi években több közismert példa is akadt erre a jelenségre, köztük a néhai II. János Pál pápa esete, aki a makacs Parkinson-kórját spirituális lehetőségként közelítette meg, hogy általa átérezhesse mások szenvedését, és átvállalhasson belőlük valamennyit.

Bőség

Ez nemcsak azért fontos téma, mert közvetlen hatással van az életünkre, hanem azért is, mert nagyon gyorsan és könnyen felfedi a pénzzel kapcsolatos érzéseinket, gondolatainkat és hozzáállásunkat. Annak az elmének, amely korlátozó hitrendszereket, negatív gondolatokat és érzéseket fogad magába, a pénz probléma. Végláthatatlan aggodalom és idegesség, reménytelenség és kétségbeesés előidézője, vagy épp hiúság, büszkeség, arrogancia, türelmetlenség, féltékenység és irigység forrása. A negativitás a legrosszabb esetben pénzügyi akadályokhoz, hiányhoz és ínséghez vezet. Ezen a területen a félelemből és a korlátokból fakadó „képtelen vagyok” érzését általában egyszerűen a pénzügyi kérdések elkerülésével

és az alacsony társadalmi státuszba való beletörődéssel kendőzik el, amit sorsszerűnek tekintenek.

A tudattalan azt teszi számunkra lehetővé, amiről azt gondolja, hogy megérdemljük. Ha a felgyülemlett büntudat következtében kicsinynek, korlátozottnak és szegényesnek látjuk magunkat, akkor a tudattalan ilyen gazdasági környezetet teremt az életünkben. A pénzhez való hozzáállásunkat felfedheti, ha megvizsgáljuk, mi mindent jelent az a számunkra. Láthatjuk például, hogy milyen mértékben jelképezi a biztonságot, a hatalmat, a talmi csillogást, a szexuális vonzalmat, a versenyképességet, az önértéket vagy a jelentőségünket mások, illetve a világ szemében.

Nagyon hasznos, ha papírt és ceruzát ragadunk, és a „pénz” szó alatt felsoroljuk, hogy az milyen valódi jelentőséggel bír az élet különböző területein. Ezt követően jegyezzük le azokat az érzéseket, amelyek ezekhez a területekhez kapcsolódnak, és adjunk fel minden esetleges negatív érzést és hozzáállást. Ha így teszünk, abban a meglepő felfedezésben lesz részünk, hogy nem önmagában a pénz az alapvető probléma: magánál a pénznél sokkal fontosabb a pénz használatától remélt érzelmi elégtétel.

Tegyük fel, hogy a pénz iránti vágy mögött felfedezzük a valódi célunkat, azt, hogy tiszteljenek és értékeljenek minket. E felfedezés során rájövünk, hogy nem is maga a pénz érdekel bennünket, hanem inkább az általa nyert önbecsülésünk, azaz a belső értékességünk érzete. Megértjük, hogy a pénz csak egy eszköz volt ahhoz, hogy megkapjunk valami mást, és tulajdonképpen nem a pénz volt az, amire vágytunk, hanem az az önbecsülés és önértékelés, amiről azt hittük, hogy a pénz majd megadhatja nekünk. Ráébredünk arra is, hogy a célok, amelyekről azt gondoltuk, a pénz révén valósíthatók meg, közvetlenül elérhetők. Minél magasabb szintű az önbecsülésünk, annál kevésbé igényeljük mások elismerését. Amint tudatára ébredünk mindennek, a pénz is új értelmet nyer majd az élet minden területén. A pénz ekkor már inkább valamely magasabb célnak lesz alárendelve, mintsem hogy önmagáért hajszoalnánk.

Ha nem vagyunk tudatában annak, hogy mit jelent számunkra a pénz érzelmi szempontból, akkor ki vagyunk neki szolgáltatva. A pénzzel kapcsolatos tudattalan hiedelmeink és a hozzájuk fűződő programok irányítanak minket. Mint a milliomos, aki egyre több pénzt halmoz fel, mégis úgy tűnik, hogy sosem elég. Minek

köszönhető ez? Annak, hogy sosem állt meg egy pillanatra sem, hogy megvizsgálja, valójában mit jelent számára a pénz. Azért hajszoljuk megszállottan a pénzt vagy a gazdagság egyéb szimbólumait, mert az érzés, hogy érdemesek lennénk valamire, oly halovány, hogy óriási összegek kellenek annak kompenzálására. A belső bizonytalanság olyannyira eluralkodott, hogy nincs az a pénz, amely felülkerekedhetne rajta. Mondhatjuk úgy is, hogy minél kisebbnek érezzük magunkat belül, annál több hatalmat, pénzt és külsőint kell felhalmozunk ahhoz, hogy kompenzálni tudjuk a belső kicsinységünket.

Az önátadás állapotában megszabadulunk ettől a belső kicsinységtől, bizonytalanságtól és alacsony önérzettől. Ekkor a pénz egyszerűen annak eszközévé válik, amivel a világi céljainkat elérjük. Biztonságban érezzük magunkat, tudván, hogy mindig elegendő bőségben részesülünk. Amikor valóban fontos, mindig megkapjuk azt, amire szükségünk van, mivel belül teljesnek, egésznek és elégedettnek érezzük magunkat, így a pénz az aggodalom helyett az öröm forrásává válik.

Egy bizonyos szinten akár még közömbösnek is tűnhetünk a pénz iránt. Ha valaminek a végrehajtásához szükség van rá, akkor varázslatos módon felbukkan valahonnan. Érdemtelenek vagyunk iránta, hiszen kapcsolatba kerültünk a saját erőnk forrásával. Amint újra birtokba vesszük azt az erőt, amelyet korábban a pénznek tulajdonítottunk, és megértjük, hogy az igazából a saját erőnk, akkor többé nem aggódunk a pénz miatt, és nem halmozunk fel óriási összegeket. Ha egyszer megismerjük az arany készítésének képletét, akkor többé nem kell a vállunkon cipelni egy zsáknyit. Bátran letehetjük a velejáró aggodalommal és idegeskedéssel együtt.

A mértéktelen pénzfelhalmozással természetesen az a probléma, hogy félünk az elvesztésétől. Tragikomikus látvány, amikor valaki, akinek a vagyona ötvenmillió dollárt is kitesz, idegösszeroppanást kap, mert egy üzleti tévedés miatt elbukik tízmillió dollárt. Az illető tényleg pánikba esett. Elöntötte a rémület, úgy vélve, hogy mindössze negyvenmillió dollárral nem élné túl ezen a bolygón. Az olyan embert, aki belső szegénységtől szenved, könyörtelenül hajtja valami, hogy javakat halmozzon fel anyagi szinten. E belső szegénység velejárója az önző hozzáállás és annak megfelelői: az önteltség és a hamis büszkeség.

Azokat, akik az elengedéstechnikát alkalmazzák, gyakran váratlanul elárasztja a bőség. Apró szerepekért küzdő színészek főszerepet kapnak Hollywoodban. A szegénység szélére sodródott drámaíró egy Broadway-siker producere lesz. Paradox

módon néhányan olyannyira közömbössé válnak a pénz iránt, hogy úgy döntenek, a nagy részétől meg is szabadulnak, hogy sokkal egyszerűbb életet élhessenek. A továbbiakban nem érdekli őket a pénz, mivel felülkerekedtek rajta. Az a megelégedés, amit azelőtt a pénz révén szerettek volna elérni, közvetlenül beteljesül, így a belső boldogság függetlenné válik a külső gazdagságtól. A belső szabadság állapotában függetlenedünk a külvilágtól, és többé nem vagyunk a hatásának kitéve. Ez annak köszönhető, hogy amiben kiválóságot szerzünk, azt egyben meg is haladjuk.

Boldogság

Az egészségről és a bőségről szóló alfejezetekben már érintettük az általános boldogsághoz kapcsolódó legfontosabb területeket. A következőkben inkább a belső érzélemvilágra összpontosítunk, mert ez az, ahol valójában mindnyájan élünk. Az egészség és a jólét rendeltetése - ahogy azt feltételezzük, és ami bizonyos mértékben igaz is -, hogy boldogságot eredményezzen. A boldogság azonban közvetlenül megtapasztalható, és ezen a szinten viszonylag független az egészségtől vagy a bőségtől.

Vessünk egy tárgyilagos pillantást arra, hogy az emberek zöme általában miként látja a boldogságot: először is, a boldogság rendkívül törekeny. Egy véletlenül elejtett megjegyzés, egy bíráló hozzászólás, egy felhúzott szemöldök vagy a forgalomban elénk bevágó autó elegendő ahhoz, hogy az ember boldogságát egy csapásra porrá zúzza.

Az állásunk elvesztésének veszélye, a kapcsolatunkban felbukkanó bizalmatlanság, egy orvos baljós megjegyzése vagy egy taxisofőr arcátlansága elegendő, hogy sokunknak elrontsa a napját. Miért olyan törekeny a boldogságunk, hogy egyszerű hétköznapi események képesek az egész napot „tönkretenni”?

Az érzelmek anatómiájáról szóló fejezetben már megvizsgáltuk ennek okait. A negatív érzések, gondolatok és hozzáállások, valamint az ezeket kísérő folytonos ítélezés és kritizálás eredményeként gyakran érezzük magunkat másoktól elkülönültnek. A belső magány és elkülönülés következtében az emberi kapcsolatok kötődések formáját öltik magukra, együtt mindazzal a félelemmel, haraggal és féltékenységgel, amely a fenyegetettségérzet miatt e kötődések nyomában jár. A belső negativitás olyan széles körben elterjedt hiedelmekhez vezet, mint az, hogy „egyedül születesz, és egyedül halsz meg”. Valójában mi sem áll távolabb az

igazságtól. Miként azt a nemrégiben megjelent, halálközeli élményekkel kapcsolatos könyvek is feltárják, gyakran éppen az életünk során érezzük magányosnak magunkat, a halál pillanatában viszont áthat bennünket az abszolút egység és kapcsolódottság érzése (Eadie, 1992; Neal, 2011).

A kötődések, a függőségek és a belső kicsinyesség miatt gyengének és korlátozottnak érezhetjük magunkat. Elviselhetetlenül bűnös gondolataink és érzéseink kivetülnek a világra, és ettől úgy tűnik, mintha az félelmetes hely lenne. Ezeknek a félelmeknek az elmében tartása a szó szoros értelmében félelmetes eseményeket és élményeket idéz elő az élettapasztalatunkban. A félelem tartós haraghoz vezet, hajlamossá tesz minket a támadásra, és érzelmi zűrzavart kelt bennünk. A fájdalom és a szenvedés - a kétségbeesés időszakaival tarkítva - az érzelmi feldúltságra való hajlam miatt bukkan fel. A mindenkit elkülönültnek látó ego-elme mindenkire irigykedik, aki egy kicsit is boldogabbnak és sikeresebbnek tűnik, kiegyensúlyozottabb párkapcsolatban él, és tetszetősebb testtel vagy jobb kapcsolatokkal rendelkezik. A célok átláthatóságának hiányában rövid időn belül zavarodottság keletkezik, ami önsajnálathoz, irigységhez és további neheztelésekhez vezet. Az önvád mások elítélésének formájában szakadatlanul a világra vetül, ami tovább növeli a bűntudat és a kicsinység érzését.

Némelyek számára mindebből az egyetlen kiút a fennhéjázáson, az intolerancián, a bigottságon, az arrogancián és a haragon keresztül vezet, ami kegyetlenkedésben, hatalmaskodásban, brutalitásban és mások érzéseinek figyelmen kívül hagyásában nyilvánul meg.

Az érzéketlenség gyakran bújik efféle mentegetőzések mögé: „Én egy egyenes ember vagyok, aki kimondja, amit gondol.” „Én őszinte ember vagyok; mindig tudod, hányadán állsz velem.” Az efféle megjegyzések csupán az érzéketlenséget hivatottak elfedni, amit más szóval érzelmi fejletlenségnek mondhatnánk. Az alacsony önértékelés önmagunk és mások kritizálásához, állandó versengéshez, hasonlítottatáshoz, elemzéshez, lenézéshez, intellektualizáláshoz, kételkedéshez és a megtorláson való ábrándozáshoz vezet. Ha ezek a mechanizmusok csődöt mondanak, újra felütheti fejét az apátia, a reményvesztettség, valamint annak érzése, hogy áldozatok vagyunk. Egy ilyen állapotban egyre inkább elidegenedetté válunk, mivel oly sok mindent kell magunkból elrejtteni. Viselkedésünk elszigetelődéshez és egyensúlytalansághoz vezet, mivel a látszólag jól működő életterületeket viszont

túlértékeljük.

E belső zűrzavar következtében az átlagember szükségszerűen mindig tudattalan marad. Érdekes megfigyelni a módszert, amelyet ennek elérésére az elme kiötlött. Láthatjuk, ahogy valaki a reggeli ébredés után bekapcsolja a rádiót vagy a tévét, hogy figyelmét az énjéről és annak mentális fecsegéséről azonnal elterelje. A szórakoztatás dacára a gondolatok és az érzések mégis hajlamosak visszakúszni, amíg az elme teljes mértékben elkezd foglalkozni a napi teendőkkel, a munkával, a különböző megvalósítandó tervekkel vagy a kedvteléseivel. Kezdetét veszi a testtel való foglalatosság - fogmosás, mosakodás, parfümözés, púderezés, dezodorozás, az aznapi ruha gondos kiválasztása. A ruha kiválasztása kapcsán felmerül a napi menetrend, annak zsúfoltságával és eseményeivel együtt, amelyeket mind bele kell sűríteni ebbe az egyetlen napba: időpontok, telefonhívások, megbízások, társadalmi és családi kötelezettségek, e-mailek végeleáthatatlan sora. Munkába menet az útitársainkkal való csevegés, az autórádió hallgatása, a telefonhívások, az üzenetek vagy éppen az újság átfutása a metróban. A munkahelyre érve a nap külső eseményei kötnek le bennünket teljesen: a cég, az üzlet, az alkuk, a megállapodások, a kellemetlenségek, a manipulációk, a szakadatlan hajsza a hatalomért vagy a vállveregetésért, és a túlélés miatti szüntelen félelem. Mindezt az a vágy hajtja, hogy valahogy értelemre és biztonságra leljünk, valamint hogy növeljük önbecsülésünket, és bármilyen eszközzel bebiztosítsuk az érzést, hogy érdemesek vagyunk valamire.

Addig nem is igazán döbbenünk rá a küszködés eszeveszettségére, amíg valamilyen külső esemény hirtelen rá nem kényszerít bennünket arra, hogy felhagyjunk vele. Ekkor szembesülünk a belső ürességgel, amelyet regények, magazinok, tévéprogramok és webes tartalmak szakadatlan fogyasztásával kompenzálunk. Az ürességet esetleg állandó partizással, kábítószerekbe való menekvéssel, bódító italokkal, filmnézéssel vagy egyéb szórakozás hajszolásával kerüljük el. Szinte bármit hajlamosak vagyunk megtenni, csak ne kelljen szembenézni a belső üresség érzésével.

Önmagukban semmi probléma sincs ezekkel a tevékenységekkel. Mi csakis a tudatállapotot, a tudatosságot, valamint azt a módot kívánjuk megvizsgálni, ahogy ezeket a tevékenységeket észleljük, hajszoljuk és megtapasztaljuk. A belső szabadság állapotában ugyanezek az események és élmények teljesen eltérő jelentőséget nyernek.

Ugyanezek az elfoglaltságok fakadhatnak egyfajta belső boldogság- és teljességérzetből, és az önbecsülésből. Ugyanazokat a célokat versengés helyett elérhetjük belső eredmények felmutatásával is. Kapcsolatainkat inkább az osztozás és a szeretetteljesség jellemzi, mintsem a féltékenység, a versengés vagy a vállveregetésre és elismerésre való törekvés. Megszabadulván a negatív ösztönöktől, élvezettel tesszük a kapcsolatainkat örömtelivé, azért, mert szeretjük az embereket, nem pedig azért, mert kötődünk hozzájuk. Megengedhetjük a másoknak, hogy szabad legyen, mivel nincs kitéve a féltékenységnek és a fenyegetésnek. Nem vagyunk mások manipulálásának az áldozatai sem, hiszen már meglettük belső beteljesedésünket.

Amint elengedtük a negatív gondolatokat, érzéseket és attitűdöket, újra a kezünkbe vesszük azt az erőt, amelyet addig a világ kezébe adtunk. A világ vonzásának nagy része a rávetített csillogásnak köszönhető. Kérdéseket tehetünk fel magunknak: „Valóban a pénz lenne minden vágyam, vagy inkább az a dicsfény, amit hozzá társítottam? Mit akarok elérni ettől vagy attól a munkahelyi kinevezéstől vagy a »dr.«, illetve a »tiszteletre méltó« titulustól? Vajon a felelősség és a velejáró tevékenység az, ami fontos, vagy a hozzá társított dicsfény és megbecsülés? Igazán szeretem azt az illetőt, vagy abba a csillogásba habarodtam bele, amit rávetítettem?”

Minél többet gyakoroljuk az elengedést, annál inkább lefejtjük a hamis csillogást a világról. És minél inkább így teszünk, az annál kevésbé működtet és irányít bennünket. Nem leszünk a glamúr csillogó varázsának hatása alatt, így az többé nem manipulálhat minket. Nem leszünk a média professzionális programozóinak, a politikusoknak és a közösségi küzdőtereknek a szabad prédái. Többé nem leszünk a belső kényszer nyomása alatt, hogy mások elismerését és jóváhagyását szomjazzuk.

Elkezdjük az embereket tisztán azért szeretni, amik, nem pedig azért, amit talán megtehetnek értünk. Többé nincs szükségünk arra, hogy kihasználjunk másokat, és nem törekszünk a legyőzésükre sem. Ahogy a saját büntudatunk mértéke csökken, úgy teljesedik ki az önbecsülésünk. A kapcsolataink immár becsületességen alapulnak, így többé nem vagyunk kitéve az érzelmi zsarolásnak sem. Ennek folyományaként mi magunk is felhagyunk mások zsarolásával és az érzelmi nyomás gyakorlásával. Mivel kapcsolataink őszinteségen alapulnak, valamint egy magasabb síkon működnek és léteznek, többé nem kísért minket az elidegenedés és az

egyedüllét félelme. Aki átadta magát, annak a beteljesüléshez nincs szüksége senki másra, ehelyett egyszerűen a szeretettől és az örömtől vezérelve választja mások társaságát. A mások iránti részvét és az emberi mivoltuk iránti könyörület idővel átalakítja az életet annak összes kapcsolatával együtt.

A belső szabadság állapota

Milyen lesz az élete annak, aki következetesen átadja magát? Mi az, ami lehetséges?

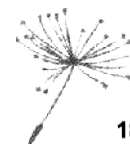
Az önátadás állapotában már nem a külvilág a megelégedettség forrása, hiszen a boldogság forrását meglettük magunkban. E boldogságban mások is részesülnek, ezért aki átadta magát, az a kapcsolatait terén támogató, együtt érző, bátorító, türelmes és toleráns. Megerőltetés nélkül nagyra becsüli mások értékét és fontosságát, és szem előtt tartja az érzéseiket. Elengedte a hatalmi játszmákat, azt, hogy igaza legyen, akárcsak igazának bizonygatását. Hozzáállása automatikusan ítélezésmentes, és mindenkit támogat a fejlődésben, a tanulásban, a tapasztalatszerzésben és abban, hogy megvalósíthassa a belső lehetőségeit. Nyugodt, gondoskodó elfogadással viseltetik mások iránt. Laza, élénk, és ereje teljében érzi magát. Az élet eseményei maguktól, megerőltetés nélkül zajlanak. Többé nem úgy reagálunk, mintha bármi is áldozathozatal volna, vagy valamiről is lemondanánk másokért. Sokkal inkább úgy látjuk magunkat, mint aki szeretetteljesen szolgál másokat és a világot. Az élet történései inkább lehetőségeknek tűnnek, mintsem kihívásoknak. A személyiségünk szelíd, és szüntelen hajlandósággal nyitott az elengedés és az önátadás felé, köszönhetően a folyamatosan kibontakozó belső feltárulkozásnak.

A folyamat kibontakozása során belső átalakulást érzünk, amely idővel elvezet az állandó hála, öröm és a célunkkal kapcsolatos bizonyosság érzetéhez. Leginkább a jelenben élt élet jellemzi, nem pedig a múltba vagy jövőbe feledkezés. Megjelenik a védtelenségbe vetett bizalom, mivel újra kezünkbe vettük az erőt, amelyet azelőtt a világra vetítettünk. Belülről tapasztaljuk meg az erő és a sebezhetetlenség érzését, ami belső nyugalomhoz vezet.

Elsőként a testtel azonosulunk: „én a test vagyok”. Az önátadás állandó gyakorlásával azonban teljesen nyilvánvalóvá válik, hogy „én az elme vagyok, aki megtapasztalja a testet, nem pedig maga a test”. Midőn még több érzést és hitrendszert adunk fel, végül tudatára ébredünk annak, hogy „én még csak nem is az elme vagyok, hanem az, ami tanúja és megtapasztalója az elmének, az érzelmeknek

és a testnek”.

Belső vizsgálattal ráébredünk, hogy van valami, ami mindig állandó és ugyanaz, bármi is zajlik a külvilágban, és akármilyen történik a testtel, az érzelmekkel vagy az elmével. E ráébredés tökéletes szabadságot eredményez. Felfedeztük az Ént. Az összes mozzanat, cselekedet, hang, érzés és gondolat alapjául szolgáló csendes Tudatosság maga az időtlen béke dimenziója. Amint azonosultunk e Tudatossággal, többé nem vagyunk a világ, a test vagy az elme kénye-kedvének kitéve, és ezzel a Tudatossággal belső nyugalom, csend és mélységes béke száll reánk. Rádöbbenünk, hogy mindig is ezt kerestük, csak megfélemedtünk róla, mivel elvesztünk a labirintusban. Tévedésből azonosítottuk magunkat hektikus életünk külső jelenségeivel: a testtel és annak tapasztalataival, a kötelességekkel, a munkával, a rangokkal, a tettekkel, a problémákkal és az érzésekkel. Most viszont látjuk, hogy az az időtlen tér vagyunk, amelyben a jelenségek történnek. Nem a drámaírók eljátszó viliódzó képek vagyunk a vetítővászonon, hanem maga a vászon - az élet kibontakozó filmjének ítélezéstől mentes tanúja, kezdet és vég nélkül, potenciáljában végtelen. Ezek az igaz természetünkre történő egyre mélyülő ráébredések előkészítik a talajt a végső felismeréshez, miszerint a Tudat magával Istennel azonos.



Kapcsolatok

Mivel a kapcsolataink igen szorosan kötődnek a szeretet és a biztonság iránti alapvető vágyunkhoz, azonnal a felszínre hozzák a legbensőségesebb érzéseinket. Éppen ezért akár jónak, akár rossznak minősítjük az adott kapcsolatot, ezek az érzések roppant értékesek számunkra. Az érzelmi önállósodás folyamatában minden egyenlő mértékben értékes. Fontos emlékeztetni magunkat arra, hogy az érzések voltaképpen programok, vagyis tanult reakciók, amelyek általában valamilyen célt szolgálnak. E cél azzal a másik érzéseire ható nyomásgyakorlással áll közvetlen összefüggésben, amellyel megpróbáljuk befolyásolni az irántunk táplált érzéseit, hogy azután kielégíthessük saját belső céljainkat.

Vegyük szemügyre a mindennapi érzelmi reakciókat, és vizsgáljuk meg azok valódi rendeltetését. Az érzelmi reakcióknak semmi közük sincs a szeretethez, mivel a szeretet a másikkal való egység állapota, és mint ilyen, nem csupán egy érzelem, amely jön és megy. Amit a közfelfogásban szeretetnek tartanak, az alapvetően nem más, mint kötődés, függőség és birtoklási vágy.

Negatív érzések

Amint azt látni fogjuk, minden mások iránt táplált érzelem azzal az alapvető hiedelemmel jár együtt, hogy önmagunkban elégtelenek vagyunk, ezért az emberekre úgy tekintünk, mint beteljesítő eszközökre, és ennek megfelelően használjuk is őket. Jóllehet nem vagyunk képesek kívánságainknak megfelelően befolyásolni a másikat, a fantázia és az elvárás szintjén e kihasználás mégis megjelenik. Felfedezzük azt is, hogy a kapcsolatokban tapasztalt élmények zöme kizárólag a képzeletünkben zajlik. A negatívabb érzelmekkel kezdve tárjuk fel most azok mögöttes célját, továbbá a másik fél valószínűsíthető reakcióját.

HARAG

Az érzések, amelyekkel kezdünk, a legnegatívabbak: gyűlölet, rosszindulat, harag, düh, bosszú és erőszak. Nyilvánvaló, hogy a mögöttes fantázia itt a megsemmisítés, az elűzés, a megölés, a pusztítás, a megsebzés, a hántás, az ijesztgetés és a megfélemlítés. A másik reakciója erre viszonzásképp valószínűleg a gyűlölködés, az elkerülés és az ellentámadás. A harag enyhébb formája a kritika, a kifogásolás, a neheztelés, a duzzogás, az mérgelődés és az ítélkezés. Az érzelmi cél mások megbüntetése, a megbánás kikényszerítése, az érzéseik és viselkedésük

megváltoztatására tett kísérlet, szenvedés okozása, bosszúállás, a másik fél lealacsonyítása és leértékelése. Mindez természetesen a másik személy részéről is viszontkritikát, viszontneheztelést és elkerülő magatartást eredményez.

Ahhoz, hogy kezelni tudjuk ezt a területet, fel kell ismernünk, hogy csaknem mindenkit nyomasztanak ilyen fantáziák. E fantáziákat nem oldja meg sem a struccpolitika, sem az, ha azt gondoljuk, ők a gonoszak vagy mi vagyunk a bűnösök. El kell jutnunk a bátorság szintjére, meg kell vizsgálnunk legnegatívabb érzéseinket, el kell ismernünk, hogy azok az emberi léttel járó állapot részei, és emlékeznünk kell arra, csakis azért vagyunk felelősek, hogy mihez kezdünk velük. Ezek a negatív érzések nyilvánvalóan óriási érzelmi vámot rónak saját belső énünkre, ami már önmagában is elegendő ok arra, hogy számba vegyük és elengedjük őket.

Az emberek közti kapcsolatokban felmerülő érzéseket górcső alá véve felfedezhetjük a tudat egy újabb törvényszerűségét. Érzéseink és gondolataink - akár kifejezzük őket, akár nem - mindig hatással lesznek másokra, és befolyásolják a kapcsolatainkat. Ezen a ponton nem taglaljuk részletesen annak mechanizmusát, hogy pontosan hogyan történik mindez, de jelenleg ez a fejlett kvantumfizika egyik kutatási területe, egész pontosan azon ága, amely a magas energiájú szubatomi részecskékkel, illetve azoknak a gondolatokhoz és a gondolatformákhoz fűződő viszonyával foglalkozik. Tapasztalataink alapján alighanem mi magunk is ösztönösen ráérezhetünk a tudat e törvényszerűségére. Például általában tudjuk, ha valaki mérges ránk, még akkor is, ha erről egy szót sem szól. Érezvén elfojtott haragját, rákérdezhetünk: „Valami baj van?” És még ha válasza úgy is szól, „ó, nincsen semmi”, akkor is tisztában vagyunk a zaklatottság és a düh energiájának jelenlétével.

Némileg kiábrándító felfedezni az energetikai szintű összefonódás tényét, ugyanakkor belső vizsgálattal bárki fényt deríthet rá. Az általános attitűd, amellyel valaki iránt viseltetünk, hatással lesz az illető érzéseire és a hozzánk való viszonyulására, akár kinyilvánítjuk azt, akár nem. Társadalmunkban a nők intuitívabbak, mint a férfiak, és sokkal inkább tudatában vannak annak, hogy mások ismerik a gondolataikat és az érzéseiket. A valódi médiumok persze azok, akik tökélyre fejlesztették az intuíciójukat.

Amikor az iméntiek igazságát felfedezzük, előfordulhat, hogy egy kisebb fajta paranoián esünk át. Szinte mindenki abban a hitben nő fel, hogy gondolataink és érzéseink privát ügyek, senki másra nem tartoznak, lévén hogy minden elme

elkülönült, az érzések pedig kizárólag a testen belülre szorítkoznak. Amint elkezdjük ezt a területet feltárni, azt találjuk, hogy az érzések, amelyeket másokkal kapcsolatban magunkban tartunk, gyakran a viselkedésükben tükröződik számunkra vissza, ám amint megváltoztatjuk a velük kapcsolatos belső hozzáállásunkat, hirtelen az övék is megváltozik. A hozzájuk fűződő érzések következtében tudat alatt mindig hatással vagyunk másokra. Ahogy egyre intuitívabbá válunk, nevetni fogunk korábbi naivitásunkon, a médiumok és a parapszichológia világában való további kutatás során pedig felfedezzük, hogy egy gyakorlott médium a gondolatainkat és az érzéseinket akár a bolygó túloldaláról is érzékelheti.

E kezdeti paranoián kizárólag azzal léphetünk túl, ha összeszedjük magunkat. Könnyű és egyszerű megtalálni azt, amit rendbe kell tenni. Csak vedd végig, mi az, amit mások elől rejtegetni igyekszel, és láss hozzá az elengedéséhez!

Önvizsgálattal egészen nyilvánvalóvá válik, hogy ezek az erőteljes negatív érzések visszaverődnek, és bumeráangként visszatérnek hozzánk, ezzel is komolyan befolyásolva a kapcsolatainkat. A másik ember csupán azt tükrözi vissza, amit mi vetítettünk ki rá. Az, aki temérdek gyűlöletet cipel magában, úgy találja, utálatos világban él, és sokan gyűlölik őt. A külső eseményeket és a világot is gyűlöletesnek látja. Amit viszont nem vesz észre, az az, hogy az egész helyzetet önmaga teremttette.

Titkon azt reméljük, hogy a másokkal szemben táplált dühös érzéseink megbüntetik őket, és szenvedést okoznak nekik. Ám ezzel valójában csak mentséggel szolgálunk nekik arra, hogy viszontutálhassanak minket. Együtt kell élnünk a megtorlásuktól való félelemmel és a tudattalan büntudatunkkal, ami nemegyszer fizikai betegségekhez vezet. Felfedezzük, hogy minden haragunk és neheztelésünk az észlelésünknek tudható be, vagyis annak, ahogy az adott helyzetet látjuk.

Ha a mélyén húzódó érzéseket elengedtük, a szituációt is másként látjuk, és gyakran ámulatba ejt minket az a fajta váratlanság, ahogyan a megbocsátás érzése hirtelen felbukkan, és átalakítja az adott kapcsolatot, még akkor is, ha külső szinten nem tettünk vagy mondtunk semmit, ami kifejezte volna e belső változást.

Nagyon gyakori ez a jelenség, ha a szándékunk a neheztelésen történő felülkerekedés. A csodák tanítása éppen azon a folyamaton alapszik, amely egy helyzet látásmódjának a megváltoztatását eredményezi, amennyiben hajlandók

vagyunk másként látni és megbocsátani. Erre gondolt Jézus Krisztus, amikor a megbocsátás csodálatos erejéről beszélt.

Érdekes módon már tudományos alapot is találtak Jézus Krisztus intésére, miszerint „áldjad és szeresd ellenségeidet”. Az energia szintjén az alacsonyabb érzések alacsonyabb rezgéssel és kevesebb erővel bírnak. Amikor olyan alacsony energiájú állapotban vagyunk, mint amilyen a harag, a gyűlölet, az erőszak, a büntudat, a féltékenység és egyéb negatív érzések, akkor pszichésen sérülékenyek vagyunk másokkal szemben. A megbocsátás, a hála és a szeretetteljes kedvesség viszont sokkal magasabb rezgéssel és sokkal több energiával rendelkezik. Amikor egy negatív energiamintázatból egy pozitív felé mozdulunk el, azzal energetikai védőpajzsot hozunk létre, és pszichésen többé nem leszünk sebezhetők ugyanazon személy által. Ha például haragosak vagyunk, energiánkat kimerítheti a másik személy viszonharagja. Paradox módon, ha igazán szeretnénk hatással lenni másokra, jobb, ha valóban szeretjük őket. Ekkor haragjuk minket érintetlenül hagyva bumeráangként pattan vissza rájuk! Ez volt a Buddha Dhammapadában olvasható kijelentésének bölcsessége: „Mert a gyűlöletet nem a gyűlölet győzi le, hanem a szeretet. Ez örök törvény.”

BŰNTUDAT

A negativitás következő „súlyos” területe a büntudat. A büntudat esetében az ember mögöttes szándéka arra irányul, hogy önbüntetés révén engesztelje és csillapítsa a büntetést, vagy megmeneküljön előle, és kicsikarja a megbocsátást. A leghangsúlyosabb ezek közül az a vágy, hogy büntetést csaljon ki a másiktól, amely keveredik az önbüntetéssel. Ez nem tudatos vágy, a büntudat célja mégis éppen ez. Erre egy kis vizsgálódással könnyedén fényt deríthetünk. Ha legközelebb valami miatt büntudatot érzünk egy másik személlyel kapcsolatban, érdemes megfigyelni, mi történik a következő találkozás alkalmával.

A másik szinte elkerülhetetlenül előhozakodik azzal a dologgal, amit az elménkben tartunk. Például ha büntudatunk van, mert késésben vagyunk, és nem érünk oda a megbeszélrt időpontra, akkor ez a büntudat gyakran bírálatot vált ki a másiktól.

Mások összes kritizálását és becsmérlését a büntudat elmében tartásával vonjuk magunkra. Saját alacsony önbecsülésünk verődik vissza ránk, amikor mások különféle formákban semmibe veszik az életünket.

Ha azt tartjuk az elménkben, hogy jelentéktelenek és érdemtelenek vagyunk,

akkor ennek megfelelő reakciókat csalunk ki másokból, akik a megjegyzéseikkel hajlamosak lesznek a jelentéktelenségünkre és az érdektelenségünkre utalni. Ha úgy véljük, hogy csak a „kenyér héját érdemeljük”, akkor azt is fogjuk kapni. Ezt értették az írások az alatt, hogy „a szegény szegényebb lesz, a gazdag pedig gazdagabb”. Nemcsak pénzügyi, de bármely egyéb területen jelentkezzék is a szegénység, a belső szegénységből fakad, éppen úgy, ahogy a külső gazdagság a belső gazdagságból. Ha azt szeretnénk, hogy mások felhagyjanak a kritizálásunkkal, és ne támadjanak bennünket, akkor lássunk hozzá a büntudat és az általa keltett minden egyéb érzélem elengedéséhez.

A kapcsolataink terén könnyen tisztázhatjuk az érzelmek szerepét, és nagyon gyors fejlődésre tehetünk szert azáltal, ha azt feltételezzük, hogy a másik ember tudatában van a gondolatainknak és az érzéseinknek, és tisztán látja azokat. Ha így teszünk, nem állunk távol az igazságtól, hiszen intuitívan csakugyan tisztában vannak a gondolatainkkal és az érzéseinkkel, még ha az adott pillanatban nincsenek is ennek tudatában. Úgy fognak reagálni, mintha ismernék az érzelmeinket. A kapcsolat egésze annak megfelelően alakul majd, mintha a másik fél tisztában lenne az érzéseinkkel. Ha még mindig kapaszkodunk abba a fantáziába, hogy a többi ember nem ismeri a gondolatainkat és az érzéseinket, akkor vegyük észre, hogy a kutyák pillanatok alatt átlátják azokat! Komolyan azt hisszük, hogy az emberi psziché alacsonyabb rendű a kutyákénál? Ha egy kutya egy szempillantás alatt képes érzékelni a belső hozzáállásunkat, biztosra vehetjük, hogy a körülöttünk lévő emberek intuitívan ugyancsak képesek érzékelni ugyanazt a rezgést.

APÁTIA ÉS BÁNAT

Az apátia, a bánat, a depresszió, a szomorúság, az önsajnálát, a lehangoltság, a reménytelenség és a kilátástalanság érzései a „képtelen vagyok” belső programjából erednek. Rendeltetésük, hogy általuk szimpátiát csikarjunk ki másokból, hogy visszanyerjük és biztosítsuk a támogatást, hogy kivívjuk a sajnálatot, és hogy vonzzuk a segítséget. Ezek az érzések vajon milyen hatással vannak másokra? Jóllehet kezdetben megpróbálnak segíteni, ám ezt végül felváltja a sajnálat és egy-fajta elkerülő magatartás. Hogy miért tartják magukat távol? Azért, mert óriási energiabefektetést követelünk tőlük. Arra teszünk kísérletet, hogy leszívjuk az energiájukat azáltal, hogy a „lábtörölőjükre” vetjük magunkat. Innen ered a közmondás - ami szívtelenül hangzik ugyan, sajnos általában mégis igaz -, hogy „amikor nevelsz,

a világ is veled nevet, de amikor sírsz, egyedül sírsz”.

A folytonos bánat mindenkit elűz. Lassacskán elégük lesz belőle, hacsak nem nagyon magas szinten álló emberek, akik képesek megerőltetés nélkül együttérzést tanúsítani. A tartós bánat korai öregedéshez, fáradtságához és fásultságához vezet, és csakis akkor kerekedhetünk felül rajta, ha rendelkezünk elég bátorsággal ahhoz, hogy hagyjuk az érzelmet a megfelelő körülmények között feljönni, és ha készek vagyunk átadni magunkat az érzésnek, majd pedig elengedni azt.

FÉLELEM

A félelem érzéseinek - legyen szó akár feszültségről vagy nyugtalanságról, akár szégyenlősségről vagy feszélyezettségről, óvatosságról, visszafogottságról vagy bizalmatlanságról - az a rendeltetésük, hogy elmeneküljünk a vélt fenyegetés elől, és hogy pszichológiai távolságot hozzunk létre a veszélyesnek vélt helyzettől vagy személytől. Paradox módon azonban - ahogy arra már korábban rámutattunk -, mivel a félelem erőteljes jelenség, annak már a pusztán észben tartása is előidézheti azt, amitől a leginkább tartunk. Olyan ez, mint valami önbeteljesítő jóslat. A félelem energiája minden lehetséges negatív dologra ráirányítja a figyelmünket, és ez a figyelem képes előidézni azoknak az eseményeknek a megjelenését, amelyektől a leginkább félünk.

A kapcsolatainkban a félelem azt jelenti, hogy a saját erőnket átruházzuk a másokra, felhatalmazva őt arra, hogy pont azt tegye velünk, amitől félünk. A kiút az, ha fontolóra vesszük a lehető legrosszabb eshetőséget, és megvizsgáljuk az általa keltett érzéseket, majd pedig nekilátunk az elengedésükhöz. A többi érzelemhez hasonlóan a félelmet is összetevőire bonthatjuk, és ezek az alkotóelemek már könnyen elengedhetők. Vegyük például azt az esetet, amikor egy bíráló támadástól tartunk. Feltehetjük a kérdést: „Mi a legrosszabb, ami történhet?” A kérdés segítségével megérthetjük, hogy a félelmünk alapja a büszkeség, a büszkeség felismerésével és elengedésével pedig a félelem is magától eltűnik. Ha egy kapcsolatban félelmet tapasztalunk, és ezt az érzelmet szétbontjuk, talán felismerjük, hogy tulajdonképpen a belső harag felfedezésétől tartunk, sőt talán még attól is, hogy a másik esetleg megtorolja ezt a dühöt. Ám amint elengedjük a haragot, a félelem is magától szertefoszlik.

A bizonytalan ember fél, és hajlamos féltékenykedni, ragaszkodni, birtokolni és kötődni, amely hozzáállás mindig frusztrációhoz vezet. Ezeknek az érzelmeknek az a

céljuk, hogy az ember magához láncolja és markában tartsa a másikat, hogy a veszteség megakadályozásával megszilárdítsa a biztonságot, de olykor az is, hogy a másikat büntesse meg a saját veszteségtől való félelmeiért. Emlékezzünk arra, hogy ezek az attitűdök hajlamosak éppen azt megnyilvánítani, amit az elménkben tartunk. A másik ember, érezve a függőségünk és a birtoklási vágyunk nyomását, késztetést érez arra, hogy szabaduljon, eltávolodjon, elkülönüljön tőlünk, azaz hogy éppen azt tegye, amitől a leginkább félünk. Ezek az attitűdök mások állandó befolyásolásának vágyához vezetnek. Mivel az emberek ösztönösen ráéreznek arra, hogy irányítani akarjuk őket, válaszképpen ellenállnak. Így azután csak egyetlen módon számolhatjuk fel a felénk irányuló ellenállásukat: ha elengedjük a befolyásolásukra irányuló elsődleges vágyunkat. Ez azt jelenti, hogy azonnal, már a felbukkanásukkor elengedjük saját belső félelmeinket.

BÜSZKESÉG

A büszkeség érzései, amelyeket a társadalmunkban gyakran bocsánatosnak tartanak, a perfekcionizmus, a pedantéria, a pontosság, a megbízhatóság, a „jó személyiség”, a túlzott tisztaság, a munkamánia, a túlambicionáltság, a sikeresség, a morális felsőbbrendűség és az udvariasság formájában jelennek meg. Szélsőséges esetben arrogancia, hencegés, hiúság, önelégültség és elfogultság jelenik meg, spirituális szinten pedig a „hitetlenek” jogosnak vélt megölése. Az ilyen érzések mögött meghúzódó érzelmi szándék az, hogy elnyerjük mások csodálatát, elkerüljük a bírálatot vagy a visszautasítást, elismerést szerezzünk, és fontosak legyünk, hogy ezáltal kerekedhessünk felül saját belső értéktelenségünk érzésén. Sajnos a másokban mindez gyakran szít irigységet, versengést, sőt gyűlöletet, de keltheti a könnyű kihasználhatóság érzését is. Ha megvizsgáljuk a büszkeséget, hamar rájövünk, hogy az többnyire a valódi önbecsülést helyettesíti.

Érdemes elgondolkodni azon, hogy a legjelentősebb kapcsolat, ahol sokunk alkalmazza ezt a jelenséget, az Istennel való kapcsolat. Él bennünk az a gyakran tudattalan hit, miszerint képesek lehetünk egy bizonyos reakciót kicsalni Istentől. Például: „Isten majd úgyis megszán.” „Isten bosszút áll rajtam.” „Isten megbüntet engem.” „Isten elégedett lesz velem.” „Isten majd a gondjaiba vesz.”

Ha önbecsülésünk megfelelő, akkor az alázat és a hála vezérel minket, és szükségtelen, hogy állandóan cirógatást és vállveregetést próbáljunk kicsikarni másokból (vagy Istentől). Ha felhagyunk a törekvéssel, hogy szeressenek, rájövünk,

hogy bizony szeretnek minket. Ha felhagyunk mások kényeztetésével, ahogy az elismerésükre való áhítózással is, akkor rájövünk, hogy igenis tisztelnek minket. Az „öndegradálás” különféle formái, úgymint az engesztelési kísérlet, a hízélgés, a behódolás, önmagunk háttérbe szorítása és a passzivitás, mind arra irányulnak, hogy a másikat az egoja kényeztetésével befolyásoljuk, ezzel harcolva ki magunknak kedvező bánásmódot és az akaratumk érvényre jutását. A hamis alázat lényegében azt mondja a másíknak: „Mellőzhető vagyok; kérelek, ne is törődj velem.” Amit persze a másík szíves örömet meg is tesz.

Amint az nyilvánvaló, a fent említett érzelmek a másík manipulálását hivatottak szolgálni, és rombolják a valódi kapcsolat kialakításának lehetőségét. Mindegyík zsugorítja az önbecsülésünket, mivel valamennyi egy-egy sebezhető álláspontot testesít meg. Így azután még ha úgy is vélekedünk, hogy a büszkeség szintjén jól és biztonságban érezzük magunkat, valójában ezt a büszkeséget az eredendő sebezhetősége miatt mindig védekezés kíséri. Büszkeséggel puffasztjuk fel magunkat, amikor bizonytalanság üti fel a fejét. Csakhogy a felfuvalkodott büszkeség már egy elejtett megjegyzésre vagy egy felhúzott szemöldökre is hajlamos könnyen kipukkanni.

Az emberi állapot

Az összes negatív érzés alapján véve a félelem egy-egy formája: a másók és önmagunk tiszteletének elvesztésétől való félelem, az életünk elvesztésétől való félelem, a biztonság hiányától való félelem. Mivel a legtöbb negatív érzést negatív értékítélet kíséri, tudatosan vagy tudattalanul elfojtjuk, illetve kivetítjük azokat. A tudatos elfojtás, a tudattalan elfojtás és a kivetítés mind destruktív mechanizmus, és csak egyre több feszültséghez, valamint a kapcsolataink hanyatlásához vezet.

Szeretnénk azt a látszatot kelteni, hogy a legbensőbb érzéseink másók számára ismeretlenek - de ez valóban így lenne? Mindannyian összeköttetésben állunk egymással a lelki-intuitív szinten, ami miatt az érzéseink másók által észlelhetők és megismerhetők. Talán nem vagyunk ennek teljesen tudatában, de a velünk való viselkedésük felfedi, hogy ismerik a hozzáállásunkat és az irántuk táplált érzéseinket.

Tegyük fel például, hogy a munkahelyünkön való viselkedésünk kívülről nézve példás. Felmerül a kérdés: akkor vajon minek köszönhető mégis, hogy valaki más kapja meg a kinevezést vagy az elismerést, nem pedig mi? A válasz a felettesünkkel és a munkánkkal kapcsolatos belső, rejtett érzéseink vizsgálatában rejlik. Tényleg azt

gondoljuk, hogy a felettesünk nem vette észre a belső irigységünket, a kritikánkat vagy a neheztelésünket? Ha azt feltételezzük, hogy mások ismerik belső érzéseinket és a velük járó gondolatokat, azzal biztosra mehetünk. Azok a gondolatok, amelyeket irántuk táplálunk, igen valószínű, hogy összecsengenek azokkal a gondolatokkal, amelyeket ők táplálnak irántunk.

Ha megértjük ezt az alapelvet, az életünkben előforduló temérdek esemény mind elkezd értelmet nyerni. Feltehetjük hát magunknak a kérdést: „A másik helyében hogyan reagálnék, ha pontosan ismerném a személyes belső érzéseimet és gondolataimat?” Az erre kapott válasz általában nyilvánvalóvá teszi, miért viselkedik a másik úgy, ahogy. Talán azért nem kaptuk meg a kinevezést, mert egy kimondatlan, energetikai szinten a főnökünk tisztában volt vele, hogy kritizáljuk őt, neheztelünk a kollégáinkra, és követeljük az elismerést és a megbecsülést.

Még mielőtt negatív érzések után kutatva magunkba tekintenénk, érdemes emlékezni arra, hogy ezek az érzések nem a valódi Énünk, hanem tanult programok, amelyeket az emberléttel örököltünk. Senki sem kivétel ezalól. A legmagasabb szintektől a legalacsonyabbakig mindenki rendelkezik vagy rendelkezett már egoval. Mielőtt meghaladták volna azt, még annak a kevés megvilágosodottnak is volt egykor egója. Ilyen az emberi állapot. Ahhoz, hogy képesek legyünk őszintén megfigyelni az érzéseinket, ítélezésmentes hozzáállás szükséges.

Mielőtt bármit is tehetnénk, elsőként tudatára kell ébrednünk annak, hogy pontosan mi is zajlik bennünk. Amint elengedünk egy érzést, azt felváltja egy magasabb szintű érzés. Egy érzés felismerésének és elismerésének egyetlen célja, hogy ezáltal elengedhessük azt. Az önátadás annyit tesz, hogy egy érzés tapasztalásának megengedésével, a megváltoztatására tett kísérlet nélkül, hajlandók vagyunk lemondani róla. Hiszen az ellenállás az, ami fenntartja.

Felmerülhet bennünk, hogy néhány negatív érzelemre azért mégis szükségünk van; alapos vizsgálattal azonban felfedezhetjük, hogy ez egy illúzió. A magasabb rendű érzelmek sokkal erőteljesebbek, és a szükségleteink kielégítése terén is sokkal hatékonyabbak.

Tegyük fel magunknak a kérdést: mi mindent tennénk meg azért, akit igazán szeretünk? Azonnal látjuk, hogy csaknem bármit. Szinte határtalan, amit a szeretetért tennénk. Most állítsuk szembe ezt azzal, amit olyasvalakiért tennénk, aki megfélemlített minket. Láthatjuk, hogy a lehető legkevesebbet adnánk, azt is

vonakodva. Bár a felszínen átmenetileg úgy tűnhet, hogy a megfélemlítő személyek „megúsznak” valamit, valójában mindent elveszítettek, nemde? Győzelmük felszínes, átmeneti, és még csak nem is valós - csupán látszólagos. A végén fordul a kocka, és aki megfélemlít, az csupán saját pusztulásának magvait veti el. Amit a negatív érzelmek révén nyerünk, az tisztavirágéletű, hiteltelen, és igazából nem is kielégítő. Olyan, mint a kierőltetett bók.

A valódi boldogság olyan helyzetekből adódik, amelyek során mindenki nyer. Gyűlölet és csekély önbecsülés az ára annak, ha egy vesztes rovására nyer valaki. Mélyen belül sem magunkat, sem pedig másokat nem ámítunk. Mindig tudják a többiek, hogy mikor akarjuk kihasználni őket.

Ha nehezünkre esik lemondani egy érzésről, érdemes egyszerűen megvizsgálni az érzelem mögötti szándékot. Vajon mi a célja? Milyen hatást kíván gyakorolni a másokra? A másik vélhetően hogyan reagál erre? Valóban ezt szeretnénk? Ha ez volna életünk utolsó napja, tényleg ilyennek szeretnénk volna? Végül is valóban ez életünk utolsó napja - a régi életünké, annak minden konfliktusával, aggodalmával és félelmével együtt. Ezt az árat fizetjük a régihez való ragaszkodásunkért.

Amint az összes befogadott program mögött húzódó elfojtott negatív érzést elengedjük, azok automatikusan magasabb szintű programokra cserélődnek. Boldogabbak és könnyedebbek leszünk a körülöttünk lévőekkel együtt. Tekintsük át, melyek ezek a magasabb rendű érzések, és azok milyen hatással vannak mások érzéseire, illetve a velünk szemben tanúsított viselkedésükre.

Pozitív érzések

A bátorság, a hajlandóság, a magabiztosság, a tehetség, a „képes vagyok”, a lelkesedés, a humor, az alkalmasság, az elégedettség és a kreativitás magasabb rendű érzéseinek megvan a maguk érzelmi rendeltetése, amelyek a hatékony cselekvést, működést és a teljesítményt szolgálják. Mások reakciója együttműködést, bátorságot s tiszteletet tükröz, és hajlandóságot arra, hogy a társaságunkban időzzenek. Mivel növeljük az önbecsülésüket, keresik a társaságunkat. Mindezt alaposabban megvizsgálva láthatjuk, hogy a tisztább érzések útjában álló negatív érzések elengedésére irányuló hajlandóság csodálatos jutalommal ajándékoz meg minket, amely aztán játszi könnyedséggel teljesíti be valódi céljainkat és szándékunkat.

Amikor az elfogadás, az öröm, a melegség, a kedvesség, a légység, a bizalom, a

belső igazság és a hit szintjén cselekszünk, akkor mások voltaképpen a szeretet, az élvezet, az öröm, a harmónia, a békesség, a megértés és a meghittség érzelmi szándékaira reagálnak. Elfogadással, elégedettséggel, ráhangolódással, megértéssel és örömmel vesznek minket körül, és automatikusan viszonzózzák szeretetünket. Magától értetődő, hogy az ilyen kölcsönös érzések sikert hoznak, legyen bármilyen ügyünk is a másik személlyel, például szakmai, társadalmi, személyes vagy akár egy egyszerű, mindennapos üzleti együttműködés.

LELKI KAPCSOLÓDÁS

Ha magunkban békességet, derűt, nyugalmat, csendességet, nyitottságot és egyszerűséget érzünk, akkor ez úgy hat a másik emberre, hogy a tudatossága a miénkkel együtt mélyül, növekszik a szabadság-, tökéletesség- és egységérzete, továbbá mélyebb egyetértésben érzi magát velünk. Kettőnk viszonyában érzi az összekapcsolódást, azonosul velünk, mélyül a megértése, és érzi a velünk való bensőséges összeköttetést. Következésképpen az emberek keresni fogják a társaságunkat, mivel benne teljesnek, méltányoltak és elégedettnek érzik magukat. Mélyebb bepillantást nyernek önnön valódi Énjükbe. Jelenlétünkben vagy ránk gondolva emelkedetten érzik magukat. Jelenlétünk áldásáért szeretettel és hálával fordulnak felénk. Egy ilyen kapcsolatban a célok maguktól, könnyedén megvalósulnak. Mivel nincs bennünk negativitás, nem várunk semmit a másiktól, és semmit nem rejtünk el előle, így ez a nyíltság lehetővé teszi, hogy a másik valamennyi védelmi mechanizmusát félretegye. Semmi nincs rejtve akár félelemből, akár büntudatból, és így egy teljesen tudatos lelki összekapcsolódottság figyelhető meg.

Ezen a szinten gyakran fordulnak elő úgynevezett telepatikus jelenségek. Ha tökéletes harmóniában vagyunk a másikkal, akkor nem kívánunk visszatartani vagy védelmezni egyetlen gondolatot vagy érzelmet sem. Mivel a másik fél is hasonlóképpen reagál, erőfeszítés nélkül tudatában leszünk annak, hogy mi jár a fejében, és mi lehet a pillanatnyi érzelmi állapota. Mindkét fél emberi mivolta tökéletes elfogadásra talál. Ha igazán ráhangolódunk másokra, azt is megbocsátjuk nekik, ha röpké féltékenységet vagy indulatos reakciót veszünk észre. Ráébredünk, hogy ez teljesen természetes. És azt is tudjuk, hogy ők is ugyanígy tisztában vannak a futó neheztelésünkkel, ám elfogadva emberi mivoltunkat, ők is szemet hunynak felette, átlátva a helyzet egészét. Olyannyira jól ismernek minket, hogy bizonyos

helyzetekben észreveszik egy futó sértődés eshetőségét, ám azt is jól tudják, hogy ezt el fogjuk majd engedni. Akikkel szeretetteljes és elfogadó kapcsolatot ápolunk, azok jól viszonyulnak emberi természetünkhöz, és a sajátjukhoz is. Nem számít, milyen érzelmek vannak éppen a felszínen, tudatában maradunk annak, hogy a szeretethez, az elfogadáshoz, valamint az egymással és a világgal megélt harmóniához kölcsönösen igazodunk.

Az összekapcsolódásnak ez a szintje tulajdonképpen bárkivel megvalósítható. Nem kell, hogy olyasvalaki legyen, akivel bensőséges kapcsolatban vagyunk. Gyakori, hogy ezt először a barátainkkal éljük át, akikkel kevesebb forog kockán, mint a hozzánk közel álló családtagokkal. Egy másik helyzet, ahol ez gyakran előfordul egy átlagos élet során, az exkedvessel hozható összefüggésbe. Ezzel a személlyel, aki előtt oly sok mindent feltártunk magunkból - most pedig már semmi romantikus nem forog kockán - esetleg kialakulhat egy barátság, amelyben többé nincs mit rejtegetni. Lehetséges az igazán nyílt, őszinte és becsületes kommunikáció. Nem is olyan ritka ez a különélő vagy elvált párok esetében. Ha egyszer végre a kedélyek lecsillapodtak, jól kijönnek egymással, és akár még évekig egymás legjobb barátai maradhatnak.

A POZITÍV ÉRZÉSEK HATÁSA

Hogy a magasabb tudatszintek milyen erőteljes hatást gyakorolnak a kapcsolatainkra, az a tudat azon törvényszerűségéből is nyilvánvaló, amely így szól: hasonló a hasonlót vonzza. Belső állapotaink ténylegesen átsugároznak másokra. Pozitív hatással lehetünk rájuk még akkor is, ha nem tartózkodunk egymás fizikai közelségében. Az érzések energiák, és minden energia egy bizonyos rezgést bocsát ki. Olyanok vagyunk, mint az adó-vevő tornyok. Minél kevesebb negativitást tartunk magunkban, annál inkább tudatában lehetünk annak, hogy mások ténylegesen mit gondolnak rólunk. Minél többet szeretünk, annál több szeretettel találjuk magunkat körülveve. A negatív érzések magasabb szintűekkel történő felcserélése felelős azért a sok-sok csodáért, amelyeket az élete során az ember megélhet. Az önátadás folytatásával ezek egyre gyakoribbá válnak.

Önátadással az élet egyre kevesebb erőfeszítéssel zajlik. A boldogság és a jókedv, amelynek megtapasztalásához egyre kevésbé igényeljük a külvilágot, folyamatosan növekszik. Kevesebb kíváncsisággal és elvárással vagyunk mások felé. Felhagyunk azzal, hogy „odakinn” keressük azt, amit immár magunkból fakadóan

tapasztalunk meg. Eleresztjük azt az illúziót, miszerint mások lennének a boldogságunk forrásai. Ahelyett, hogy másoktól remélnénk bármit, most azt reméljük, hogy mi magunk adhatunk. Mások egyre inkább keresik a társaságunkat, ahelyett hogy elkerülnének minket. Charles Dickens Karácsonyi ének című regényének főhőse, Scrooge úr az ajándékozás örömét élte át, ahelyett hogy bármit remélt volna másoktól. Az efféle átalakulás öröme mindannyiunk számára elérhető.

Cári Gustav Jung azért részletezte bővebben a szinkronicitásnak nevezett jelenséget, amelyet hívhatott volna egyidejűségnek is, hogy megmagyarázza olyan események előfordulását, amelyek az intellektus számára nem tűnnek összefüggőnek. Ahogy egyre több mindent engedünk el, az efféle élmények mindennapivá válnak. Ezt a jelenséget jól illusztrálja a következő tapasztalat, amelyet egy olyan cégvezető mesélt el, aki kb. egy éve gyakorolta már az elengedéstechnikát.

„Egy körülbelül ötven alkalmazottat foglalkoztató cég elnöke voltam. Az egyik részleg vezetőjévé egy ígéretesnek tűnő fiatalembert neveztünk ki. Hamar kiderült azonban, hogy igencsak éretlen a feladathoz. Ahelyett, hogy hálával és együttműködéssel reagált volna mindazért, amit érte tettünk, fontoskodó, követelődző, sőt kissé paranoid lett. Kijelentette, hogy az igazgatótanács következő ülésére beront, és vad vádaskodásokkal és követelésekkel felborzolja majd a kedélyeket. Bár a vádjait könnyedén meg lehetett volna cáfolni, az egész dolgot szörnyű lett volna megélni. Fenyegetőzései napokra gyűlölködővé tették. Aznap az igazgatótanácsi ülés délután egykor kezdődött. Én épp a főúton vezettem, és több mint dühös voltam rá. Egyszerre elengedtem az egészet. Teljesen feladtam vele kapcsolatban mindent. Észrevettem benne a rémült gyermeket, és szeretetet küldtem neki. Minden nyugtalanságom elpárolgott, és részvéttel teli szeretetet éreztem iránta. Rápillantottam az órára, amely 12.30-at mutatott. Amikor beértem az irodába, a titkárnőm közölte, hogy a fiatalember nemrég ott járt, és kijelentette, hogy lemondja a műsort, mivel az utolsó pillanatban meggondolta magát. Kérdeztem, hogy mikor járt az irodában. Azt felelte, különösen figyelt az időre, mivel az ülés hamarosan kezdődött. Amikor a férfi bejelentette, hogy meggondolta magát, ő rápillantott az órájára. Pontosan 12.32 volt.”

AZ ELVÁRÁSOK ELENGEDÉSE

Ha azért gyakorolunk nyomást másokra, hogy elérjük, amit szeretnénk, akkor ösztönösen ellenállnak, hiszen kényszeríteni próbáljuk őket. Minél inkább erőltetjük, annál jobban ellenállnak. Még ha félelemből tényleg engednek is a követeléseinknek, azt mégsem belső elfogadásból teszik, és később csak elveszítjük mindazt, amit nyertünk. Ez a kényszerrel szembeni ellenállás mindannyiunkban megvan, mi pedig választhatunk, hogy tudatosítjuk-e ezt a tudattalanul zajló működést, vagy elkerüljük a tudatosítást azáltal, hogy kifogásokat és hihetőnek tetsző magyarázatokat gyártunk.

Amint azt már egy korábbi fejezetben említettük, *Wirning Through Intimidation* (A megfélemlítéssel aratott győzelem) című könyvében Róbert Ringer ezt fiú/lány elméletnek hívja. (Amikor egy fiú találkozik egy lánnyal, és a lány észreveszi, hogy a fiú érdeklődik iránta, akkor a lány hirtelen nehezen megszerezhető lesz. Miután a fiú úgy dönt, hogy inkább mégsem akarja a lányt, a lány azonnal szeretné a fiút, aki ekkorra már közömbös iránta.) Ez a jelenség egyben a vásárlással szemben tanúsított ellenállás magyarázata is, amit azzal kerülhetünk meg, ha belátjuk, hogy kereskedőként a mi felelősségünk a saját erőfeszítéseinkre terjed ki, nem pedig a végkimenetel meghatározására.

Egy másik módszer az, hogy elengedjük azokat az érzéseket, amelyek ahhoz fűződnek, amit a másiktól akarunk, és szélnek eresztjük a nyomást, amit elvárás és vágy formájában a másokra gyakorolunk. Ezáltal hagyunk számára elég pszichés teret ahhoz, hogy egyetértő legyen, sőt akár ahhoz is, hogy magától kezdeményezze az áhított végkimenetelt, amit egyébként is szerettünk volna.

Jól példázza ezt a dinamikát annak a férfinak az esete, aki egy válás közepén gyakorolta az elengedéstechnikát. Feleségével heves vitába bonyolódott valami miatt, amit magának akart, ám az asszony újra meg újra nemet mondott a kérésére. Ezért a vita közepén elengedte a tárgyat, amire pedig vágyott. Rendben volt, ha nem adja neki, és az is, ha mégis. Abban a pillanatban, hogy elengedte, a felesége hirtelen feléje fordult, és nemcsak azt ajánlotta fel, hogy nekiadja, de még azt is, hogy becsomagoltatja, és elszállíttatja a címére.

Az iménti történet a kapcsolatok rendezésének egy roppant egyszerű, ám kétségkívül elegáns és aktív módját szemlélteti. Elsőként vizsgálj meg, hogy titkon milyen érzéseket táplálsz a másik iránt egy adott helyzetben. Feltételezd, hogy a

másik személy tisztában van ezekkel a gondolatokkal és érzésekkel. Majd képzelj magad a helyébe, és figyeld meg, te hogyan reagálnál. Látni fogod, hogy valószínűleg pontosan úgy viselkedik, ahogy a helyében te is viselkednél. A cél az, hogy addig folytasd a megjelenő érzések elengedését, amíg az üggyel kapcsolatban pozitív érzelmi-gondolati állapotban nem találod magad. Mihelyt pozitív állapotban vagy, nézd meg, hogyan reagálnál a másik helyében, aki tudatában van ezeknek az új, pozitív érzéseknek. Valószínű, hogy a viselkedése éppen az elvárásaidnak megfelelően fog változni. Időbeli csúszás előfordulhat, de ha figyelsz, a változás valószínűleg bekövetkezik. Ha mégsem, a helyzet akkor sem zaklat fel többé. Az „elégtétel” néha elmarad, ám ekkor is elmondhatjuk: „Itt volt az ideje, hogy törlesszek valamit az univerzumnak.” Ami azt illeti, a valódi nagyságnak az is része, hogy tudjuk, a jó tettért cserébe olykor nem jár semmi.

A gondolataink és érzéseink hatását a világ irodalma a karma törvényének hívja, vagyis „azt kapod, amit adsz”, „ki mint vet, úgy arat”. Gyakran az időbeli késedelem miatt nem látjuk ennek a törvényszerűségnek a működését.

Egy ismerős például kölcsönkért valakitől kétszáz dollárt, amit ígéretével ellentétben nem fizetett vissza. A jó egy évig tartó neheztelést és a találkozások következetes elkerülését az az érzelmi kellemetlenségérzet okozta, amely a neheztelés miatti büntudatból sűrűsödött össze. Végül, amikor világos lett, hogy egyedül az szenved a neheztelés súlyától, aki neheztel, és ezért a lelki békéjével fizet, hajlandóság ébredt benne az elengedésre. A felismerésnek ezen a pontján meglepően könnyű volt a neheztelést elengedni, és a másik félnek megbocsátani. A kétszáz dollárt olyan új összefüggésbe helyezte, miszerint kölcsönt folyósított egy szükségét szenvedő személynek. Néhány hónapon belül váratlanul összefutott az illetővel, aki egyszer csak így szólt: „Már jó ideje nyugtalanít a pénz, amivel tartozom neked. Tessék, itt a teljes összeg.” A kölcsönt tehát visszafizették anélkül, hogy kérni kellett volna.

Elvárásainkkal és nehezteléseinkkel gátoljuk azt, hogy megkapjuk másoktól, amit szeretnénk. Nagyon hathatós a másokkal szemben támasztott elvárásainkat még azelőtt feladni, hogy konkrét helyzetbe kerülnénk velük. Az érzelmek valójában mások kényszerítésére és akaratunk rájuk erőltetésére irányuló finom próbálkozások, amelyeknek ők tudattalanul ellenállnak.

Azzal tudunk elégedettséget teremteni a kapcsolatainkban, ha szeretetteljesen

elképzeljük a lehető legjobb végkimenetelt. Bizonyosodjunk meg afelől, hogy az mindkét fél számára kölcsönösen előnyös: vagyis mindkét fél nyer. Engedd el az összes negatív érzést, és egyszerűen tartsd ezt a képet az elmédben. Azáltal tudhatjuk, hogy igazán átadtuk-e magunkat, hogy mindkét eshetőség megnyugvással tölt el; az is rendben van, ha megtörténik, és az is, ha nem. Az önátadás tehát nem jelent passzivitást. Sokkal inkább azt, hogy pozitív módon vagyunk aktívak.

Ha átadtuk magunkat, többé nem szorít az idő sem. A frusztráció abból ered, hogy azonnal akarunk valamit, ahelyett hogy engednénk, hogy természetes módon, a maga idejében történjék meg. A türelem az elengedés automatikus mellékhatása, és mindannyian tudjuk, milyen könnyű türelmes emberekkel kijönni. Vedd észre, hogy a türelmes emberek a végén többnyire meg is kapják, amit akarnak.

Az elengedéssel kapcsolatos főbb ellenállások egyike az az illúzió, hogy ha elengedjük az akarást és az elvárásainkat, akkor nem kapjuk meg azt, amit akarunk. Attól félünk, elveszítjük, ha nem helyezzük azt folyamatosan nyomás alá. Az elme úgy véli, hogy a szerzés módja az akarás. Ám ha megvizsgáljuk ezt a kérdést, láthatjuk, hogy az események a döntéseinkből, valamint a szándékainkon alapuló választásainkból következnek. Amiben részünk van, az ezeknek a választásoknak az eredményeként jelenik meg - még akkor is, ha tudattalanul választottunk nem pedig annak eredményeként, amiről azt gondoljuk, hogy akarjuk. Ha elengedjük az akarás nyomását, akkor szabadon hozhatunk bölcsebb döntéseket.

Azt gondoljuk, hogy a boldogságunk az események irányításán múlik, és hogy a tények dúlnak fel minket. Valójában az e tények kapcsán felmerülő érzéseink és gondolataink okozzák a zaklatottságunkat. A tények önmagukban semleges dolgok. Az általunk nekik tulajdonított hatalom pedig az elfogadó vagy nem elfogadó hozzáállásunk és az általános érzelmi állapotunk függvénye. Ha megrekedtünk egy érzésben, az azért van, mert titkon még mindig azt hisszük, hogy az majd megvalósít számunkra valamit.

Szexuális kapcsolatok

Napjainkban a szexuális tartalmak és a változatos szexuális élményt nyújtó lehetőségek széles skálája miatt a legtöbb ember szexuális kérdésekben nyitottnak tartja magát. Ez a nyitottság elsősorban intellektuális és viselkedésszintű. Még mindig temérdek érzelmi és tapasztalási korlátozás van jelen, ahogy érzéki természetű is. Minden tapasztalat a tudaton belül zajlik, ezért bármi egyébhez

hasonlóan a szexuális tapasztalatot is az átfogó tudatszintünk és a belső szabadságérzetünk határozza meg.

A szexuális élményvilágunk korlátai akkor válnak igazán nyilvánvalóvá, ha minél több ehhez társult érzést elengedünk. Amikor a szexualitás témája kapcsán maradéktalan az önátadás, az olyan, mintha egy harmadik dimenzióval toldanánk meg egy addig kétdimenziós tapasztalatot. Miként azt egy hölgy megfogalmazta:

„Olyan, mintha azelőtt csak a hegedűket hallottam volna, aztán egy csellót, egy fuvalát és így tovább, mostanra pedig a tapasztalat teljes és mindent magában foglaló lett.”

A kifejezés szabadságának megnövekedett érzelmi élvezete mellett az elengedés magában az érzéki tapasztalásban is változásokat idéz elő. A legtöbb ember - különösen a férfiak - számára a szexuális izgalom és az orgazmus elsősorban genitális érzet. Ám ahogy az ember szabadabbá válik, az orgazmus színhelye elkezd az egész medencére, altestre, a lábakra és a karokra, végül pedig az egész testre kiterjedni. Ennek megvalósulását gyakran egy stagnáló periódus követi, majd az orgazmus színhelye hirtelen és váratlanul kitágul a test határain túlra, mintha az egyén helyett magának a test körüli térnek volna orgazmusa. Végére is az orgazmusnak nincsenek korlátai. Úgy tűnik, hogy kiterjed a végtelenbe, és meghatározott központ vagy színhely nélkül éljük meg. Olyan, mintha individuális személy nem is lenne jelen. Az orgazmus tapasztalja önmagát.

Ezt a kiterjedést tovább segíti, ha tudatára ébredünk annak, hogy a grimaszok és a lélegzet visszatartása merő korlátozások, amelyek az irányítás elvesztésétől való félelemben gyökereznek, és voltaképp a tapasztalat féken tartására tett kísérletek. Ha az ember lassan és mélyen lélegzik, grimaszolás helyett mosolyog, akkor a félelem tudatosul és feladható.

A szexualitás elveszíti kényszeres jellegét. A szabadság nemcsak az élvezetek szabadságát jelenti, hanem annak szabadságát is, hogy ne szeretkezzünk, és ne legyen orgazmusunk. Az önátadás állapotában az orgazmus utáni vágy sem hajt bennünket. Ez kreatív élményeket és tudatosságot szabadít fel, mivel az elme nem magára az orgazmusra összpontosít. Az orgazmus utáni vágy uralma alól való felszabadulás lehetővé tesz olyan szexuális élményeket, amelyekre a spirituális irodalom tantrikus szexként utal. A legtöbb nyugati ember olvas róla egy keveset, talán még ki is próbálja, de aztán hamar feladja, mivel oly módon közelíti meg, amely

elfojtáshoz vezet a nagyobb szabadság helyett.

Minél felszabadultabbá válunk - a szó igazi értelmében -, annál inkább a szeretetteljesség ösztönöz bennünket, nem pedig a kielégülés utáni vágy. Az indíttatás eltolódása az akarástól és az éhségtől az öröm és a boldogság kölcsönös megosztása felé jelentős változásokat hoz a szexuális kapcsolatok természetében. A másik személlyel megélt intimitás egyre átfogóbb és élvezetesebb lesz. Jobban ráhangolódunk a másik személy nemiségére és egymás kielégülési szokásainak intuitív beteljesítésére. Az egyik pár ezt a következőképpen írta le:

„Mintha pusztán csak tanúi lennénk annak, amit a testünk tesz. Mintha inkább az a tér lennénk, amelyben mindez történik. Ha valamelyikünkben felmerül egy vágy vagy fantázia, a másik automatikusan és szinte gondolkodás nélkül mozdul, hogy kielégítse. Mintha lelki kapcsolatban lennénk. Elismerjük a fantáziák kapcsán felmerülő belső érzéseket, és elengedjük a másik fél reakciójára vonatkozó elképzeléseinket. A szex változatosabb és egyúttal gyakoribb is lett. Korábban főként péntek és szombat este jöhetett szóba. Most egy szeretkezés akár napokig is eltarthat, de akár hetek is elmúlhatnak nélküle. Mindig új. Sosem ugyanolyan. Meglepő módon mindig egyre jobb. Minden egyes orgazmus jobbnak tűnik az előzőnél, mégis a szeretkezés gyakran annyira élvezetes, hogy egyikünk sem törődik azzal, hogy orgazmusa legyen. Ha bekövetkezik, rendben van, de ha nem, az is. Az együtt töltött intim periódusok a végkimeneteltől függetlenül elégedettséggel töltenek el és felszabadítóak.”

Egy másik férfi a következőképpen nyilatkozott:

„Azelőtt sosem fogtam fel igazán, hogy a szex milyen mértékben működteti a kapcsolataimat. Tulajdonképpen kényszeres volt. Mindig tartottam attól, hogy elszalasztok egy lehetőséget. Nem akartam a gyönyör egyetlen lehetőségéről sem lemaradni. Ma már változatosabb sémát követek, sőt valójában nincs is sémám. Ha megtörténik, akkor megtörténik, és az nagyszerű. Ha pedig nem, eszembe sem jut. Régebben állandóan csak a szexre tudtam gondolni. A nők általában nemet is mondtak. De most, hogy nem törődöm vele annyira, vagy maguktól hozzák szóba, vagy igent mondanak a felvetésre. Manapság azon kapom magam, hogy jobban törődöm velük, mint magammal. Korábban tényleg csak az önző céljaimra használtam a nőket, és erre intuitívan rá is éreztek.

Most rengeteg szeretetet érzek irántuk, és törődöm a kényelmükkel és a

boldogságukkal még akkor is, ha egy- éjszakás kalandról van szó. Micsoda megkönnyebbülés, hogy többé nem kell hazudnom.”

A fenti példákból világosan kitűnik, hogy a tudatban változás ment végbe, és a hiányt felváltotta a bőség. Ha önközpontúak vagyunk, és arra összpontosítunk, hogy érzelmi vagy fizikai élvezethez jussunk egy másik személlyel való szexuális érintkezés során, csak mérgesek és frusztráltak leszünk, s kifosztva érezzük magunkat. Minél szeretetteljesebbé válunk, annál inkább képesek vagyunk elfogadni azt, amit

mások nyújtanak nekünk, és azt is felfedezzük, hogy mindannyian szeretettel és szeretetteljes részvételre hívó lehetőségekkel vagyunk körülvéve, állandó jelleggel. Pontosan ez történt azzal a hölgygel is, aki a következő élményről számolt be:

„Mindig túlsúlyos voltam, és nem voltam vonzó sem.

Egész életemben elutasítottam magam. Irigyeltem és utáltam a szexuális értelemben vonzó nőket. A férfiakat is megutáltam, amiért mellőztek engem. Tele voltam önsajnálattal. Még pszichoterápiára is elmentem, de otthagytam, amikor nyilvánvaló lett, hogy a kezelőorvos nagyobb érdeklődést mutat a csinos, fiatal női páciensei iránt, mint irántam. Számos önsegítő módszerrel próbálkoztam, így legalább az önsajnálatomon és a depressziómon túltettem magam. Még egy jobb állást is találtam. De a férfiakat továbbra sem érdekelttem, tehát szexuális és kapcsolati téren sikertelen maradtam.”

Az elengedés mechanizmusát alkalmazva alámerült az összes negatív érzésben, amit önmagáról és az intimitásról csak talált magában. Megengedte, hogy azok egyesével a felszínre jöjjenek, és elengedte őket. Elengedte az olyan érzéseket, hogy mások figyelmére és elfogadására pályázzon, a félelmet az önkifejezéstől, a visszautasítástól, és még attól is, hogy őszintén szeressék őt. Mélyen ott élt benne az érzés: „Nem érdemiem meg, hogy szeressenek; ugyan ki tudna engem szeretni?” Egy héten belül, hogy elengedte ezeket az érzéseket, randevúra hívták. Ezt így magyarázta:

„Annyira izgatott lettem, hogy még az étvágyam is elment. Fantasztikus volt az együtt töltött időt és akkor hirtelen ráláttam a titokra. Adtam a szeretetet, ahelyett hogy elvártam volna. Az egész életem megváltozott. Ahelyett, hogy kétségbeesetten vágynék a figyelemre és a szeretetre, tudom, megvan bennem az erő ahhoz, hogy szeressek. Amikor belépek egy szobába, észreveszem az összes magányos, szeretetre éhes férfit. Pont úgy festenek, ahogy korábban én is, ezért tudom, mit

éreznek, és azt is tudom, mit mondjak nekik, és hogyan fejezzem ki magam. A helyzetükbe képzelem magam, és csak figyelem, ahogy megenyhül a szívük. Régebben csak elijesztettem őket azzal, hogy annyira ki voltam éhezve rájuk. Érted? Éhes voltam. Ez volt az én problémám. Most telítve érzem magam, és megosztom ezt a jóllakottságot másokkal, akárcsak azt, amit megtanultam belőle. A társasági életem olyan élvezetes lett, hogy enni sincs időm. Egy év alatt tizenhat kilót fogytam. Pedig sosem fogyókúráztam. Egyszerűen nem érdekelt többé. Gondolom, azért, mert olyan módon találok meg a kielégülést, ami valódi jelentőséggel bír számomra. Az »újdonság« ereje talán kissé forrófejűvé tett, de hamarosan megállapodok. Találtam egy férfit, aki igazán tetszik.”

A szexualitás tehát az átfogó tudatállapotunkat tükrözi. A félelmek és a korlátok elengedésével életünknek ez a része kitágul, és kielégítőbbé válik, mint valaha, miközben a boldogsághoz többé mégsem nélkülözhetetlen. A kényszerességet és a fékeket felváltja a szabadság és a kreativitás. A nemiség az önkifejezés és a tudatosság növelésének egy újabb terepévé válik. A bensőséges érintkezés és a szavak nélküli megértés öröme kiváltja a korábbi énközpontú kényszerességet, amelyet csupán a feszültségtől való szabadulás, a szexuális élvezet korlátozott célja, valamint az ego felfuvalkodottsága motivált. A kulcs, miként azt az iménti hölgy is megállapította, annak tudatosságában rejlik, hogy amikor annak lehetőségét keressük, hogy adjunk, ahelyett, hogy kaphassunk, minden szükségletünk magától kielégül. Ahogy azt valaki egyszer megjegyezte: „Azok a barátaim, akik gyakorolják ezt a technikát, számtalan személyes problémát meséltek már el nekem, de a szeretőhiány nem tartozik ezek közé!”

Szakmai célok megvalósítása

Érzések és képességek

A gondolataink meghatározzák, milyen mértékben tudjuk a tehetségünket és a képességeinket kamatoztatni, továbbá minőségi s mennyiségi értelemben is megszabják a sikereink és bukásaink arányát. De mégis mi az, ami meghatározza és befolyásolja a gondolataink irányát? Miként azt már tárgyaltuk, az érzéseink szabják meg és hozzák létre azt a fajta gondolkodásmódot, amely bármely törekvésünket sikerre viszi, avagy kudarcra ítéli. Az érzések képezik tehát a tehetségünk, a képességeink és a tetteink kivirágzásának, illetve beszűkülésének kulcsát. A külvilág dolgaiban általában jól informáltak és képzetek vagyunk, a belső világban, az érzelmek világában viszont olykor tájékozatlanok és gyakorlatlanok. Mivel érzéseink határozzák meg a gondolatokat, és a gondolatok szabják meg a végkimenetelt, fontos tisztázni az érzéseink és a képességeink felszabadulása közti kapcsolatot, ha a tetteinket sikerre kívánjuk vinni.

Összegezve és leegyszerűsítve a tudattérképről elmondottakat, tömören az összes érzést pozitívként vagy negatívként osztályozhatjuk, és ugyanígy természetesen a belőlük fakadó gondolatok is pozitív vagy negatív besorolást kapnak.

A munkához fűződő negatív érzések

Ezek az érzések mindig kellemetlenek, és az apró kényelmetlenségtől egészen a fájdalmasig terjedhetnek. Hatásukra olyan gondolatokat és fogalmakat alkotunk, mint hogy „képtelen vagyok” vagy „képtelenek vagyunk”, függetlenül attól az eseménytől, helyzettől vagy problémától, amellyel éppen szembenézünk. Negatív érzések akkor bukkannak fel, amikor nem tetszik az, amit látunk, hallunk, gondolunk, vagy amire emlékezünk. Az ellenszenvre adott reakcióink olyan érzések formáját öltik, mint a harag, a bánat vagy az aggodalom. Szokványosan úgy kezeljük ezeket a kellemetlen érzéseket, hogy tudatosan elfojtjuk őket, csak hogy emiatt arra a következtetésre jutunk, mintha ezek szerves részei lennének a gondolkodási folyamatainknak. Ez a tévedés abból fakad, hogy az ellenérzések feldolgozása a gondolatainkon keresztül történik. Ezeknek az érzéseknek az elfojtása még nem tünteti el azokat, épp

ellenkezőleg. Negatív gondolatok formájában újra meg újra visszatérnek. A negativitás nem a helyzetekben vagy az eseményekben keresendő, hanem abban, ahogyan látjuk azokat, és ahogyan reagálunk rájuk. Ha a negatív érzéseket tudomásul vesszük és elengedjük, akkor a helyzet is hirtelen más színben fest, és ami addig lehetetlennek tűnt, most könnyedén kezelhető, megoldható, sőt egészen hasznavehető lesz.

A szakmai életben a siker útját álló legszembetűnőbb negatív érzés az irigység. Az irigység dinamikája szerint amikor valaki jobban boldogul nálunk, az a saját bizonytalanságérzetünket hozza felszínre. Nem egyszerűen arról van szó, hogy látva a másik eredményeit irigyek vagyunk, hanem arról, hogy a másik ember teljesítménye hiány- és alkalmatlanságérzetet szül bennünk. Effajta érzéseket indít be: „Lehet, hogy nem teszek le az asztalra annyit, amennyit kellene.” „Lehet, hogy képtelen vagyok elérni azt, amit akarok.” „Lehet, hogy nem méltányolják az eredményeimet, és észre sem veszik azokat.” Az irigység attól fájdalmas, hogy önmagunk alkalmatlanságérzéséből fakad, és gyakran neheztelünk arra az illetőre, akinek a sikere akaratlanul is kiváltotta az érzést. Ez a neheztelés tudattalanul felszítja a „vállveregetés” iránti szüntelen igényünket, amit természetesen azért nem kapunk meg, mert vágyódásunk épp azt tartja távol tőlünk, amire vágyunk.

E körforgás előrehaladtával a munkahelyünkkel kapcsolatban egyre elégedetlenebbek és boldogtalanabbak leszünk, és a munkatársainktól is elhidegülünk. Felerősödhet az a hiedelem, miszerint „mindenki ellenem van”. Családtagjaink belefáradhatnak a munkahelyi helyzettel kapcsolatos állandó panaszkodásunkba. A nap végén pedig végtelenített tévénézéssel, talán evéssel, alvással, drogokkal és alkohollal kényeztetjük magunkat, és ezáltal igyekszünk elmenekülni minden elől.

Mi lehet a kiút az irigység és az elégedetlenség eme körforgásából? Ahogy azt már korábban is említettük, a válasz az önvizsgálatban rejlik. Ha irigykedünk, akkor mindig másokat figyelünk, és a teljesítményüket kiértékelve hozzájuk hasonlítgatjuk magunkat. A Tűzszekerek című filmben láthatjuk e kifelé tekintetés árát, amikor az egyik futó oldalra pillant, hogy megnézzze, ellenfele hol tart. Abban a pillanatban, amikor a tekintetét levette a célvonalról, hogy magát egy másik futóhoz hasonlíthassa, elvesztette azt a röpke másodpercet, amely a győzelemhez kellett volna. A nyertest viszont a futás tiszta szeretete ösztönözte, és az, hogy kihozza

magából a legjobbat. Nem azért futott, hogy legyőzze a másikat. Nem hasonlítgatta magát a többi futóhoz. Azért hozta ki magából a legtöbbet, mert szeretett futni.

Magunkba tekintvén láthatjuk, hogy milyen mögöttes érzések állnak a siker útjában: a versengés, az önmagunkban való kételkedés, a bizonytalanság, az alkalmatlanságérzés vagy az elismerés utáni vágy. De készek vagyunk-e megvizsgálni ezeket az érzéseket? Amint felismerjük az érzéseinket, nyilvánvalóvá válik, hogy azok ellenünk dolgoznak. Meghiúsítják erőfeszítéseinket, és hátráltatják a világban való sikerességünket. Az önmagunkban való kételkedés éppen azt az elismerést tartja vissza, amire vágyunk.

Amint meglátjuk, hogy a negatív érzések milyen mértékben kárára vannak a boldogságunknak és a sikerességünknek, hajlandók leszünk elengedni őket, a belőlük nyerhető haszonnal együtt. Készségesen lemondunk például arról az olcsó elégtételről, hogy saját sikertelenségünkért másokat hibáztassunk. Szívesen eresztjük szélnek mindazt a rokonszenvet, amelyet a panaszaink meghallgatóitól gyűjtöttünk be. Ha elengedjük az alkalmatlanságérzésünket, mások irigylése is eltűnik. Olyanok leszünk, mint a Tűzszekerek című film főszereplője, aki szereti azt, amit csinál, örül önmaga és mások sikerének, és korlátlan energiával rendelkezik, hogy kimagaslót nyújtson a világban.

A munkához fűződő pozitív érzések

Ezeket mindig kellemesnek érezzük, hiszen olyan érzésekről van szó, mint az öröm, a boldogság és a biztonság. Hatásukra azt gondoljuk és olyan fogalmakat alkotunk, hogy „képes vagyok rá” és „képesek vagyunk rá”, tekintet nélkül azokra az eseményekre, helyzetekre vagy problémákra, amelyekkel szembesülünk.

Ha nincsenek jelen negatív érzések, a pozitív érzések természetesen áramlanak. Semmit sem kell tenni ahhoz, hogy pozitív érzésekre tegyünk szert, mivel azok természetes állapotunk szerves részei. Ez a pozitív létállapot mindig jelen van, épp csak az elfojtott negatív érzéseink egyszerűen elfedik.

Amint a felhők elvonulnak, felragyog a nap. A képességek, a kreatív ötletek, a tehetség és a találékonyság felszabadulása magától jelenik meg annak a pozitív elmeállapotnak a velejárójaként, amely a negatív szempontok feladásából fakad. A negativitás elengedése szabaddá teszi az utat az inspiráció előtt, hogy az az építő elképzelések szüntelen áramlását hozhassa létre. Ezt egy díjnyertes Broadway-musical producerének az esete is jól példázza, aki a bombasikert a

negatív érzések önátadáson keresztül történő elengedésének tulajdonította. Számos író, művészt és zenészt találunk, aki számára a negatív, illetve önkorlátozó hiedelmek felismerése és elengedése váratlan áttörést hozott az inspiráció terén. Ugyanilyen élményekről számoltak be azok a tudósok is, akikben egész egyszerűen csak „felötlött” a képlet, amely egy adott betegség gyógyítására képes. Mintha a kreatív génusz energiamezeje rendelkezésünkre állna, és csak ránk várna, hogy a felszabadulását megakadályozó negativitás felhőit elengedjük.

Az érzések és a döntéshozási folyamat

Leegyszerűsítve, a tudatszinteket három fő csoportba sorolhatjuk: tétlen, energikus és békés. Ezek az állapotok összefüggésben állnak a döntéshozási folyamattal. Az első állapot a tétlenség, amely az apátia, a bánat és a félelem érzelmi szintjein tükröződik. Ezek az érzelmi állapotok természetükből adódóan meggátolják, hogy az adott helyzet megoldására koncentráljunk. Teljesen leköt minket a saját gondolatainkra való összpontosítás, amelyek többnyire a „nem tudom”, „nem vagyok benne biztos”, „nem hiszem, hogy képes vagyok rá” tartományában mozognak. Ez a gondolatainkra irányuló megállás nélküli, ciklikusan visszatérő és hasztalan összpontosítás azzal jár, hogy átmenetileg képtelenek vagyunk észlelni a pillanatnyi szituációból adódó lehetőségek teljes tárházát.

Amíg ezek a negatív gondolatok jelen vannak, nehéz bármilyen döntést is meghozni. Néha elnapoljuk a döntést, amíg jobban nem érezzük magunkat. Máskor addig törjük a fejünket, amíg nem sikerül olyan elhatározásra jutnunk, amely szerintünk választ ad a kérdéseinkre, vagy gondoskodik a helyzet megoldásáról. Sajnos az ilyen döntésből nem következnek hosszú távon is fenntartható megoldások, mivel annak alapja egy érzelmi állapot, és amikor ez az érzelmi állapot megváltozik, vele együtt a döntést is meg kell változtatni. Ez belső bizonytalansághoz, kétértelműséghez és zavarodottsághoz vezet, miáltal még a körülöttünk lévők is elveszítik a belénk vetett bizalmukat. A számítógépes zsargon ezt úgy mondja, hogy „ahová szemét megy be, onnan szemét is jön ki”; a negatív érzelmi állapot a bemenő szemét, a döntésnek pedig, amely ebből az állapotból születik, szükségszerűen ugyanazt a szintet kell képviselnie.

A második állapot, amely magasabb szintű a tétlenségnél, az energikus. Az állapot mögött húzódó érzelem a vágy, a harag és a büszkeség. Ezek az érzések természetükből adódóan a korábban tárgyalt alacsonyabb állapothoz képest már

kevésbé zavarják az összpontosítást, mivel lehetségessé válik, hogy némi pozitív gondolat is beáramoljon, és keveredjen a negatív érzésekkel. Ez a „törtetők” szintje. Jóllehet megvalósítják a dolgokat, teljesítményük a pozitív és a negatív gondolatok és elképzelések keveredésének következtében nem egyenletes. Könnyen megesik, hogy egy törtető egyént olyan negatív érzések ösztönöznék, mint amilyen az ambíció, a vágy vagy a képességei bizonygatása, és ezért a tényleges döntéshozatal olykor kényszeres vagy impulzív.

E tudatszinten jellemzően a személyes haszon a legfontosabb mozgatórugó. Ezért azután a meghozott döntések jó része tarthatatlan, mivel azok inkább a győztes-vesztes helyzeten alapulnak, mintsem a győztes-győztesen. Úgy hozhatnánk olyan döntést, amelynek során mindenki nyer, ha a helyzetben részt vevő összes érintett érzéseit és jólétét előtte számításba vennénk.

A test energiaközpontjait leíró nyelvezetet segítségül hívva fogalmazhatunk úgy is, hogy az ezen a szinten élő embereket a napfonatuk (a harmadik csakra) motiválja. Ez azt jelenti, hogy sikerre és világi kiválóságra törekszenek. Ezek az emberek azonban énközpontúak, személyes indíttatások hajtják őket, és keveset törődnek mások vagy általában a világ jólétével. Mivel döntéseik főképp saját magukat hivatottak szolgálni, a sikerük a személyes gyarapodásra korlátozódik. A világ számára nyújtott jótétemény teljesen másodlagos, ezért az eredmények igencsak elmaradnak a valódi nagyságaitól.

A harmadik, egyben legmagasabb szint a béke állapota, amely olyan érzéseken nyugszik, mint a bátorság, az elfogadás és a szeretet. Mivel ezek az érzések természetüknél fogva színtisztán pozitívak, és bármilyen nyugtalanságtól mentesek, lehetővé teszik, hogy tökéletesen a helyzetre összpontosítsunk, és megfigyeljük annak minden lényeges részletét. A belső béke következtében inspiráció útján olyan ötletek jutnak eszünkbe, amelyek megoldják a problémát. Ebben az állapotban az elme nem aggódik, zavartalanul kommunikál és összpontosít. A problémákra olyan megoldások érkeznek, amelyek kontextusában minden érintett fél nyer. Mivel mindenki jól jár, mindenki a feladatnak szenteli az energiáit, a sikeren pedig egyformán osztoznak. Ez a hozzáállás nemritkán valódi nagysághoz vezet. Azokat a nagyszerű kezdeményezéseket is ez jellemzi, amelyek mélyreható javulást hoznak a társadalmunkban. Ezen a szinten felfedezzük, hogy amikor egy adott helyzetben minden érintett szükségletei kielégülnek, a saját igényeinkkel is automatikusan

ugyanaz történik. A korlátoktól mentes, kreatív elme képes olyan megoldásokat találni, amelynek során mindenki nyer, és senki sem veszít.

Ha egy helyzetet megvizsgálva kijelentjük, hogy nem lehetséges olyan megoldást találni, amellyel mindenki nyerne, azt intő jelnek kell vennünk, miszerint akad még bennünk olyan fel nem adott érzés, ami a lehető legtökéletesebb megoldás útjában áll.

Az érzések és az értékesítői képességek

Minthogy az értékesítés számtalan szakma szerves része, legyen szó termékekről, elképzelésekről vagy saját szolgáltatásunkról, érdemes megvizsgálni a kapcsolatot a három fent említett alapvető tudatszint és az értékesítői képességek között.

A legalacsonyabb, azaz a tehetetlen állapotot az apátia, a bánat és a félelemérzés uralja, ezért nyilvánvaló, hogy ebben az állapotban az értékesítési képesség gyengébb nem is lehetne. Az ebben az állapotban lévő értékesítőknek a potenciális vevők gyakran mondják azt, hogy a felajánlott termék momentán nem érdekli őket. Ez pedig azonnal negatív gondolkodáshoz és önmagunk kritizálásához vezet, mondván, „nem kell nekik a portékám”. Az értékesítési tevékenység így természetéből adódóan visszautasításnak és csalódásnak teszi ki az értékesítő személyt. Átmenetileg megszabadulhat ugyan ezektől az érzésektől azzal, ha kávészünetet tart, vagy ha a munkatársaival beszélgetésbe elegyedik, azonban az érzései meggyengítették az összpontosítását és a találékonyságát. Az alacsony önbecsülés kiszolgáltat a csüggedésnek, ez pedig felidézi a kudarc előképeit. Ha a sikertelenséget tartjuk az elmében, abból az értékesítés során kudarc csapódik le. A negatív érzések elismerésével és az azokból fakadó elégtétel elengedésével a következő szintre fejlődhetünk. Ez a szint az energikus állapot, amely a vágy, a harag és a büszkeség érzésein alapszik. Velejárója a fokozott lendület és tenni vágyás. Ezek a tulajdonságok elősegítik ugyan a munkafeladatra való összpontosítást, ám mivel az érzések némileg kényszeresek, aránytalan verbális kommunikáció kísérheti azokat, vagyis többet beszélnek az esetleges vevőkhöz, mint hallgatják őket. Ez többnyire korai elzárkózáshoz, túlzott nyomásgyakorláshoz és marketing-problémákhoz vezet. Ugyanakkor ezen a szinten a magasabb energiák megidézésének következtében mégis lehetséges bizonyos értékesítői célok megvalósítása. Ezen a szinten a siker egyik akadályja az, hogy a figyelem középpontjában önmagunk gyarapodása áll, méghozzá azzal a mögöttes

állásponttal, miszerint „én nyerek, ők pedig veszítenek”. Az önös érdekeket szem előtt tartó hozzáállásra a potenciális vevő intuitívan ráérez, és ellenállhat. Az e szintre jellemző gondolatok az „azt akarom, hogy megvegyék, és zsíros jutalékot vághassak zsebre” eszméje körül forognak.

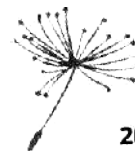
A legmagasabb szinten, vagyis a béke állapotában, amely a bátorság, az elfogadás és a szeretet érzésein alapul, az összpontosítóképeség a csúcsára ér. Az értékesítők képesek figyelmesen végighallgatni a másikat, és az értékesítést egy olyan összefüggésbe helyezni, amely az eladó helyett inkább a vevőnek kedvez. Mivel az elméjük békés és kreatív, sosem fogynak ki az olyan építő ötletekből, amelyek növelik a sikeresen megkötött üzletek számát, vagy amelyek a problémákból megoldást kovácsolnak. Az ezen a szinten lévő személy mellett az ügyfelek gyakran baráttá válnak, és szívesen maradnak hozzá hűségesek. A kereskedelmi célok megvalósítása ezen a szinten biztosított, mert amellett, hogy az ember azt a pozitív állapotot vetíti előre, amelyben majd mindenki nyer, azt a belső bizonyosságot is fenntartja, hogy egyáltalán lehetséges ilyen megoldást találni az adott szituációban.

Ha egy lehetetlennek tűnő helyzetben átadjuk magunkat, az gyakorta gyorsan szívderítő élménnyé változhat. Jól példázza ezt annak a hölgynek a története is, aki egy művészeti galériában dolgozott. Az értékesítés dőcögött, és hetek óta nem adott el semmit. Számos tudattechnikát kipróbált, amelyeket komolyan vett, és keményen igyekezett. Vizualizált, pozitívan gondolkodott, profi értékesítői technikákat alkalmazott, megerősítéseket írt, eredményt azonban egyik sem hozott. Frusztrációja a „képtelen vagyok” érzése kíséretében egyre csak nőtt, mígnem végső elkeseredésében teljesen elengedte az egészet, és átadta magát valamennyi elfojtott érzésének. Úgy érezte, hirtelen megszabadul minden erőfeszítéstől, próbálkozástól és igyekezettől. Egyik reggel a munkába menet belső feszültsége váratlanul eltűnt, és megnyugvás töltötte el. A munkahelyére érve már az első órában eladott két szobormásolatot, amelyeknek érdekes módon „Elengedés” volt a címük.

- Több vállalatvezető dokumentált hasonló áttöréseket. Az egyik például Amerika talán legtekintélyesebb könyvelőcégének munkatársához fűződik, aki miután a belső önátadás révén sikeres lett, végül azért hagyta ott a céget, hogy megoszthassa másokkal az élete során felismert leghasznosabb dolgot. Számos nagyvállalatnak szándékozott bemutatni ezt a megközelítést. Tanulmányozta Amerika egyik legna-

gyobb biztosítótársaságának eredményeit, és az erről írt tanulmányában kimutatta, hogy a biztosítási ügynököknek a technika elsajátítását követő hat hónapon belül 33 százalékkal sikerült megnövelni az eladásait a kontrollcsoportéhoz képest. Arra a következtetésre jutott, hogy a világban való sikerességünk a koncentrálóképességünkkel áll összefüggésben, ami azt a képességet jelenti, hogy a figyelmünket - egyéb gondolatok vagy érzések zavaró hatását mellőzve - képesek vagyunk egyszerre egyetlen feladatra összpontosítani.

Egy pozitív gondolatra összpontosított elme rendelkezik azzal a képességgel, amely növeli annak a valószínűségét, hogy az adott pozitív gondolat az események világában anyagi formát öltjön. A világon azok a legsikeresebbek, akik az összes érintettel kapcsolatban, beleértve saját magukat is, a legfőbb jót tartják az elméjükben. Tudják, hogy minden problémára létezik olyan megoldás, amellyel minden érintett jól jár. Békében vannak önmagukkal, és ez lehetővé teszi, hogy támogassák a másokban rejlő lehetőségeket és az ő sikerességüket. Azzal foglalkoznak, amit szeretnek, ezért folyamatosan inspiráltak és kreatívak. Nem keresik a boldogságot, mivel felfedezték, a boldogság annak a mellékterméke, hogy azt csinálják, amit szeretnek. Személyes beteljesedésük érzése természetes módon fakad a mások életéhez való pozitív hozzájárulásból - legyen szó akár a családjukról, a barátaikról, a közösségeikről, akár az egész világról.



Orvos, gyógyítsd tenmagad!

Az öngyógyítás személyes élményét közkívánatra számos alkalommal megosztottam az előadásaimon, a beszélgetések során és a műhelymunkákon. Úgy tűnt, mindenki újra meg újra hallani szeretné azt a történetet, hogy egy orvos hogyan gyógyította meg a saját betegségeit. Ezért ezt a fejezetet ezeknek a gyógyulásoknak és a felépülés legfontosabb mozzanatainak szenteljük, mivel ezek a mozzanatok éppen azt szemléltetik részletesen, hogy az eddigiekben fejtegetett alapelvek és technikák miként működnek a gyakorlatban.

Az átélt tapasztalatok és a klinikai megfigyelések alátámasztják, hogy az emberi rendellenességek jelentős hányada bizonyos alapelvek betartása mellett jó eséllyel gyógyítható. Számtalan betegség visszafordítható, hacsak nem állja útját valamilyen erős karmikus terheltség.

Paradox módon azok a súlyos esetek, ahol már minden reményt feladtak, gyakran azonnal reagálnak, és kiváló eredménnyel zárulnak. Ez talán azért lehet, mert az illető végül elenged, és „kedvesen ésszerűvé” válik. Készen áll arra, amit Thomas Kuhn paradigmaváltásnak nevez, vagyis hajlandó másképp, egy tágasabb nézőpontból és nyitott elmével szemlélni a dolgokat. Olykor tartós betegség, szenvedés, fájdalom és a halállal való szembesülés szükséges ahhoz, hogy valaki hajlandó legyen elengedni a dédelgetett hiedelmeit, és megnyíljon a klinikai valóság előtt.

Az alapvető elvek

Ez a fejezet egy orvos témérdek fizikai betegségből való gyógyulását és felépülését tárja részletesen az olvasó elé. Körvonalazni fogjuk az öngyógyítás folyamatát elősegítő alapelveket, és eközben átismételjük a korábban már érintett témákat, hogy így egy egységesített, átfogó tapasztalattá gyúrjuk össze azokat. Kezdjük az alapvető elképzelésekkel:

- A gondolat egy energiával és formával rendelkező „dolog”.
- Az elme a gondolataival és az érzéseivel irányítja a testet, ezért a test meggyógyításához a gondolatokat és az érzéseket kell megváltoztatni.
- Amit az elmében tartunk, hajlamos a testen keresztül megnyilvánulni.
- A test nem a valódi én, inkább egy az elme által irányított marionettbábu.
- A tudattalan hiedelmek betegségként nyilvánulhatnak meg, még akkor is, ha nem emlékszünk a betegség alapját képező hiedelemre.

- Egy betegség a tudatosan vagy tudattalanul elfojtott negatív érzelmek és az azokat konkrét formába öntő gondolat eredményeként alakul ki (azaz tudatosan vagy tudattalanul egy bizonyos betegséget választunk valamely másik helyett).
- A gondolatokat a tudatosan, illetve tudattalanul elfojtott érzések keltik. Ha egy érzést elengedünk, az általa aktivált több ezer vagy akár több millió gondolat is szertefoszlik.
- Noha egy bizonyos hiedelem érvényteleníthető, az energiája pedig visszautasítható, általában véve időpocsékolás magára a gondolkodás megváltoztatására tett bárminemű kísérlet.
- Azáltal engedünk el egy érzést, hogy megvetés, elítélés és ellenállás nélkül hagyjuk azt lenni. Egész egyszerűen rátekintünk, megfigyeljük, és a megváltoztatására tett kísérlet nélkül megengedjük, hogy teljességében átérezzük. Az elengedésére irányuló hajlandóság mellett az érzés a neki megfelelő időben elenyézik.
- Az erős érzések visszatérhetnek, ami egyszerűen azt jelenti, hogy további elismerni- és elengednivaló maradt hátra.
- Ahhoz, hogy feladjunk egy érzést, olykor szükséges a vele kapcsolatos egyéb érzelem elengedésével kezdeni (például a büntudatával, amiért „nem kellene ezt éreznem”).
- Egy érzés elengedésének érdekében időnként kulcsfontosságú elismerni és elengedni a mögöttes elégtételt (például a harag „izgalmát” vagy a tehetetlen áldozat szerepéből eredő szimpátia „zamatát”).
- Az érzések nem a valódi Én. Olyan programok, amelyek jönnek- mennek, a valódi belső Én változatlan, következésképpen érdemes felhagyni az átmeneti érzésekkel való azonosulással.
- Hagyjuk figyelmen kívül a gondolatokat! Azok csupán a belső érzések végeláthatatlan racionalizációi.
- Nem számít, mi történik az életben, rendíthetetlen akarattal engedjük el a negatív érzéseket már a megjelenésük pillanatában.
- Határozzuk el, hogy a szabadság kívánatosabb, mint egy negatív érzés.
- Kinyilvánításuk helyett válasszuk a negatív érzések elengedését.
- Eresszük szélnek a pozitív érzésekkel szembeni ellenállást és a kétkedést.
- Mondjunk le a negatív érzésekről, a pozitívakat pedig osszuk meg másokkal.

- Vegyük észre, hogy az elengedést egy finom, átfogó könnyedségérzés megjelenése kíséri.
- A vágy elengedése nem azt jelenti, hogy nem kapjuk meg, amit akarunk. Az elengedéssel csupán megtisztítjuk a megtörténéshez vezető utat.
- Hagyatkozzunk az ozmózos ráérzésre! Válasszuk olyanok közelségét, akik már rendelkeznek azzal, amit akarunk.
- „Hasonló a hasonlót vonzza.” Társuljunk olyan emberekkel, akiket hasonló vagy ugyanazon indíték vezérel, és olyanokkal, akiknek feltett szándéka a tudatszintjük megemelése és a gyógyulás.
- Legyünk tudatában annak, hogy a belső állapotunk valójában köztudott, és magától továbbtódik. A körülöttünk lévő ösztönösen ráéreznek arra, amit érzünk és gondolunk, még akkor is, ha ezt szavakkal nem fejezzük ki.
- Az állhatatosság kifizetődő. Egyes tünetek, illetve betegségek azonnal eltűnhetnek, ám ha az állapot idült, akár hónapokra vagy évekre is szükség lehet.
- Engedjük el a technikával szemben érzett ellenállásunkat. Kezdjük ezzel a nappal. A nap végén pedig szánjunk egy kis időt arra, hogy a napi tevékenységekkel visszamaradt bármely negatív érzést is elengedjük.
- Csak annak a hatásának vagyunk kitéve, amit az elmében tartunk. Csak akkor vagyunk egy negatív gondolatnak vagy hiedelemnek alárendelve, ha tudatosan vagy tudattalanul magunkra nézve azt érvényesnek tartjuk.
- Hagyjunk fel azzal, hogy a fizikai betegségeknek nevet adunk. Ne címkézzük fel őket. A címke önmagában egy program. Adjuk át magunkat annak, amit ténylegesen érzünk, vagyis magunknak az érzeteknek. Egy betegséget képtelenek vagyunk érezni. A betegség egy az elmében tartott elvont koncepció. Nem tudunk például asztmát érezni. Érdekes feltenni a kérdést: „Tulajdonképpen mit is érzek valójában?” Egyszerűen figyeljük meg az olyan fizikai érzeteket, mint a szorítás a mellkas tájékán, a zihálás és a köhögés. Nem lehet például megtapasztalni azt a gondolatot, hogy „nem kapok elég levegőt”, hiszen az egy félelemmel teli gondolat az elmében. Egy koncepció, egy olyan program, amelyet asztmának hívnak. Amit ténylegesen tapasztalunk, az egy szorító nyomás a torok vagy a mellkas tájékán. Ugyanez vonatkozik a fekélyre és az összes többi rendellenességre is. Lehetetlenség fekélyt érezni. Égő vagy szúró fájdalmat érzünk. A fekély szó csupán egy címke és egy program, mi pedig abban a pillanatban, hogy a

tapasztalatunkat felcímkézzük ezzel a szóval, máris azonosulunk az egész „fekély” programmal. Még a fájdalom szó is egy program. Valójában egy bizonyos testi érzetet tapasztalunk. Az öngyógyítás folyamata sokkal gyorsabb, ha felhagynak a különböző fizikai érzetek felcímkézésével és megnevezésével.

- Ugyanez érvényes az érzéseinkre is. Ahelyett, hogy címkéket és megnevezéseket aggatnánk rájuk, egyszerűen csak érezzük át őket, és engedjük el a mögöttük lévő energiát. Szükségtelen felcímkézni egy érzést („félelem”) annak érdekében, hogy tudatában lehessünk az energiájának, és szélnek eresztessük azt.

Halmozott megbetegedések gyógyítása

Az e sorokat író orvost egyszerre oly sok nyavalya gyötörte, hogy szinte lehetetlen volt mindegyikre emlékezni. Az előadások előtt külön kártyán kellett felsorolni őket emlékeztetőül. Az összes alább feltüntetett betegség ötvenéves kor körül jelent meg:

- Idült és gyakori migrénes fejfájás.
- Fülkürtelzáródás. Fülfájás.
- Rövidlátás és szemtengelyferdülés. Trifokális szemüveg viselését írták fel.
- Orrmelléküreg-gyulladás; orrgaratfolyás; többféle allergia.
- Különböző típusú bőrgyulladások.
- Köszvényes rohamok, ami miatt sétabotot kellett az autó csomagtartójában tartani, és szigorú diétát kellett folytatni.
- Magas koleszterinszint - további megszorítások az étrendben.
- Krónikus nyombélfekély, ami több mint húsz évig semmilyen kezelés hatására sem javult, és állandóan kiújult.
- Hasnyálmirigy-gyulladás a kiújuló fekélynak köszönhető időszakos rohamokkal tarkítva.
- Gyomorhurut, gyomorsavtúltengés és a gyomorkapu időszakos görcsös összehúzódása (pylorospasmus). Újabb étrendbeli megszorítások.
- Visszatérő vastagbélgyulladás.
- Divertikulitisz. A vastagbél vakbélgyulladászerű állapota. Időnként bevérzett, ami kórházi ellátást és vértranszfúziót igényelt.
- Gyakori problémák a gyomorbél traktus alsó szakaszában. Műtetre előjegyezve.
- A nyaki gerincoszlopban jelentkező ízületi gyulladás. Negyedik nyakcsigolya elmozdulása.

- Lumbágó, ami kiropraktikai kezelést igényelt.
- Vibrációs szindróma (Raynaud-szindróma), amelynek során az ujjbegyek vérellátásában bekövetkező zavar az érzékelés elvesztéséhez és kezdődő üszkösödéshez vezet.
- Klimax. Hidegség a végtagokban, enerváltság, libidó elvesztése, depresszió.
- Pilonidális ciszta a keresztcsontnál. Kizárólag műtéti úton gyógyítható.
- Hörghurut és krónikus köhögés. Súlyosbította a fejfájást, a spondylosist és a lumbágót.
- Mérgesszömörce-érzékenység. A bőr minden évben kipörsent. Időnként kórházi ellátást igényelt.
- Lábgombásodás. Élt bennem egy hitrendszer, miszerint a hotelszobák padlójáról lehet elkapni.
- Korpásodás. A hitrendszerem szerint ez a fodrászüzletből származott.
- Porcgyulladás (Tietze-szindróma). Ritka rendellenesség, a szegycsont és a bordák találkozásánál kialakuló fájdalmas duzzanat.
- Fogászati és ínyproblémák. Fognyaki kopás. Az ínyproblémákra műtéti beavatkozást javasoltak.
- Az energia-háztartás általános egyensúlytalansága. Az izomtesztelés kimutatta, hogy valamennyi energiarendszer kibillent az egyensúlyából, és az összes meridián gyengének bizonyult.

Visszatekintve elképesztő, hogy a test hogyan tudta a világban való tevékenykedését fenntartani, és a feladatát olyan jól ellátni, ahogyan azt tette. Mivel mindegyik rendellenesség további diétát igényelt, előfordultak olyan időszakok, amikor körülbelül a répa és a saláta volt az egyedüli „biztonságos táplálék”. Ez persze a testsúly közel tizenkét kilós csökkenéséhez vezetett, és a test szemmel láthatóan igen vékony és sovány lett. Utólag néhány barátom elárulta, hogy fogadtak egymás között, vajon a test meddig húzza. A legtöbbjük úgy becsülte, hogy 53 éves korára a test feltehetően beadja a kulcsot.

Az akkoriban felmerült kérdés így hangzott: Hogyan tud egy olyan sikeres, magasan képzett szakember, aki alapos pszichoanalízisen esett át, és aki a gyógy módok és a terápiák számos válfaját kipróbálta, kreatívan tevékenykedni a világban és kiegyensúlyozott életet élni úgy, hogy közben ilyen sok fizikai nyavalya gyötri? Igen, a munka rengeteg volt, azonban ezt testgyakorlással és olyan alkotó

tevékenységekkel ellensúlyoztam, mint a barkácsolás, kőműves-, asztalos- és egyéb építészeti munkák végzése. Ezenkívül a spirituális életem is aktív volt, hiszen a munka előtt és után is mindennap egy-egy órát meditáltam. Megannyi technikát soroltunk fel e könyv bevezetőjében, amelyeket mind kipróbáltam: önhipnózis, makrobiotikumok, reflexológia, íriszdiagnosztika, polaritásterápia, megerősítések, asztrális utazás, intenzív csoportfoglalkozások, bodywork, relaxáció stb.

Hogy mi volt a válasz arra a furcsa paradoxonra, hogy valaki számtalan technika, csoportfoglalkozás és terápia kipróbálásának ellenére seregnyi betegséggel küzd? Hogyan lehetséges az, hogy a kórságok hosszú listájának dacára és az azokkal együtt járó állandó fájdalmak közepette ennyire sikeres tudott lenni a világban? A válasz: a roppant akaraterő. Ez segítette át minden akadályon, és ez adott elég erőt ahhoz, hogy félretegyen mindent - ebben az esetben az érzelmeket -, ami megzavarta volna a hatékony tevékenykedést. Ha efféle akaraterővel egy érzést tudatosan elfojtunk, az elfojtva is marad.

A tudomány eszményképe az objektivitás. Az objektivitás az érzelmek hiányát jelenti. Ennek az eszménynek a megvalósítása megkövetelte a tudományos és klinikai munka során az érzések elfojtását. Ez az elfojtás a klinikai munka - a súlyosan beteg emberekkel folytatott terápia - természetéből adódóan különösen intenzív volt. A betegek és a családjaik szenvedésének mértéke szinte határtalannak tűnt. Mindez könyörtelenül, nap nap után, évről évre így zajlott. Az intenzitását pedig csak tovább fokozta az együtt érző természet és az emberek szenvedésére való ráhangolódás. Magától értetődő, hogy végül az élet minden területéről kiszorított érzelem felduzzadt nyomása a betegségek egész sorának kialakulását eredményezte.

Életem egy pontján az önátadás mechanizmusát és A csodák tanítását egyaránt tanulmányoztam és alkalmaztam is a hétköznapiakban. A zsúfolt munkatempó mellett nagyon kevés idő maradt bármilyen új technika elsajátítására. Boldogan fedeztem fel, hogy A csodák tanításának „munkafüzete” egy napra csupán egyetlen mondaton vagy „leckén” való egyszerű szemlélődést ír elő. Ennek a technikának az ereje a megbocsátás mechanizmusának alkalmazásán keresztül a bűntudat enyhítésében rejlik. Az önátadást ugyanígy lehet egyfajta belső folyamatként csendben végezni, és a két eszköz jól kiegészítette egymást. Az önátadás és a megbocsátás párhuzamosan zajlott egész nap.

Ha az elme egyszer rájön, hogy hogyan enyhítse a belső nyomást, Pandóra szelencéjéhez hasonlóan az összes szemét elkezd kiszabadulni. És valóban micsoda áradat indult meg! Azok a gondolatok és érzések, amelyeket korábban a megjelenésükkor szinte észre sem vettem, most mind visszatértek. Korábban a hétköznapiok annyira zsúfoltak voltak, hogy nem maradt idő a kezelésükre. Most viszont a nyomás kieresztésének folyamata elkezdett magától kibontakozni.

Szinte azonnal felfedeztem, hogy valamennyi negatív érzéshez és gondolathoz büntudat társul, és ez a büntudat annyira behálóz mindent, hogy az elfojtása állandósul. Ezért önmagában nem létezik harag. A tényleges érzés a harag és a büntudat elegye. A büntudat minden alkalommal megjelenik, amikor bíráló gondolatunk támad valakivel kapcsolatban. Az elme folyvást megítéli és kritizálja a világot, annak eseményeit és az embereket - ez a büntudat szüntelen forrása. A büntudat már önmagában negatív érzéseket kelt, a negatív érzések pedig büntudatot. Ez képezi azt a végzetes elegyet, amely lehúz minket, és széles körben teremt betegségeket és boldogtalanságot. A büntudat oly mértékben áthat mindent, hogy nem számít, éppen mit teszünk, a lelkünk mélyén úgy érezzük, valami mással kellene foglalkoznunk. Annyi büntudattal élünk együtt, és már olyan régóta, hogy többé fel sem tűnik, az átlagos elme pedig valamilyen módon kivetíti mindezt a körülötte lévő világra. A legtöbb ember számára ezért kell egy „ellenség” - egy tárgy, amelyre belső büntudatát kivetítheti. A zsarnokok hatalmának forrása is éppen az, hogy képesek az emberek büntudatát manipulálni, és annak kielégítő célpontot találni.

Azt is felfedeztem, hogy voltaképp megvetjük az érzéseket. Harag tört fel bennem az érzések sarca láttán, amitől persze áldozatnak érezi magát az ember. Egy bal agyféltekés beállítottságú személy számára az érzések az ésszerűség, a logika és a racionalitás ellentéteinek tűntek. Mindehhez társult az a férfisovinizista elképzelés, hogy az érzelmek a nőknek, a gyerekeknek és a művészelveknek valók. Az érzések elsősorban az intellektuális megértés és a klinikai elemzés kérdéskörébe tartoztak. Ha belül mégis feltörtek, máris címkét kaptak, skatulyát és számot az archívumban.

Az elengedéstechnika alkalmazásának kezdetén felláztam az érzelmek ellen, tulajdonképpen utáltam őket, és rettegéssel töltött el a gondolat, hogy egyáltalán foglalkoznom kell velük. Lealacsonyítónak tűnt, hogy el kelljen őket szenvednem. Ezért az intellektussal való erős azonosulás miatt az önmagamról alkotott elképzelés

megváltoztatásával kellett kezdenem. Ha tetszett, ha nem, el kellett ismernem, hogy mindnyájan gondolkodó és érző organizmusok vagyunk. A valóság tagadásának pedig nincs semmi értelme.

Nem sokkal később megbékéltem azzal a ténnyel, hogy vannak érzéseim. Az elengedéstechnikát alkalmazva egyedüli kiútnak az érzések tudomásulvétele és elengedése mutatkozott. Ez egyre könnyebb és könnyebb lett, amint a fizikai állapotom javulásnak indult. Igaz ugyan, hogy kezdetben nehéz lehet szembenézni az érzéseinkkel, ám a fény addigra már megjelent az alagút végén, és ez reményt keltett bennem. A technika alkalmazását követő néhány napon belül a gyomorbél traktus állapota váratlanul javulni kezdett, és műtétre sem volt már szükség. Hónapok teltek el. Az évek, sőt az évtizedek óta fennálló tünetek mind intenzitásukban, mind pedig gyakoriságukban enyhülni kezdtek. A lumb ágóval járó fájdalom megszűnt, és a test egyre könnyedebb és erősebb lett.

Ekkor erőteljes érzelmi nyomás kíséretében váratlanul beütött egy válság. A divertikulitisz súlyos vérzés kíséretében kiújult. Nagy horderejű belső döntés született: „Most elválik, hogy működik-e, vagy sem!” Kórház és transfúzió helyett ezúttal tökéletesen átadtam magam. Az összes alhasi tájékon jelentkező érzetet tudomásul vettem, a velük szemben táplált ellenállást pedig feladtam. Nem kaptak sem nevet, sem címkét, és a gondolatok s a szavak helyett inkább eggyé váltam az érzetekkel, a görcsökkel és a fájdalommal. Az érzeteknek egyáltalán nem álltam ellen, akármilyen hevesek is voltak. Mintha csak borotvaélen próbáltam volna egyensúlyozni, úgy ismertem el és adtam fel minden egyes érzetet és érzést. Mindez négy kemény órán át zajlott. A negyedik óra végén a vérzés elállt, a görcsök elmúltak, és a divertikulitisz meggyógyult. Enyhébb formákban később még többször visszatért ugyan, de mivel minden alkalommal ugyanígy jártam el, a rohamok végül elcsitultak, és teljesen el is maradtak. Az önátadás mechanizmusa kiállta a tűzpróbát, és sikerreljárt ott, ahol minden más csődöt mondott. Következetes alkalmazásával minden egyéb rendellenesség is halványulni kezdett. A gondolkodást idővel felváltotta a tudás érzete, amely a gondolatétől teljesen eltérő módon jelenik meg. Egyszerűen ott van, készen arra, hogy felismerjük. Egyik reggel séta közben hirtelen megjelent a tudás, miszerint kigyógyultam a mérges szömörceére való érzékenységből. Ezzel egy időben nyilvánvalóvá vált, hogy maga a név, a címke - „mérges szömörce” - önmagában egy program, illetve hitrendszer. Akárhogy is, de

megjelent annak a tudása, hogy immúnis vagyok a mérges szömörccével szemben, amely tudás akkor is jelen volt, amikor kimentem a szabadba, hogy megérintsem, és játszadozzak kicsit a növényvel. Néhány tövist még cserépbe is ültettem, hogy az aznap este tartandó A tudat ereje az öngyógyításban című interjúra magammal vigyem.

Akkor is megjelent a tudás, amikor egy nap váratlanul tömény rovarirtópermet szagára lettem figyelmes. Az ilyen permetszerek évek óta heves allergiás reakciót váltottak ki, ami mindig súlyos migrénnel járt. Ezen a bizonyos napon azonban hirtelen megjelent a tudás, miszerint immúnis vagyok velük szemben. Ezt követően besétáltam egy nem sokkal korábban rovarirtóval kezelt házba, és következmények nélkül mélyen beleszipantottam a permetbe. Elöntött a szabadság mámorító érzése. Milyen csodálatos szabadnak lenni, és megtapasztalni az elme erejét! Abban a percben magától értetődő volt, hogy csakis annak vagyunk alárendelve, amit az elmében tartunk. Egyáltalán nem kell a világ rabszolgájának vagy áldozatának lennünk.

Ugyanez történt a régóta fennálló, koleszterinnel kapcsolatos hitrendszerrel is. Amint a hiedelem, illetve a róla alkotott elképzelés érvényét veszítette, a koleszterinszintre gyakorolt bármilyen káros hatás nélkül ismét képes voltam tejtermékeket fogyasztani. Sőt a vérteszt a koleszterinszint folyamatos csökkenését mutatta! Ezenkívül az ételeírzékenységek és az allergiák is eltűntek, azonban majdnem egy évre volt szükség ahhoz, hogy a cukorérzékenység és a funkcionális hipoglikémia is teljesen elmúljon. Ezek egy ideig még visszatértek stressz és különösen fizikai megerőltetés hatására, valamint cukor-, édesség- és koffeinfogyasztás mellékhatásaként.

Idővel lehetségessé vált, hogy többévnnyi szigorú diéta után visszatérjek a hagyományos étrendhez. Milyen felszabadító is magvakat fogyasztani (divertikulitisz esetén ellenjavallt), olyan ételeket, amelyeket a fekély és a vastagbélgyulladás kizárna, a forró tejkaramellel leöntött fagyiról nem is szólva! Néhány évbe beletelt, mire a funkcionális hipoglikémia megszűnt, és végre fogyaszthattam mindazokat az édességeket, amelyektől évekre el voltam tiltva.

A klimax szintén csak egy hitrendszernek bizonyult. Amint érvényét veszítette, és elengedtem, a hidegség megszűnt a kezekben és a lábakban. A fáradtság, a búskomorság és az irritáltság is eltűnt. A fizikai állóképesség javult, a munkabírás

pedig szinte határtalannak mutatkozott.

Most, hogy a főbb betegségek meggyógyultak, tudatosan foglalkozhattam a kisebb rendellenességekkel is. Elengedtem a pilonidális cisztával kapcsolatos hitrendszer, amely hat hét alatt felszívódott. Repülés során a jobb fülkürt komoly fájdalom kíséretében mindig bedugult. Két évbe telt, mire rendbejött. Az ezzel kapcsolatos gondolatokat és érzéseket folyamatosan elengedtem, miközben vizualizációt is alkalmaztam, amelynek során láttam, hogy a hallójárat a jobb halántékcsonttal együtt a normális szögbe visszaáll. Kizárólag ennél a rendellenességnél alkalmaztam vizualizációt. Két év elteltével a betegség megszűnt, és többé nem okozott problémát a magasságváltozással járó fül dugulás.

Időközben a nyaki fájdalmak is egyre gyengültek, és ez lehetővé tette, hogy ismét táncolhassak. Tánc közben feladtam a nyakfájással szembeni ellenállást, és a test rövid időn belül magától öngyógyító testtartásokat és mozdulatokat vett fel, mintha csak egy belső csontkovács gyógyította volna a gerincet. Rejtélyes érzés volt, mintha láthatatlan gyógyítók a gerinc kiegyensúlyozásán fáradoztak volna.

Ezzel párhuzamosan a végtagok keringésében is változások következtek be, és már nem voltak állandóan hidegek. A vibrációs szindróma, amely az ujjbegyek üszkösödésével fenyegetett, teljesen eltűnt. Az ujjbegyek duzzanatai leapadtak, és visszanyerték egészséges színüket. Az égő fájdalom elmúlt, és az érzékelés is helyreállt. Pedig az ujjak korábban annyira érzéketlenek voltak, hogy már lapozni sem lehetett velük.

Amint a komolyabb betegségek meggyógyultak, jutott idő és energia a még ezeknél is jelentéktlenebb problémák vizsgálatára. Régi hiedelemem volt, hogy az ember a fodrásznál tett látogatástól korpás lesz. E hiedelem elengedésével a korpa is elmaradt. Hasonló sorsra jutott az a hitrendszer is, amely a lábgombásodást a hotelszobák padlójával hozta összefüggésbe. A hiedelem következetes érvénytelenítésének hatására a lábgombásodás megszűnt.

Egyik évben hálaadáskor, amely mindig november negyedik csütörtökére esik, alkalom nyílt arra, hogy a technikát súlyos helyzetben is próbára tegyem. A lábfejem összes csontját eltörtem, amikor egy óriási rönk esett a bal lábamra. Ahelyett, hogy elrohantam volna begipszeltetni, inkább az elengedést alkalmaztam. Karácsonyra ismét táncoltam. Évekkel később, egy napon súlyosan kificamítottam a bokámat, amely a fájdalomnak való azonnali önátadás eredményeként percek alatt helyrejött

A látás gyógyulása

Egy este az önátadás mechanizmusáról tartottam előadást, és épp a fent említett gyógyulásokat részleteztem, amikor a közönségből valaki a következő kérdést tette fel: „Ha ezeket a betegségeket mind meggyógyította, hogyan lehetséges, hogy még mindig szemüveget visel? A rövidlátást nem lehet ugyanígy meggyógyítani?”

„Ami azt illeti, sosem gondoltam a szemüvegviselésre betegségként. Mindig is a test anatómiai rendellenességének tartottam. Ám most, hogy mondja, végül is nem látom akadályát, miért ne gyógyulhatna meg ez is.”

Így levettem a szemüvegemet, és a zakóm zsebébe csúsztottam. A látásom akkoriban olyannyira megromlott, hogy a szemész trifokális szemüveg viselését írta elő. Az előadás végén hazafelé vettem az irányt, amikor ugyanaz a belső tudás jelent meg, amely korábban már annyiszor: elegendő hittel és bizalommal majd ez az állapot is meggyógyítja magát.

Szemüveg nélkül vezettem haza, a látásom homályos volt. Lassan haladtam, a reflektorok az útpadkát követték. Az a belső tudás volt jelen, hogy amit kell azt mindig meglátjuk, és csak azt nem látjuk, amit meg akarunk látni. Az elkövetkező hat hétben sok mindent megfigyeltem és megtudtam arról, hogy a hétköznapi értelemben vett látás mögött mi is történik valójában. Az érzések egész garmadája befolyásolja azt, a kíváncsiságtól kezdve a versengésig, az erotikus érdeklődéstől az intellektuális felpeszsdülésig. Látásunknak csupán mintegy öt százaléka az, ami okvetlenül szükséges a világban való működéshez.

Különös dolog történt, mivel kizárólag azt láttam, amit feltétlenül meg kellett látnom. Az újság- vagy magazinolvasás, a tévézés vagy filmnézés egyszerűen lehetetlen volt. Világossá vált, hogy látásunk zöme egész egyszerűen nem más, mint menekvés. A forgalomban mintha Mr. Magoo ült volna a volán mögött, és újra meg újra ugyanaz a rejtélyes jelenség ismétlődött meg. Ha létfontosságú volt meglátnom valamit, akkor meg is láttam. Csak akkor vált láthatóvá a sziklapárkány széle, amikor muszáj volt meglátnom. A félelem állandó elengedése mellett mindezt persze jókora aggodalom is kísérte. A hatodik hét végére a félelem végül kimerülni látszott, a helyébe pedig mély önátadás lépett. „Nos, rendben. Csak azt fogom meglátni, ami megengedett a számomra.” Minden egyéb érzelmi célt is készségesen feladtam, amelyeknek a látás mind ez idáig alá volt rendelve.

Ekkor mélységes lelki béke és nyugalom töltött el, és egynek éreztem magam azzal, ami az univerzumot irányítja, akármilyen is legyen az. És abban a pillanatban a látás egy csapásra teljes mértékben és tökéletesen visszatért. Amit eddig nem láttam, vagy nem tudtam elolvasni, az hirtelen kristálytiszta lett: útjelző táblák, apró betűs szövegek halovány fényben, a szoba másik sarkában lévő tárgyak finom részletei, és még távolra is jól láttam. A jogosítvány meghosszabbításához szükséges következő szemvizsgálaton az asszisztens közölte, hogy a látásom tökéletes, és többé szemüvegre sincs szükségem. Azelőtt egyetlen szemvizsgálaton sem történt velem ilyesmi.

Miután országszerte több helyen elmeséltem a történetet, elég sokan tették le a szemüveget, és mentek keresztül ugyanezen az élményen. Érdekes módon mindegyikük arról számolt be, hogy körülbelül hat hét kellett ahhoz, hogy a látásuk rendbe jöjjön. Akadt olyan is, akinek sikerült meggyógyítania a látását, mégis újra feltette a szemüveget. Amikor ennek okairól kérdezték, azt felelte, hogy a felesége már olyannyira megszokta őt szemüvegesen, hogy számára csúnyácskának tűnt nélküle, így az ő kedvéért készíttetett egy dioptria nélküli szemüveget. Mindezt azért, mert szerette, és boldoggá akarta őt tenni, ami egészen más, mint gyenge látás miatt szemüveget hordani.

Azok, akik megtapasztalták közülünk a látás gyógyulását, valamennyien osztoznak egy felfedezésben: az elme az, ami lát, nem pedig a szemgolyó! Nemrégiben történt, hogy egy hölgy, aki a születése után nem sokkal elveszítette a szeme világát egy a mindkét szemgolyóját érintő kóros elváltozás miatt, részt vett a látás visszanyeréséről szóló egyik előadáson. Ezt követően továbbra is betartotta az orvosi javallatokat, de az önátadás technikáját is alkalmazta a látására, ami két nap múlva kezdett visszatérni. Az egyik előadás után odalépett hozzám, és azt mondta: „Most már tudom, hogy igaza van. Tudom, hogy az elménkkel látunk, mivel pontosan ez történik velem is. Mert bizony látok, méghozzá az elmémme!”

Ahhoz, hogy megértsük, hogyan történnek ezek a már-már csodával határos gyógyulások, felül kell vizsgálnunk a testben zajló folyamatokról, a gyógyulás mechanizmusairól és a gyógyászati kezelések eredményességének okairól megfogalmazott gondolatainkat. Világossá vált, hogy létezik bennünk egy öngyógyító erő, amelyet a következetes önátadás hoz működésbe.



Kérdések és válaszok

Ez a fejezet az elmúlt években a nagyvilág különböző pontjain megrendezett műhelymunkákon és szemináriumokon feltett kérdéseket és válaszokat tartalmazza. Számítva az olvasók kérdéseire, az önátadás technikájára vonatkozó legjellemzőbb és leggyakrabban elhangzott kérdéseket adjuk közre.

Vallásos és spirituális célok

Mindig sok kérdés vetődik fel az önátadás alkalmazását illetően olyan területekkel kapcsolatban, amelyeket a spirituális célok és a magasabb rendű tudatállapotok megvalósításaként, valamint hitbéli meggyőződésként összegezhetünk. E kérdések zöme egy-egy általános kijelentéssel megválaszolható.

Az elengedés mechanizmusa nem áll ellentmondásban semmilyen vallással, spirituális úttal vagy önfejlesztő programmal, és nem száll vitába semmilyen filozófiai vagy metafizikai állásponttal. Semmilyen spirituális tanítást nem foglal magába. Mindezek helyett egy olyan mechanizmussal szolgál, amelynek segítségével maga az önismeret számolja fel a spirituális fejlődés előtt álló akadályokat. Az elengedés a humanista mozgalmakkal szintén jól összeegyeztethető. Minden vallás és spirituális út a szeretetre való képességünk kiterjesztésének szükségességét hangsúlyozza, az önátadás folyamata pedig lényegében éppen erről szól. A szeretet előtti akadályok felszámolásával bontakozik ki az önmagunk, a mások és az Isten iránti szeretet benső lehetősége.

Az önátadás a nagy világvallások alapvető tanításainak is a szolgálatába állítható. E tanítások lényegi célja a kis én elengedése, amelyet köznapi használatban egonak hívunk. Az elengedéstechnika az önátadás egyszerű belső mechanizmusának alkalmazásával elősegíti a kis én feloldását. Ha a kis ént meghaladjuk, felragyog a valódi benső Én. Példának okáért nézzünk meg néhány, a legtöbb vallás által előszeretettel emlegetett kifejezést az önátadás e jelenségére. Ezek jellemzően a következők:

- Engedd el, és bíz rá Istenre.
- Légy csendben, és tudd, hogy Én vagyok az Isten.
- Bízj életed a saját felfogásod szerinti Isten gondjaira, és add át neki akaratodat.
- Add át magad annak, ami van, mivel Isten mindenütt jelenvaló.

Teljesen nyilvánvaló, hogy a negativitás elengedése éppen abba az irányba mutat, amely felé az összes vallás és spirituális út terelni igyekszik az embert. Az elengedés folyamata elsősorban az érzésekre összpontosít, és korábban már láttuk, hogy az érzések mennyire mélyen áthatják a gondolatainkat és a hiedelmeinket. Az önátadás mechanizmusát alkalmazók körében a legtöbben úgy tapasztalják, hogy az a spirituális és vallásos céljaik megvalósításában előnyükre szolgál. Még azok is megjegyezték, hogy az elengedés hozzájárul a szeretetteljességre való képesség kibontakozásához és ezáltal a boldogság és a jó közérzet jelentős mértékű növekedéséhez, akik tudatosan nem követnek vallásos vagy spirituális célokat.

Carl Gustav Jung rámutatott arra, hogy mivel Isten a tudattalan egyik legfontosabb archetípusának számít, mindenkinek állást kell foglalnia vele kapcsolatban, akár tetszik, akár nem. Még az ateisták is táplálnak érzéseket az Istenről alkotott fogalom iránt. Ezért akár létezik Isten, akár nem, a kérdéssel előbb vagy utóbb szembe kell nézni. Nem nyújt kielégítő megoldást sem az, ha elfojtjuk az Istenhez fűződő érzéseinket, sem az, ha tudatosan hagyjuk, hogy legyűrjön bennünket a téma. Az elengedéstechnika a hívő és az ateista számára egyaránt megoldást hozhat a régóta fennálló belső konfliktusokra.

Kérdés: Hogyan viszonyul az elengedés a bűn fogalmához?

Válasz: Ha megvizsgáljuk a szóban forgó negatív érzéseket, és vallásos terminológiával közelítünk feléjük, akkor rájövünk, hogy voltaképp az úgynevezett „főbűnökről” beszélünk. Amennyiben az önátadás mechanizmusa ezek elengedésének egy módja, nyilvánvalóvá válik, hogy az ezekhez a jellemvonásokhoz való kötődés elengedése lehetővé teszi a vallásos tanítások egyéni életünkben történő megvalósítását.

Kérdés: Nem követek semmilyen spirituális utat, a magam útját járom. Hogyan lehet ez a technika a segítségemre?

Válasz: Az összes spirituális út kivétel nélkül az ego feloldásának módszerén nyugszik. Az ego magában foglalja a negatív programjaink teljességét. Az önátadás folyamata kiváltképp alkalmas a negatív programok elengedésére, ezért legkiválóbb eszköze a spirituális megértés elősegítésének.

Kérdés: Ütközhet-e ez a folyamat bármilyen formában a hitemmel?

Válasz: Ellenkezőleg. Melyek lehetnek a hit akadályai? Észre fogod venni, hogy azok mind a negativitás formái. Következésképpen a negativitás elengedése a hit útjában

álló akadályok eltávolítását jelenti.

Kérdés: Nem vagyok hívő, de érdeklődéssel tanulmányozom a spirituális témákat. Hasznomra válhat-e ez a megközelítés?

Válasz: Az önátadás mechanizmusa csupán egy eszköz. Használhatjuk arra, hogy eltávolítsuk az akadályokat az elől, hogy több millió dollárt keressünk, de használhatjuk arra is, hogy a spirituális tudatosság fejlődésének útjában álló akadályokat eltávolítsuk. A legtöbben, akik állhatatosan átadják magukat, arról számolnak be, hogy felfedeznek magukban valamit, ami magával a szeretettel rokonítható, amely független a testtől, az érzelmektől, a gondolatoktól vagy a világ eseményeitől. Hallottál már olyanról, aki méltatlankodott volna egy ilyen felfedezés láttán?

Kérdés: Ellentmond-e az elengedés bármelyik spirituális vagy vallásos tanításnak?

Válasz: Alaposabb tanulmányozás után kiderül, hogy semmilyen ellentmondás nincs a negativitás elengedése és bármely spirituális tanítás között.

Kérdés: Több éve felhagytam a vallás gyakorlásával, mert oly sok bűntudatot keltett bennem, hogy nem tudtam vele mit kezdeni. Milyen hatással lenne ez esetben az elengedés alkalmazása?

Válasz: Éveken át tartó klinikai megfigyelésekből az derül ki, hogy a bűntudat a leggyakoribb oka a vallásgyakorlás feladásának. Ez azért lehet, mert a vallás céljai megvalósíthatatlannak tűnnek. Tedd fel magadnak a kérdést, hogy mi teszi ezeket a célokat a szemedben elérhetetlenné. A válasz mindig a távolság aközött, amilyennek a tanítás szerint kellene lenned, és amilyennek valójában látod magadat. Bűntudat helyett próbáld elengedni az összes felmerülő negatív érzést, majd várj, és igyekezz észrevenni a hozzáállásodban bekövetkező esetleges változásokat. Még egyszer: az elengedés egy eszköz. Az élet bármely területén alkalmazhatod arra, hogy elérd a céljaidat. Rajtad áll, hogyan használod. Jó kiindulási pont lehet az összes bűntudatod elengedésével kezdeni, hiszen az kedvező érzelmi környezetet teremt a szenvedésnek és a betegségek kialakulásának.

Meditáció és egyéb belső technikák

Kérdés: Az elengedés és az önátadás hogyan hozható összefüggésbe a különböző meditativ technikákkal?

Válasz: Szinte valamennyi meditativ technika az elme elcsendesítését tűzi ki célul. Ez a Zsoltárok könyvében olvasható kijelentésnek is az alapja, amely így hangzik:

„Legyél csendben, és tudd, hogy én vagyok az Isten/’ Ahogyan azt a meditálók zöme felfedezte, az elme elcsendesítése magának a meditációnak az elsődleges problémája, mert az elfojtott érzések folyamatosan gondolatokat gerjesztenek, amelyek a meditációt megzavaró leggyakoribb tényezők. Az elfojtott érzések mögöttes energiájának elismerése és elengedése ezért támogatja a meditáció célját. Ha a gondolatáradat mögötti érzést azonosítottuk, majd elengedtük, akkor hirtelen az egész gondolatövező is félbeszakad.

Állhatatos önátadással lehetséges rendkívül csendes elmeállapotot elérni, amelyet aztán a hétköznapi tevékenységek végzése közben is meg lehet valósítani, jelentősen kiterjesztve ezáltal a meditálás képességét. A legtöbb meditatív technika meghatározott napi időtartamra -percekre vagy órákra - korlátozódik. Következetes önátadással lehetséges magasabb tudatállapotokat elérni.

Kérdés: Nem követek semmilyen spirituális utat, de mondogatok megerősítéseket és vizualizálok. Előnyös lehet számomra az elengedés technikája?

Válasz: Az elengedés nagyban segíti a megerősítések hatékonyságát. A megerősítések pozitív állítások. Hatékonyságukat azok a halmozott, tudatos vagy tudattalan programok korlátozzák, amelyek homlokegyenest ellentmondanak a megerősítéseknek. Mindenki tetten érheti ezt magában, ha a megerősítések leírása közben elcsúsz az elméjébe tolaakodó „Igen, de...” kezdetű mondatokat. Ezek az „Igen, de...” alapú gondolatok azok, amelyek korlátozzák a megerősítések erejét, és csökkentik azok hatékonyságát. Ám ha elengeded a megerősítést korlátozó akadályokat, gyors javulást tapasztalhatsz majd annak hatékonyságában.

Pszichoterápia

Kérdés: Pszichoanalízisre járok. Segítségemre lehet-e az elengedéstechnika, vagy ellentétbe kerülne az analízissel, amely egyre nagyobb kiadásokkal jár?

Válasz: Azok a terapeuták, akik tanulmányozták ezt a technikát, egyetértenek vele. Számtalan pszichiáter, pszichológus és terapeuta sajátította el és alkalmazza azt a praxisában. Az eredmények terén mostanáig csak 100 százalékban pozitív értékelésekről hallottunk, mivel az úgynevezett érzelmi feloldást elősegíti a páciens negativitást és önkorlátozást elengedő képessége, amely lehetővé teszi, hogy a terápia sokkal gyorsabban haladjon. Maguk a pszichoterapeuták is úgy találták, hogy az elengedés jelentősen megkönnyíti számukra a betegek megértését és a viszontátvitel feloldását. Ha a terapeuták tudják, hogyan vegyék tudomásul és

engedjék el a negatív érzéseket, akkor a pályafutásuk alatt rengeteg stresszhez köthető betegségnek vehetik elejét. Ezért a technikát a pszichoterápiát segítő olyan eszköznek tartják, amely növeli annak hatékonyságát, és kielégítőbb eredményre vezet.

Kérdés: Csoportos pszichoterápiarájak. Hogyan alkalmazhatom ott az önátadás mechanizmusát?

Válasz: Ugyanúgy, mint az egyéni terápia során, a negatív érzések elengedésének képessége nagyban megkönnyíti a csoportos munkát.

Kérdés: Jungiánus terapeuta lévén azt szeretném tudni, összeegyeztethető-e ez a megközelítés a munkámmal?

Válasz: Önátadással megszabadulhatunk az archetípusok hatásától. Az archetípusok is csak hiedelmek és érzések gyűjteményei, tehát ugyanolyan programok, mint az összes többi. Annak, aki az önátadás mechanizmusát alkalmazva elengedi a programozott hiedelmeit és érzéseit, hatalmában áll választani az archetípusos mintázatok közül, ahelyett hogy azok irányítanák őt tudattalanul.

Alkoholizmus és drogfüggőség

Kérdés: Tagja vagyok egy Anonim Alkoholista (AA) csoportnak, és azt szeretném megtudni, hogy másoknak sikerült-e az AA-programban a javukra fordítani ezt a technikát.

Válasz: Általános tapasztalat, hogy az elengedés nagymértékben előmozdítja az Anonim Alkoholisták 12 lépéses munkáját, különösen a harmadik lépésnél. A harmadik lépés úgy szól: „Elhatároztuk, hogy akaratumkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízjuk.” Ez a lépés a programban részt vevők közül sokak számára frusztráló, mivel ehhez nincsenek instrukciók.

Pontosan hogyan adjuk át életünket és akaratumkat az isteni gondviselésnek vagy valamilyen magasabb erőnek? Ha alaposabban megvizsgáljuk az akaratot, észrevevessük, hogy az voltaképp egy vágy. E vágy pedig a kötődésekhez kapcsolódik. Az önátadás mechanizmusa azonban segítséget nyújt a kötődésektől való megszabaduláshoz, és ez szándékát tekintve szinte azonos a harmadik lépéssel. Átadni magunkat Istennek annyit tesz, hogy elengedjük az önfejűségünket. Az önfejűség maga az ego.

A megrögzött ivás egyfajta megszállottság és kényszeresség, amely egy kötődésnek tudható be. Ezt önátadással gyengíteni és csillapítani lehet. Az ivászat

ugyanakkor menekvés a negatív érzések fájdalma elől, ezért a negatív érzések elengedése csökkenti a pszichológiai igényt az ebben a formában történő menekvésre. Ez a droghasználatra ugyanúgy érvényes, amely egy arra irányuló kísérlet, hogy az alacsony szintű érzéseket magasabbakkal váltsuk fel. Az elengedés technikája nem helyettesíti az önsegítő csoportok vagy az Anonim Alkoholisták közösségének szükségességét, azonban hathatós segítséget nyújt a felépülést célzó programok során, és teljes mértékben összeegyeztethető az összes olyan anonim csoporttal, amely a 12 lépésen alapul.

Kapcsolatok

Kérdés: Több éve járom a spirituális utat, és nem értem, hogy miért tapasztalok még mindig negatív érzelmeket.

Válasz: Él egy olyan tévképzet, miszerint a spirituálisán fejlett, szeretetteljes emberekben sosem jelenik meg negativitás, mintha máris angyali lények volnának. Pedig őket is bosszantja, hogy akad még bennük negatív érzés, ami aztán elegyedik a büntudatukkal és az önmaguk miatt érzett frusztrációval. Nekik rá kell ébredniük arra, hogy az érzéseik mulandók, de a fejlődésre irányuló szándékuk állandó marad. Engedd el az afelett érzett büntudatot, hogy angyali ambícióid ellenére még mindig csak egy hétköznapi ember vagy! Nyugalmat hoz majd az életedbe, ha a saját emberi mivoltod, az azzal járó idegrendszeri sajátosságok és az agyműködés iránt könyörületet tanúsítasz. A mennyei ambíciók nem feltétlenül tesznek minket angyallá! Kérdés: A munkahelyemen az egyik kollégám nem veszi ki a részét a munkából. Mindig bosszankodom, ha meglátom, aztán meg büntudatom támad azért, mert neheztelek rá. Ebben a helyzetben hogyan fogjak hozzá az elengedéshez?

Válasz: Észrevesszük és elfogadjuk a helyzettel kapcsolatos érzéseinket, és fontos, hogy az elengedésükhöz lássunk hozzá ahelyett, hogy elvesznénk az érzelgősség sodrásában. Sokan úgy vélik, hogy a munkahelyükön ildomos inkább elfojtani a neheztelésüket, ez a hozzáállás azonban nem oldja meg a problémát, és a feszültség egyre csak gyűlik. Az elengedéstechnika segítségével menj mélyen magadba, és már a felbukkanásukkor ismerd el a negatív érzéseket. Elfojtásukat és a másokra való rázúdításukat teljes mértékben mellőzve hagyd felszínre jönni őket. Majd tereld figyelmedet az érzésekről valami másra. Hagyd az érzéseket lenni, és engedd el őket.

Kérdés: Azt tanácsolja, hogy tereljük el a figyelmünket a negatív érzésekről. Miben

különbözik ez a repressziótól?

Válasz: A represszió egy olyan tudattalan folyamat, amelynek során az el nem fogadott érzéseket az ember kilöki a tudatosságból, és nem foglalkozik velük. A figyelem elterelésekor hozunk egy döntést, miszerint nem adjuk át magunkat a negatív érzéseknek. Az érzést tudomásul vesszük, és emberi mivoltunk velejárójaként elfogadjuk azt magunkban, mégis az elengedését választjuk, mivel valami magasztosabbra vágyunk, olyasmire, mint a békesség, a harmónia vagy az elvégzendő munka teljesítése. Az emberek olykor úgy terelik el a figyelmüket, hogy átrendezi a bútorokat, ki- vagy behúzzák a sötétítő függönyt, tesznek egy gyors kitérőt a mosdóba, vagy tartanak egy kávészünetet. Ezek a tevékenységek lehetőséget kínálnak arra, hogy az érzés negatívból pozitívba forduljon.

Kérdés: Észrevettem, hogy bizonyos érzések annak ellenére is gyakran visszatérnek, hogy rendszeresen alkalmazom a technikát.

Válasz: A negatív érzések ismétlődő visszatérése a visszatérő mintán való szemlélődés szükségességét jelzi. A negatív érzések kezelésének módja például szülői vagy családi mintázatokat éppúgy követhet, mint kulturális szokásokat. Ez utóbbiak között jelentős eltérések mutatkozhatnak az érzések kezelését illetően. Vizsgáld meg tehát, hogy milyen tudattalan mintázatok képezik az érzelmi reakció alapját, és engedd el ezeket a mintázatokat.

Kérdés: Mi a teendő, ha egy személy vagy egy szituáció iránt táplált negatív érzés az elengedésre irányuló szándékom és erőfeszitésem dacára megmarad?

Válasz: Néha előfordul, hogy kénytelenek vagyunk átadni magunkat egy helyzetnek, és azt feltételezni, hogy az karmikus. Spirituális kutatással aztán rájövünk, hogy valóban karmikus. Tegyük fel, hogy éppen annak a karmáját fizeted vissza, hogy számtalan emberrel szemben viselkedtél méltatlanul! Most esélyt kapsz arra, hogy megtudd, milyen az, amikor méltatlanul bánnak veled. Olykor az egyetlen ésszerű út a karmikus mintázatnak való önátadás. Hogy megtedd ezt a lépést, nem kell hinned semmilyen vallásos dogmaként megfogalmazott karmában. Egyszerűen az emberek közti kölcsönhatások alapvető törvényszerűségének elfogadásáról van szó, amely úgy szól, „amilyen az adjonisten, olyan lesz a fogadjisten”, és a legtöbbünk nem volt mindig szent!

Kérdés: Tanár vagyok, és egyes diákok időnként idegesítenek. Mivel a tanáruk vagyok, szeretném ezt levetkőzni, hogy inkább a segítségükre lehessenek. Mit javasol?

Válasz: Először is fogadd el azt a tényt, hogy bosszús vagy. A felindultság rendben van. Ez az emberi tudat ára. Engedd a bosszúságot teljes mértékben a felszínre törni, anélkül hogy bárhogy elneveznéd vagy személyesnek tekintenéd. Ahelyett, hogy ellenállnál neki, kérj még többet belőle. Vedd észre, hogy az egyszerűen a negativitás energiája. A megfigyelés személyteleníti azt. Majd tedd fel magadnak a kérdést, hogy hajlandó vagy-e elengedni ezt az energiát. Az energia legtöbbször feloldódik.

Kérdés: Kiegyensúlyozott házasságban élek, de mégis vannak pillanatok, amikor bosszankodunk, csalódottak vagyunk, és nem értünk egyet. Mit kezdjek azzal az érzéssel, hogy frusztrál vagy idegesít a hitvesem?

Válasz: Korábban már említettük, hogy a feldúltság rendben van. Ez emberi mivoltunk része. Igyekezz kiismerni, mi zajlik a másikon, és hogyan fejezi ki magát. Viselkedésünk általában eltérő, és mindenki mást részesít előnyben. A lakás levegőjének a hőmérséklete, a zene hangereje vagy a pénzköltési szokások mind olyan szempontok, amelyek kapcsán eltérő szempontokat részesítünk előnyben. A megoldás az, hogy elengedjük az ítélezést afelett, amit a másik választ, és az afelett érzett büszkeséget, hogy mi járjuk a „helyes utat”. Mindkét fél elfogadja a másik emberi mivoltát, és azt, hogy természetesen időnként előfordulnak nézeteltérések. Kérdés: Az ilyen látszólag csekély nézeteltérések gyakran vezetnek a kapcsolat hanyatlásához, mivel az emberek a másikat hibáztatják, vagy meg akarják változtatni a viselkedését. Hogyan élhetnének ehelyett békében?

Válasz: Fogadd el, hogy minden kapcsolatban vannak hullámvölgyek. Tudnod kell nevetni az emberi állapoton, annak ellentmondásain és paradoxonjain. Azt szeretnéd, hogy a másik boldog és nyugodt legyen, és tudod, hogy te is akkor vagy boldog és nyugodt, ha a másik is az. Mindketten a békés életvitelre hangolódtok rá. Engedd el a másik bírálását, hibáztatását és irányítását. Engedd el az arra irányuló elvárást, hogy másmilyen legyen, mint amilyen. Mindnyájunknak vannak gyengeségei. Akár még mulatságos is lehet lajstromba venni a saját gyarlóságainkat. Választhatjuk azt, hogy a környezetünkben és a kapcsolatainkban nem a negativitásra összpontosítunk. Az emberek változó ideig képesek elviselni a feszültséget és a nézeteltéréseket, és az életünk különböző szakaszaiban is többet vagy kevesebbet tudunk tolerálni.

Kérdés: Mihez kezdjen a szülő a gyermeknevelés során felmerülő negatív

érzelmeikkel?

Válasz: A gyermek viselkedésének tolerálása a kulturális környezet, a nem, az életkor, a morális nézetek és egyéb tényezők függvényében változik. Az óvodáskorú gyermeknek elnézzük azt, amit egy harmadikosnak már nem. Általános, hogy a szülőknek el kell engedniük a gyermekeikkel szemben táplált elvárásait. Milyen lehet annak a kiváló zenésznek, akinek a gyermeke semmilyen zenei tehetséggel vagy érzékeléssel nincs megáldva? Az elvárás a másokra gyakorolt finom nyomás, aminek az tudattalanul ellen fog állni. A gyermeknevelésben érdemes felhagyni azzal, hogy elvárásokat támasszunk, vagy hogy kivételezzünk bárkivel. Ha biliárdbajnok volnál, el tudnád engedni a csalódottságodat, ha a fiad ügyetlenül biliárdozna?

Egy másik gyakori probléma az, ha egy gyermeket burokban nevelnek. A szülő időnként összetéveszti a felnőtt gyermeke iránti szeretetet azzal, hogy minden nehézség esetén rendezzi a számláját. Bizonyos kor után a szeretet olykor „erélyes szeretetet” jelent, vagyis hagyjuk, hogy a gyermek megtalálja a kiutat a maga teremtette szorult helyzetéből, hogy ezáltal esélyt kapjon a saját belső erőforrásai feltárására.

Kérdés: Ha elengedem a rengeteg bűntudatot, vajon a technika nem vezet majd kicsapongó életvitelhez?

Válasz: Ellenkezőleg, a kicsapongás az alacsony önértékelésen, a ki-zsákmányoláson és a szeretethiányon alapul. A negativitás és az önzőség elengedése, a másokkal való törődés és a társaságuk keltette öröm, valamint a nagyobb önbecsülés egyaránt megváltoztatja a kapcsolatok távlatait. A szeretetre való képesség gyorsan növekszik. A könnyűvérűség nagy része valójában a tudattalan félelmeken való felülkerekedésre és az önbizalom visszaszerzésére tett kísérlet. Ezek egytől egyig elengedhetők, hogy aztán érettebb kapcsolatokat létesíthessünk.

Kérdés: Viselkedéstréningen alapuló szexterápiára járok. Összeegyeztethető ez az elengedéssel?

Válasz: Nincs összeegyeztethetlenség. A viselkedéstréning a negatív programok pozitívakra cserélését tűzi ki célul. Hatását tekintve a „képtelen vagyok” gondolatát cseréli fel a „képes vagyok” meggyőződésére. Az elengedés technikája lényegében ugyanerről szól.

Kérdés: Alkalmas az elengedéstechnika az impotencia vagy a frigiditás gyógyítására?

Válasz: Ez nem gyógymód semmire; az önfeltárásnak egy olyan technikája, amely gyorsan ráébreszt érzéseinkre, gondolatainkra és hiedelmeinkre. A frigiditás és az impotencia egyaránt a „képtelen vagyok” viselkedésbeli kijelentése, ami persze a tudattalanban azt jelenti, hogy „nem akarok”. Mindkettő az örömnél, a szeretetnél, a kinyilvánításnál és az élettéliségnél való ellenállásból fakad. A leggyakoribb okok között a tudattalanul elfojtott büntudat, a félelem és a harag, valamint olyan érzelmek szerepelnek, amelyek az autonóm idegrendszeren keresztül találnak utat a kifejeződésre. Az impotencia és a frigiditás valamilyen konfliktus megnyilvánulása. A legtöbben, akik használják az elengedéstechnikát, különféle módokon bekövetkező általános javulásról számolnak be a szexuális életüket illetően, és sokan jelezték, hogy megszabadultak a szexuális gátlásaiktól. Hasonlóképpen sokan arról is beszámoltak, hogy a szexuális mértéktelenség és az azzal való túlzott elfoglaltság csillapodott.

Kérdés: Milyen összefüggésbe hozható az önátadás mechanizmusa az öregedés folyamatával?

Válasz: Lehetővé teszi a méltóságteljes öregkört. Az öregedés óriási változást jelent az életstílusban. A látás, a hallás gyakran meggyengül, és a mozgékonyosság sem a régi, ami azt jelenti, hogy egyre inkább mások gondviselésére vagyunk utalva olyan dolgok elvégzésében, amelyek korábban teljesen maguktól értetődők voltak. Az öregedés bosszantó tud lenni. Hirtelen olyan területeken veszítheted el a kompetenciádat, ahol egykor kiemelkedő teljesítményt nyújtottál. De amint elengeded az öregedéssel járó bosszúságot, észreveszed, hogy az időskori cselekvőképesség csökkenése is egy bizonyos célt szolgál. Felkészít a világ elhagyására. Ha az életed valamely területén még mindig „csillagként” ragyognál, akkor zokon vennéd, hogy el kell hagynod a világot. Nem állnál hozzá túl méltóságteljesen. A leépüléssel időt kapsz arra, hogy ráhangolódj a folyamatra, megbarátkozz azzal a ténnyel, hogy hamarosan távozol, továbbá hogy elvégezd azt a spirituális munkát, amelyet a hátralévő idődben még szeretnél befejezni.

Ha az öregedés folyamatának mint az emberi lét velejárójának átadod magad, akkor megbékélsz vele. Szeretetteljesebb leszel, és mások szeretetét és törődését is jobban megbecsülöd. Minél szeretetteljesebbé válsz, annál inkább észreveszed,

hogy mindenki segítőkész próbál lenni. Azért vagy szeretetteljes, hogy lehetővé tedd számukra, hogy a segítségedre legyenek. Az emberek gyakran azt gondolják: „Ó, önzés volna hagyni, hogy segítsenek nekem.” Pedig tulajdonképpen nagylelkűség. A nagylelkűség annak a hajlandósága, hogy megoszd másokkal az életedet. Mert ajándék megengedni másoknak, hogy szeressenek téged.

A mechanizmus

Kérdés: Hogyan tehetem az önátadást állandóbbá?

Válasz: A technika gyakoribb és következetesebb alkalmazásának a nyitja elsősorban az erre irányuló vágy. Ez az első lépés. Jobban kell akarnod az érzéstől való megszabadulást, mintsem annak megtartását. Olykor ez csupán emlékezés kérdése, ezért akár készíthetsz magadnak egy figyelmeztető kártyát is, hogy emlékeztess magad a technika alkalmazására.

Egy másik módszer a rutin kialakítása. Jó ötlet az elvárásaid kapcsán felmerülő gondolatok és érzések elengedésével kezdeni a napot, valamint elképzelni, hogyan szeretnéd azt eltölteni. Engedd el az összes olyan negatív gondolatot, amely megakadályoz abban, hogy a nap ennek megfelelően teljen el. Este pedig ülj le, és adj át minden olyan felmerülő érzést, amelyet a nap folyamán mellőztél, vagy amelynek idő hiányában nem szenteltél elég figyelmet. Ezt „takarításnak” hívják, és a legtöbben azt tapasztalják, hogy ezután mélyebben tudnak aludni.

A következő módszer az, hogy egy jegyzetfüzetbe leírod a sikereidet. Akár beleírhatod azt is, hogy a célod a szakadatlan önátadás, és idővel nyomon követheted az eredményeket.

A harmadik módszer, hogy szélnek ereszted az önátadással szemben érzett ellenállásodat, a nap elején pedig megerősíted a szándékodat, hogy aznap minden negativitást elengedsz. Végére is ez teljes mértékben elhatározás kérdése. Engedj el mindenféle kényszerességet ezzel kapcsolatban. Nincs semmi olyan, amit meg „kellene” tenni.

Kérdés: Mit gondol, mi lehet az önátadásnak való ellenállás leggyakoribb oka?

Válasz: Valamiért azt hisszük, hogy ha ragaszkodunk egy érzéshez, az majd megadja nekünk azt, amit akarunk. Ha beleragadunk egy érzésbe, érdemes megvizsgálni, mi az, amit szerintünk az érzéshez való ragaszkodással elérünk. Szinte kivétel nélkül úgy találjuk majd, hogy él bennünk egy fantázia, miszerint az érzések hatással lesznek a másokra, aki majd megváltoztatja az velünk szembeni

viselkedését és magatartását. Ha ezt elengedjük, az érzést is hajlandók leszünk elengedni.

Kérdés: Ha állandóan átadom magam, nem válók teljesen passzívvá?

Válasz: Ellenkezőleg. Az önátadás megtisztítja a hatékony cselekvéshez vezető utat. A legtöbb esetben a gátlások miatt leszünk passzívak, valamint azért, mert elmulasztjuk észrevenni az adott helyzet kezelésének egyéb módzatait. Ha valaki például azt mondja: „annyira felbosszantott a konferencián ez a jóember, hogy csak ott ültem, és meg se mukkantam”, tisztán látszik, hogy mi a probléma. A harag miatt nem szólt egy szót sem, és az illető azt érzékelteti, hogy az egyetlen számára elérhető érzelmi válasz a harag volt. Mivel azonban ez nem lenne illő egy üzleti konferencián, inkább nem szólt semmit. Ha azonban elengedte volna a haragját, a hallgatás helyett magabiztosan, ellentmondást nem tűrően elmondhatta volna a véleményét.

Kérdés: A terápiában megtanultam, hogyan adjak hangot a dühömnek, és azt gondolom, hogy ez igen hasznos is. Fel kell ezzel hagynom?

Válasz: Ha megvizsgáljuk a haragot, láthatjuk, hogy annak alapja szinte mindig a félelem. Azért vagyunk mérgesek, mert veszélyben érezzük magunkat. A fenyegetettség pedig félelmet kelt. A félelem azt jelzi, nem érezzük képesnek magunkat arra, hogy megbirkózzunk a helyzettel. Biológiai értelemben a harag olyan, mintha az ellenfelünk megfélemlítése érdekében felfújnánk magunkat. A harag inkább gyengeségből fakad, mintsem erősségből. Ezért aki átadta magát, az az Erőre támaszkodik, nem pedig a gyengeségre. Annak, aki átadta magát, szükségtelen a haraghoz folyamodnia egy helyzet megoldásához. A haragra nem lehet számítani, és temérdek romboló hatása is van, többek közt azzal, hogy irányít bennünket ahelyett, hogy mi uralnánk azt. Aki teljesen átadta magát, az szabadon dönthet a harag kifejezése mellett, ha úgy kívánja, ám a saját döntésétől, nem pedig a kényszerűségtől vezérelve. A harag - különös tekintettel a tartós haragra - káros hatással van a szervezetre, a pszichoszomatikus gyógy módok terén végzett kutatások kimutatták, hogy az elfojtott harag összefüggésbe hozható a magas vérnyomással, a köszvénnnyel és egész sor egyéb betegséggel.

Kérdés: Korábban szó esett már arról, hogy az önátadás az elme természetes pszichológiai mechanizmusa. Ha ez a helyzet, akkor hogyan lehetséges az, hogy mégis el kell sajátítanunk?

Válasz: Jóllehet az önátadás vagy elengedés az elme természetes mechanizmusa, ne felejtsük el, hogy az elmét számtalan ellentmondásos indíték vezérli. Az egyik fele szabadulna az érzés nyomása alól, a másik fele viszont arra az elképzelésre lett programozva, hogy az érzésre való ráakaszkodás valamilyen varázslatos módon a kívánt végkifejlethez vezet. Hacsak az ember nem tudatos, nem figyel, és nem sajátítja el kiválóan a technikát, az elme ellentmondásai dominálnak, és mindent érvénytelenítenek. Az elengedés lényegében hatalommal ruház fel az elme hajlamai felett. Ahelyett, hogy ki lennél neki szolgáltatva, immár uralod az elmédet. Mindez ajtót nyit a szabadság és a szabad választás belső lehetőségei előtt.

Kérdés: Nehezemre esik az elfogadás. Mit tanácsol?

Válasz: Tereld a figyelmedet arra, ami valóban lényeges: a tapasztaltakra. Vannak napok, amikor esik az eső, máskor pedig süt a nap, és van úgy, hogy felhős az ég. Az esőt ugyan nem tudod elállítani, de magadra vehetsz egy esőkabátot. Lehetsz realista, és megteheted a szükséges lépéseket annak érdekében, hogy száraz maradj. Az életnek számtalan olyan vonatkozása van, amelyet nem tudsz megváltoztatni, de elengedheted az elvárásaidat, illetve az igényt, hogy azok másminyenek legyenek, mint amilyenek. Megfigyelhetjük például, hogy mindig zajlik valamilyen háború a világ egy-egy pontján. Ezért a lelki béke érdekében el kell fogadni, hogy a háborúskodás az emberi természet része, és a feljegyzett történelem során ez mindig is így volt. Az emberiség a történelem 97 százalékában háborúkat vívott.

Kérdés: Felismertem, hogy egész életemben a félelem és a bizonytalanság motivált, mégis úgy tűnik, hogy ezeknek az ösztönöknek köszönhetem a pénzügyi sikereimet. Vajon az önátadás elsajátítása nem fogja a keresetemet hátrányosan érinteni?

Válasz: Amint egy alacsony szintű indítékot elengedünk, az elme automatikusan egy magasabb érzést és egy magasabb rendű indítékot léptet annak a helyébe. Milyen baj származhat abból, ha élvezettel biztosítod a megélhetésedet ahelyett, hogy a félelem hajtana? Ugyanaz a tevékenység folytatódik majd, de mostantól egy örömteli térben, amely számtalan egyéb jótékony hatással jár, és nem csak anyagi szempontból.

Kérdés: Nem válnak az emberek illetlenné a büntudat nélkül?

Válasz: Egy korábbi kérdésre adott válaszhoz hasonlóan, a büntudat keltette gátlást felváltja a mások iránti szeretetteljes törődés. Minél szeretetteljesebbé válunk, annál

ártalmatlanabb hatással vagyunk másokra és a társadalom egészére. Ha a szeretettől vezérelve mások jólétéért fáradozol, akkor a saját jóléted is biztosított lesz.

Kérdés: Gyenge az emlékezőképességem. Gondolja, hogy elsajátíthatom ezt a technikát?

Válasz: Nincs mire emlékezni ahhoz, hogy elsajátítsd ezt a technikát. Egyszerűen egy elengedési módról van szó. Eddig még nem hallottam olyanról, aki ne tudta volna ezt elsajátítani.

Kérdés: Néha úgy érzem, hogy elengedek, néha viszont nem vagyok benne biztos. Össze vagyok zavarodva. Mit csinálok rosszul?

Válasz: Vizsgáld meg magával az önátadás folyamatával szembeni ellenállást. Találsz-e negatív gondolatot, kételyt vagy bármilyen érzést a technika gyakorlásával kapcsolatos képességeidet illetően? Engedd feljönni ezeket az ellenállásokat, fogadd el, majd engedd el őket. Tisztázd magadban a szándékodat, miszerint boldogabb, szeretetteljesebb és békésebb ember kívánsz lenni.

Önátadás a Legfelsőbbnek

Kérdés: Korábban említette, hogy a mély önátadás által tapasztaljuk meg a Végző Valóságot. El tudná mondani, mi történik olyankor?

Válasz: Hívhatjuk ezt „utolsó nekirugaszkodásnak” is. Ahogy az elengedést az élet minden területén kivétel nélkül alkalmazod, a spirituális munka során fellépő energia egyre erősebb lesz. A figyelem rögzül, és bármi történik is, a technika alkalmazása már megszakítás nélkül zajlik tovább.

Nem egy embertől hallottam: „Harminc éve végzek kisebb-nagyobb megszakításokkal spirituális munkát, és ugyanott tartok, ahol annak idején.” Meditáltak egy kicsit itt, néha imádkoztak ott, részt vettek egy műhelymunkán, meghallgattak egy előadást, elolvastak egy könyvet - mindezt helyel-közzel. Persze mindez rendben is van. Az embert lefoglalják a világi teendők és az olyan információk gyűjtése, amelyeket csak egy későbbi időpontban kíván hasznosítani.

De akármilyen gyakorlatot végezz is, egyszer eljön az idő, amikor a gyakorlás már szüntelen alkalmazást jelent. Az Igazság iránti odaadás mindent elsöprővé válik. Nem mintha azt te hajtanád előre. Saját végzeted húz maga felé; saját karmikus elköteleződésed, hogy a végző rendeltetésedet választottad. Tegyük fel, hogy e ponton az önátadás technikáját alkalmazod. Ez azt jelenti, hogy már megjelenésének

pillanatában feladsz és elengedsz mindent. Ez egy tízezred másodperc alatt megy végbe - felbukkan, eléri a csúcspontját, majd eltűnik. Tehát a betetőzések elengedsz minden egyes érzést, gondolatot és vágyat. Ez folytonossá, vég nélkülivé válik. Korábban már említettem, hogy emlékszem, amikor egy erős kötődést tizenegy napba telt elengednem. Ültem, és nem csináltam semmit, kizárólag ezt a kötődést eresztettem szélnek. Minden gondolatot, érzést, emléket és mindent, ami vele kapcsolatos, már a felbukkanásakor elengedtem. Egy családtag elvesztésével járó bánat nemcsak az adott személy elvesztéséhez köthető, hanem az összes élet alatt valamennyi haláleset kapcsán felgyülemlett energiához is. Ebben az esetben az önátadás tizenegy éjen és nappalon át megállás nélkül zajlott. Végül abbamaradt. Örökre eltűnt. Soha többé nem leszek a hatásának kitéve.

A komoly spirituális munka tehát a felmerülő dolgok azonnali elengedésére irányuló folyamatos hajlandóság. Hajlandóság annak feladására, hogy mindent már a felmerülésekor az ellenőrzésünk alá akarjunk vonni, meg akarjunk változtatni vagy a kíváncsiságunkhoz akarjunk igazítani. A valóság természetét illetően igen gyakran vannak tévképzeink, amelyeket ugyancsak el kell engednünk. Jó és rossz, kíváncsiság és nem kíváncsiság - ezek mind az elmében léteznek. A valóságban süt a nap, aztán jönnek a felhők és esik az eső, a fű megnő, azután elszárad; a tőzsdeindex felszökik, majd lezuhan, az életkor jön és megy, az emberek felbukkannak és tovatűnnek. Tehát az élet apály és dagály módjára áramlik. A körforgás egyik pontján sem érdemes bánkódni, mivel a körforgás a természete szerint futja köreit. Bármilyen is hoz fel egy-egy ciklus, az végül eltűnik, ha átadod magad neki. Azzal tünteted el, ha úgy döntesz, hogy a megjelenése pillanatában eggyé válsz vele, és a megváltoztatására tett bármilyen kísérletet elutasítasz. Tedd ezt folyamatosan, bármi történjék is, megállás nélkül.

Ez azt jelenti, hogy egyáltalán nem tehetsz kivételt. Mindenkivel és mindennel szemben folyamatosan alkalmazod. Az az egy-két dolog, amelyet mellőzni igyekszel, valószínűleg egy egész halmot képvisel a háttérben. Ezért ragaszkodsz hozzájuk. Nem csak azt az idegesítő embert utálsz; abból az energiából ő egy egész rakást képvisel. Tehát nem hagyhatod ki az anyósodat!

Végül mindent elengedsz, ami a jelenlét útjában áll. A jelenlét oly szembetűnő, oly megdöbbentő, oly ellenállhatatlan, hogy minden kétséget eloszlat. Mélységes, teljes, mindent felölelő, mindent elsöprő, tökéletesen átalakító és teljességgel

eltéveszthetetlen. Amikor mindent elengedtünk, ami az útjában állt, tündöklő ragyogással jelenik meg.

De ahelyett, hogy mindezeknek a jövőbeniségét látnád, legyen az a tiéd most. A megvilágosodás nem olyasmi, ami a jövőben történik meg, ötvenévnyi keresztbe tett láb és „OM” után. Itt van, ebben a pillanatban. Azért nem tapasztalod meg a tökéletes béke és időtlenség ezen állapotát, mert ellenállsz neki. És azért állsz ellen neki, mert irányítani akarod a pillanatot. Ha elengeded azt, hogy irányítani próbálsz a pillanatnyi tapasztalatot, és folyamatosan elengeded, akárcsak egy zenei hangot, akkor pontosan ezen „mindigség” hullámtaraján fogsz élni. A tapasztalatok úgy bukkannak fel, mint a hangjegyek. Abban a pillanatban, hogy meghallasz egy hangot, már tova is tűnik. Abban a pillanatban, hogy meghallod, már meg is szűnik. Tehát minden egyes pillanat máris elmúlik, ahogy felbukkan. Engedd el, hogy várod a következő pillanatot, hogy próbálsz azt ellenőrzés alá vonni, és hogy meg akarod tartani azt, ami éppen tovatűnt. Engedd el, hogy kapaszkodsz abba, ami éppen most történt. Engedd el, hogy irányítani próbálsz azt, ami szerinted történni fog. Ekkor élsz majd a „nem idő” és a „nem esemény” végtelen terében, ahol leírhatatlan, végtelen béke honol. Te pedig hazaérsz.

„A" függelék

A tudattérkép

Istenfelfogás	A világról alkotott elképzelés	Szint	Érték	Érzelem	Folyamat
Önvaló (Én)	Van(ság)	Megvilágosodás	700-1000	Kimondhatatlan	Tiszta tudat
Minden létező	Tökéletes	Béke	600	Boldogság	Illumináció
Egy	Teljes	Öröm	540	Derű	Megdicsőülés
Szeretetteljes	Jóindulatú	Szeretet	500	Áhítat	Kinyilatkoztatás
Bölcs	Jelentőség-teljes	Ésszerűség	400	Megértés	Elvonatkoztatás
Könyörületos	Harmonikus	Elfogadás	350	Megbocsátás	Meghaladás
Inspiráló	Reményteli	Hajlandóság	310	Derűlátás	Szándék
Képessé tevő	Kielégítő	Pártatlanság	250	Bizalom	Elengedés
Megengedő	Megvalósítható	Bátorság	200	Megerősítés	Képessé tétel
Közönyös	Követelő	Büszkeség	175	Megvetés	Felfuvalkodás
Bosszúálló	Ellenséges	Harag	150	Gyűlölet	Agresszió
Megtagadó	Kiábrándító	Vágy	125	Sóvárgás	Rabságba döntés
Büntető	Fenyegető	Félelem	100	Szorongás	Visszahúzódás
Lenéző	Tragikus	Bánat	75	Bánkódás	Csüggedés
Elítélő	Reménytelen	Apátia (Gyűlölet)	50	Kétségbeesés	Lemondás
Gyűlölködő	Gonosz	Bűntudat	30	Szemrehányás	Pusztítás
Megvető	Nyomorúságos	Szégyen	20	Megaláztatás	Megszűnés

„B”függelék Az izomtesztelés folyamata

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

A tudat energiamezeje kiterjedésében végtelen. Bizonyos jellegzetes szintjei összefüggésben állnak az emberi tudattal, amelyet 1-től 1000-ig kalibráltunk (lásd „A” függelék: A tudattérkép). Ezek az energiamezők tükrözik és uralják az emberi tudatot.

A világegyetemben minden egy bizonyos rezgést vagy másképpen mondva parányi energiamezőt bocsát ki, amely a tudatmezőben végleg fennmarad. Így a valaha élt összes személlyel vagy élőlénnel kapcsolatban minden részlet - bármilyen esemény, gondolat, tett, érzés vagy hozzáállás - örökre megőrződik, és mint ilyen, a jelenben és a jövőben is előhívható.

AZ ELJÁRÁS

Az izomteszt-reakció egy konkrét ingerre adott egyszerű „igen” vagy „nem igen” (nem) válasz. Az izomtesztelést általában úgy végezzük, hogy az alany egyenesen oldalra nyújtja a karját, a tesztet végző személy pedig két ujjal finoman lenyomja annak csuklóját, miközben az alany a tesztelendő anyagot a másik kezével a napfonata* elé tartja. A tesztelő személy felszólítja az alanyt, hogy tartson ellen. Ha a vizsgált anyag az alanyra nézve jótékony hatású, akkor a karja erős marad. Ha viszont nem jótékony, vagy kifejezetten káros, akkor a karja elgyengül. A reakció rendkívül gyors, és rövid ideig áll fenn.

Fontos megjegyezni, hogy a tesztelés mögötti szándéknak, a tesztelőnek, valamint a tesztalanynak egyaránt 200 felett kell kalibrálnia ahhoz, hogy pontos teszteredményt kapjunk.

Internetes tanulócsoporthoz jelezték, hogy sok kereső pontatlan eredményeket kap. További kutatások kimutatták, hogy a 200-as szinten a hiba esélye még mindig 30 százalék. Minél magasabb a vizsgálatot végző csapat tagjainak tudatszintje, az eredmény is annál pontosabb. A legjobb hozzáállás a szigorúan tárgyilagos elfogulatlanság, valamint ha azzal az előre meghatározott kijelentéssel kezdjük egy állítás tesztelését, hogy: „A legfőbb jó nevében kijelenthetjük, miszerint [ennek és ennek az állításnak] van igazságtartalma.” (IGEN/NEM) „100 felett kalibrál.” (IGEN/NEM)

„200 felett kalibrál.” (IGEN/NEM) Stb. Ha állításunkat a „legfőbb jó” összefüggésébe helyezzük, az növeli a pontosságot, mivel meghalad minden személyes érdeket és indítékot.

Éveken át úgy gondolták, hogy a teszt a test akupunktúrás vagy immunrendszerének helyi reakciója. A későbbi kutatások azonban kimutatták, hogy a reakció egyáltalán nem a test helyi válaszreakciója, hanem magának a tudatnak egy anyag vagy egy kijelentés energiájára adott egyetemes válasza. Ami igaz, jótékony és támogatja az életet, az pozitív választ ad, és mint ilyen, a tudat minden élőben jelen lévő személytelen mezejéből merül fel. A pozitív választ a test izomtónusának erősödése jelzi. Ehhez egyúttal pupillareakció (a pupillák a hamisságra kitágulnak, míg az igazságra összeszűkülnek) és megváltozott agyfunkció is társul, amely utóbbit az MRI (mágnesesrezonancia-vizsgálat) kimutatja. (Az egyszerűség kedvéért általában a deltaizom a legmegfelelőbb jelzőizom, bár e célra a test akármelyik izma használható.)

Az állítás formájában megfogalmazott kérdések előtt engedélyt kell kérnünk, ami így szól: „Van engedélyem arról kérdezni, amit az elmében tartok.” (IGEN/NEM) Illetve: „Ez a tesztelés a legfőbb jót szolgálja.”

Ha egy állítás hamis, vagy egy anyag ártalmas, akkor a „tarts ellen” felszólításra az izmok azonnal elgyengülnek. Ez azt jelzi, hogy az inger negatív, valótlan, életellenes, illetve hogy a válasz „nem”. A reakció tehát gyors, és rövid ideig tart. Ezután a test hamar helyreáll, és visszatér a normál izomfeszesség.

A tesztelést háromféleképpen végezhetjük. Az első a legelterjedtebb, amely a kutatásokban is a leginkább használatos. Két ember szükséges hozzá: a tesztelést végző személy és a tesztalany. Előnyös háttérzenétől mentes, nyugodt környezetet választani. A tesztalany behunyja a szemét.

Fontos, hogy a tesztelő a kérdést mindenképpen egy kijelentés formájában tegye fel. Erre az állításra fogunk tudni az izomteszttel „igen” vagy „nem” választ kapni. A helytelen változat például így szólna: „Egészséges ez a ló?” A helyes változat az, ha kijelentjük: „Ez a ló egészséges.” Vagy ennek az ellentétét fogalmazzuk meg: „Ez a ló beteg.”

A kijelentés után a tesztelő felszólítja az alanyt, aki a karját a földdel párhuzamosan kinyújtva tartja, hogy tartson ellen. A tesztelő két ujjal enyhén, de határozottan csuklótájékon lenyomja az alany kinyújtott karját. A tesztalany karjának

izomtónusa vagy erős marad, ami „igent” jelent, vagy elgyengül, ami pedig „nem igent”, tehát nemleges választ. A válaszreakció rövid és azonnali.

A második módszer egyedül is elvégezhető, amit „ujjkarikamódszernek” is neveznek. Az egyik kéz középső és hüvelykujját szorosan összezárjuk, hogy egy kört alkosson, majd pedig a másik kéz behajlított mutatóujjával belülről kifelé megpróbálunk áttörni az összezárt ujjainkon. Jól észrevehető különbség lesz az IGEN és a NEM válaszreakcióinak erőssége között.

A harmadik módszer a legegyszerűbb, mégis a többihez hasonlóan némi gyakorlást igényel. Egy kb. derékmagasságú asztalról egyszerűen emeljük fel egy nehéz tárgyat, például egy vaskos szótárat vagy néhány téglát. Tartsuk az elménkben a kalibrálandó mentális képet vagy igaz állítást, majd emeljük fel a választott tárgyat. Ezután összehasonlításuképp gondoljunk olyasvalamire, ami köztudottan hamis. Figyeljük meg, milyen könnyű a tárgyat felemelni akkor, amikor az elménkben tartott állítás igaz, és mennyivel nehezebb, amikor az állítás hamis (nem igaz). Az eredmény a másik két módszerrel ellenőrizhető.

SZINTEK KALIBRÁLÁSA

A pozitív és a negatív, az igaz és a hamis, az építő, illetve a romboló között a 200-as kalibrációs szint a határvonal (lásd a tudattérképet). Minden, ami 200 felett van, illetve igaz, erősíti az alany karját, és minden, ami 200 alatt van, azaz hamis, gyengíti azt. Bármilyen múltbéli vagy jelenleg is létező kép, állítás, történelmi személy vagy esemény letesztelhető anélkül, hogy szavakba foglalnánk.

SZÁMSZERŰ KALIBRÁLÁS

Példa: „Ramana Maharsi tanításai 700 felett kalibrálnak.” (IGEN/NEM) Vagy: „Hitler 200 felett kalibrált.” (IGEN/NEM) „A húszas éveiben.” (IGEN/ NEM.) „A harmincas éveiben.” (IGEN/NEM) „A negyvenes éveiben.” (IGEN/ NEM) „A halálakor.” (IGEN/NEM)

FELHASZNÁLÁSOK

Az izomtesztelés nem használható jövőmondásra, de a kérdésfeltevésnek ezenkívül nincsenek egyéb korlátai. A tudatot nem korlátozza sem az idő, sem a tér, ám előfordulhat, hogy egy-egy kérdés leteszteléséhez nem kapunk engedélyt. Az összes jelenlegi vagy történelmi eseményről kérdezhetünk. A válaszok személytelenek, és sem a tesztet végző személy, sem a tesztalany hitrendszerétől nem függenek. A protoplazma ártalmatlan ingerre meghátrál; a seb pedig vérzik. Ezek a tesztelt anyagok jellemzői, és mint ilyenek, személytelenek. A tudat valójában csak

az igazat ismeri, mert ténylegesen csakis az létezik, ami igaz. Nem reagál a hamisságra, mert a valótlan a valóságban nem létezik. Nem kapunk pontos választ az önös érdekek vezérelte, nem becsületes kérdésekre sem.

A tesztválasz, ha mélyebbre nézünk, „bekapcsoltságot” vagy „nem bekapcsoltságot” jelent. Olyan, mint a villanykapcsoló, amelyet ha felkapcsolunk, az elektromosság jelen van, ha pedig lekapcsolunk, akkor nincs jelen. Valójában nem létezik „kikapcsoltság”. Ez egy nehezen megragadható állítás, ám a tudat természetének megértéséhez elengedhetetlen. A tudat csakis az igazságot képes felismerni, a hamisra pedig egyszerűen nem reagál. Éppúgy, ahogy a tükörben is csak akkor jelenik meg tükörkép, ha van előtte egy tárgy. Ha nincs előtte semmi, aminek a képét visszatükrözhetné, akkor tükörkép sem jelenik meg benne.

EGY KONKRÉT SZINT KALIBRÁLÁSA

Minden kalibrált tudatszint egy bizonyos referenciaskálához viszonyított értéket jelöl. Ahhoz, hogy olyan értékeket kapjunk, mint amilyenek a tudattérképen („A” függelék) láthatók, a tesztelés során erre a táblázatra kell hivatkoznunk, vagy az állításunkat úgy kell megfogalmaznunk, hogy például:

„Az emberi tudat 1-től 1000-ig terjedő skáláján, ahol 600 jelöli a megvilágosodást, [megnevezzük a kalibrálandó tárgyat] a tudattérkép [választunk egy értéket a tudattérképről] felett kalibrál.”

Vagy:

„Azon a skálán, amelyiken 200 az igazság szintje, és 500 a szereteté, ez a kijelentés [választunk egy értéket a tudattérképről] felett kalibrál.

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Az emberek általában az igazságot szeretnék elhatárolni a hamisságtól. Ezért a kérdést nagyon pontosan kell megfogalmazni. Kerüljük az olyan általános szóhasználatot, mint például „ez egy jó állás, amelyre érdemes jelentkezni”. Milyen értelemben jó? A fizetés szempontjából? A munkakörülmények miatt? Jók az előrelépési lehetőségek? Vagy talán mert a főnök tisztességes?

JÁRTASSÁG

A teszt elmélyült gyakorlása egyre nagyobb jártassághoz vezet. Elkezdünk helyes és már-már hátborzongatóan pontos kérdéseket feltenni. Ha a tesztelő és a tesztalany jól összeszoknak, bámulatos pontosságra tehetnek szert, és kialakulhat bennük a képesség, hogy még akkor is hajszálpontosan eltalálják a legmegfelelőbb kérdést, ha

az adott téma mindkettőjük számára teljesen ismeretlen. Tegyük fel, hogy a tesztelő elveszített valamit, és egy tesztelés során elkezdi számba venni a lehetőségeket. „Az irodában felejtettem.” (A válasz: NEM.) „Az autóban hagytam.” (A válasz: NEM.) Szinte lelki szemei előtt látva a tárgyat, a tesztalany váratlanul közbeszól: „Kérdezz rá a mosdóajtóra.” A tesztelő megkérdezi: „Amit keresünk, az a mosdóajtó hátulján lóg.” (A válasz: IGEN.) Ennél az esetnél a tesztalany nem tudta, hogy a tesztelő személy útközben megállt tankolni, és a kabátját a benzinkút mellékhelyiségében felejtette. A jelenben vagy a múltban történt bármilyen eseménnyel kapcsolatos információhoz bárhol, bármikor hozzájuthatunk, feltéve, hogy előtte megkaptuk rá az engedélyt. (Olykor megesik, hogy karmikus vagy egyéb ismeretlen okból nem kapunk engedélyt.) Keresztkérdésekkel könnyen igazolhatjuk az eredményünk pontosságát. Aki elsajátítja ezt a technikát, annak egy pillanat alatt több információ áll a rendelkezésére, mint amennyit a világ összes könyvtára és számítógépe tárolni képes. Így tehát a lehetőségek kétségkívül korlátlanok, a távlatok pedig lélegzetelállítóak.

KORLÁTOK

A teszt csak abban az esetben pontos, ha maguk a tesztelést végző személyek 200 felett kalibrálnak, továbbá ha a teszthasználát mögötti szándék becsületes, vagyis szintén 200 felett kalibrál. Követelménye még az egyén szigorúan objektív hozzáállása, valamint a saját szubjektív vélemény helyett az igazsággal való összehangolódás. A saját igazunk bizonyítására tett kísérlet tehát kizárja a pontos eredményt.

A népesség hozzávetőleg 10 százaléka ismeretlen okokból nem képes az izomteszt használatára, és előfordul, hogy házastársak sem képesek egymáson kalibrálni, ezért keresniük kell egy harmadik tesztpartneret. Az a megfelelő tesztalany, akinek a karja erős marad, amikor egy kedvelt tárgyat vagy szeretett személyt tart az elméjében, és elgyengül, ha valami negatívra gondol (félelem, gyűlölet, bűn stb.). (Például Winston Churchilltől a kar erős marad, de Oszama bin Ládentől elgyengül.)

Alkalomadtán előfordul, hogy egy minden tekintetben megfelelő tesztalany ellentmondásos válaszokat ad. Az ilyen probléma az úgynevezett „csecsemőmirigy-ütögetésser általában orvosolható. (Összezárt öklünkkel háromszor megütögetjük a szegycsont felső tájékát, mosolygunk, és minden ütésnél azt mondjuk, „ha-ha-ha”, miközben egy szeretett tárgyra vagy személyre gondolunk.) Ez

helyrehozza az átmeneti egyensúlytalanságot.

Az egyensúlytalanságot az is okozhatja, ha a mérést megelőzően negatív emberek társaságában időztünk, heavy metál zenét hallgattunk, erőszakos jeleneteket bemutató tévéműsort néztünk vagy ahhoz hasonló videojátékokkal játszottunk, stb. A negatív energiájú zene a hallgatást követően akár fél órán át is káros hatással lehet a test energia-háztartására. A háttérben szóló tévé és az ott bemutatott reklámok szintén negatív energia forrásai.

Ahogy azt korábban már említettük, ennek a módszernek, amely megkülönbözteti az igazat a hamistól, és kalibrálja az igazságszinteket, szigorú követelményei vannak. Tekintettel ezekre az akadályokra, a Truth vs. Falsehood (igazság kontra hamisság) című könyv számos kalibrált szintet tár az olvasó elé, és egyfajta kézikönyvként szolgálhat.

MAGYARÁZAT

Az izomteszt független a személyes véleménytől és a hitrendszerektől, mert a tudatmező személytelen reakcióján alapul, éppen úgy, ahogy a protoplazma külső behatásra adott reakciója is teljességgel személytelen. Ezt az a megfigyelés is alátámasztja, hogy a tesztválasz ugyanaz, akár kimondjuk a kérdést, akár csendben az elmében tartjuk. A tesztalanyt tehát nem befolyásolja a kérdés, mivel sokszor nem is tudja, mi az. Mindezt jól szemlélteti a következő gyakorlat:

A tesztelést végző személy egy a tesztalany számára ismeretlen mentális képet tart az elméjében, majd kijelenti: „A kép, amelyet az elmémbe tartok, pozitív” (vagy „igaz”, illetve „200 felett kalibrál”, stb.). Majd a megfelelő utasításra a tesztalany ellenáll a csuklójára gyakorolt (lefelé irányuló) nyomásnak. Ha a tesztelő egy pozitív képet tart az elméjében (például Abraham Lincolnra, Jézusra, Teréz anyára gondol), akkor a tesztalany karja erős marad. Ám ha a tesztelést végző személy hamis állítást, illetve negatív képet tart az elméjében (például Bin Ládent, Hitlert stb.), akkor a tesztalany karja elgyengül. Mivel a tesztalany nem tudja, hogy a tesztelő mit tart az elméjében, személyes meggyőződése nem befolyásolhatja az eredményt.

KIZÁRÓ TÉNYEZŐK

A szkepticizmus (kal.: 160) és a cinizmus az ateizmushoz hasonlóan 200 alatt kalibrál, mivel ezek negatív előítéletet tükröznek. Ezzel szemben a valódi vizsgálódáshoz nyitott, intellektuális gögtől mentes és őszinte elme szükséges. A teszt módszer működésképtelenségét alátámasztani igyekvő, úgynevezett negatív

tanulmányok mind 200 alatt (átlagosan 160 körül) kalibrálnak, akárcsak maguk a kutatásban részt vevő kutatók.

Az átlagember legnagyobb meglepetésére még neves professzorok is kalibrálhatnak 200 alatt. A negatív tanulmányok tehát a negatív előítéletek következményei. Például Francis Crick azon kutatása, amely a DNS kettősspirál-szerkezetének a felfedezéséhez vezetett, 440-re kalibrál. Ám legutolsó kutatási terve, amellyel azt kívánta bizonyítani, hogy a tudat pusztán az idegműködés terméke, csupán 135-re. (Francis Crick ateista volt.)

Az olyan kutatók eredménytelensége, akik 200 alatt (többnyire 160-ra) kalibrálnak, továbbá az olyan kutatások pontatlanságai is, amelyek ugyancsak 200 alatt kalibrálnak, éppen annak az eljárásnak a működőképességét bizonyítják, amelynek a megcáfolására törekszenek. Negatív eredményt akarnak kapni, ezért azt is kapnak, ami paradox módon éppen azt bizonyítja, hogy a teszt képes pontosan kimutatni az elfogulatlan becsületesség (integritás) és annak hiánya közti különbséget.

Bármilyen új felfedezés felfordulást okozhat, aláaknázza az uralkodó hitrendszerek bástyáit. Az, hogy a tudatkutatás igazolja a spirituális valóság létezését, természetesen ellenállást kelt, mivel ez valójában az ego nárcisztikus magjának uralmával ütközik össze, azzal a maggal, amely eredendően önhitt és nagyképű.

A 200-as tudatszint alatt a megértést az „alsóbb rendű elme” túlsúlya korlátozza, amely ugyan képes felismerni a tényeket, de nem képes megragadni az „igazság” szó jelentését (a res internát összekeveri a res externával), sem azt, hogy az igazság fiziológiai kísérőjelenségei igencsak különböznek a hamisságéitól. Ezenfelül az igazság intuitívan megérezhető, ahogy azt a hanganalízis, a testbeszéd tanulmányozása, a pupillareakció, az agy EEG-módosulásai, a légzés és a vérnyomás ingadozása, a bőr elektromos vezetőképessége, a pálcás vízkeresés vagy az aura méretének Huna-módszeres vizsgálata is bizonyítja. Néhányan olyan egyszerű technikát alkalmaznak, amely az álló testet ingaként használja az igazság kiderítésére (ha valami igaz, a test előredől, ha viszont hamis, akkor hátra).

Tágabb összefüggésben az igazságot ugyanúgy nem lehet hamissággal cáfolni, mint ahogy a fényt sem cáfolja meg a sötétség. A nem lineáris nincs kitéve a lineáris korlátainak. Az igazság nem korlátozódik a logika paradigmájára, ezért bizonyítani

sem lehet, mivel ami bizonyítható, az legfeljebb a 400-as szinteken kalibrál. A tudatkutatás módszere ellenben a 600-as szinten működik, ami éppen a lineáris és nem lineáris dimenziók határfelülete.

ELTÉRÉSEK

A kalibrációs értékek eltérésének számos oka lehet, például az idő múlása vagy a vizsgálatot végző személyek cserélődése:

- A helyzetek, az emberek, a politikai környezet, az irányelvek és a hozzáállás idővel változnak.
- Az emberek, amikor valamit az elméjükben tartanak, hajlamosak olyan eltérő érzéki modalitásokra támaszkodni, mint amilyen például a látás, a tapintás, a hallás vagy az érzésekre való támaszkodás. Ezért az édesanyánk kapcsán felmerülhet bennünk az ő látványa, a vele kapcsolatos érzéseink, a hangja stb. Henry Ford kalibrálható apaként, gyáriparosként, de kalibrálhatjuk az anti-szemitizmusát vagy éppen az Amerikára gyakorolt hatását is.
- A pontosság a tudatszint emelkedésével növekszik. (A 400-as és az afelett lévő szintek a legpontosabbak.) Kiválaszthatunk egy összefüggést, de kitarthatunk valamely uralkodó érzéki modalitás mellett is. Ugyanaz a csapat ugyanazt a technikát követve olyan eredményeket kap, amelyek a belső tartalmukban egységesek. Gyakorlat teszi a mestert, azonban vannak néhányan, akik képtelenek tudományos, elfogulatlan hozzáállást tanúsítani, és tárgyilagosságnak lenni, ezért számukra a technika nem hoz pontos eredményeket. Az igazság kiderítése melletti elköteleződésnek fontosabbnak kell lennie minden véleményünkénél, valamint az „igazunk” bizonyításánál.

MEGJEGYZÉS

Miközben kiderült, hogy a technika nem működik azok számára, akik 200 alatt kalibrálnak, csak az utóbbi időben, a további kutatások során derült fény arra, hogy a technika akkor sem működik, ha a tesztelést végző személy ateista. Ez egyszerűen annak a ténynek lehet a következménye, hogy az ateizmus 200 alatt kalibrál, és hogy az igazság vagy Isten (a mindentudás) tagadása karmikusan gátolja a tagadót, ahogy a gyűlölet is tagadja a szeretetet.

A szerzőről

ÉLETRAJZI ÉS ÖNÉLETRAJZI JEGYZETEK

Dr. Hawkins nemzetközileg elismert spirituális tanító, szerző és előadó, aki előszeretettel foglalkozik olyan témákkal, mint a magas tudatállapotok, a tudatkutatás vagy az Önvaló Isten jelenléteként való felismerése.

Megjelent műveit és előadásait széles körben egyedülállónak tartják abban az értelemben, hogy egy tudományos és kutatói háttérrel rendelkező személy utólag képes volt tisztán és érthetően szavakba önteni és elmagyarázni a nagyon magas spirituális tudatosság megjelenésének rendkívüli jelenségét.

A megszokott, egon alapuló tudatállapot és annak a jelenlét általi megszűnése közti átmenetről a szerző több nyelvre lefordított trilógiája számol be bővebben: a Teréz anya elismerését is megnyerő Erő kontra erő (1995), A Valódi Én hatalma (2001), valamint az I: Reality and Subjectivity (Én: valóság és szubjektivitás) (2003). Az ego megnyilvánulásainak, eredendő korlátainak és az azokon való felülkerekedés lehetőségeinek feltérképezése tovább folytatódik a Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference (Igazság kontra hamisság: Hogyan tegyünk különbséget) (2005), a Transcending the Levels of Consciousness (A tudatszintek meghaladása) (2006), az Isten jelenlétének felfedezése (2007) (Rácz Virág-Lilla magánkiadása, 2012) és a Reality, Spirituality and Modern Man (Valóság, spiritualitás és modern ember) (2008) című művekben.

A trilógia megjelenését a tudat természetének kutatása előzte meg, ami egy doktori disszertáció, formájában, Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness (Az emberi tudat szintjeinek kvalitatív és kvantitatív vizsgálata és kalibrálása) (1995) címen jelent meg. Ez a dolgozat a tudomány és a spiritualitás látszólag összeegyeztethetetlen tartományai közé vert hidat egy olyan módszer felfedezésének köszönhetően, amely az emberi történelem során először alkalmas eszközt kínál az igazság és a hamisság megkülönböztetésére.

A kezdeti munka jelentőségéről kiterjedten és elismerően számolt be a Brain/Mind Bulletin című folyóirat, és kedvező fogadtatásra lelt az ezt követő előadásokon is,

például egy a tudomány és a tudat kapcsolatát vizsgáló konferencián (International Conference on Science and Consciousness). A szerző számos előadást tartott hazájában és külföldön egyaránt, különféle szervezetek, spirituális konferenciák, egyházi közösségek, valamint apácák és szerzetesek előtt, többek között Angliában az Oxford Fórumon. A Távol-Keleten dr. Hawkins megkapta a Megvilágosodáshoz Vezető Út Legfőbb Tanítója (Te Rjang Szun Gak Dosza) elismerő titulását. Megfigyelése szerint az idők során, megfelelő magyarázat hiányában, gyakran félreértettek számos spirituális igazságot, ezért havi rendszerességgel tartott előadásokat, hogy részletes magyarázattal szolgáljon, ám ezek túl hosszúak ahhoz, hogy könyv formájában megjelenjenek. A róluk készült és jobbára hozzáférhető felvételek azonban - mivel többnyire kérdés-felelettel zárulnak - további magyarázatokkal szolgálnak a témában.

Életművének átfogó célja az, hogy az emberi tapasztalatot a tudat evolúciójának tükrében új összefüggésbe helyezze, és mind az elmét, mind pedig a lelket az eredendően isteninek, vagyis az élet és a létezés táptalajának és állandó forrásának megnyilvánulásaként értelmezve egységbe rendezze. A szerző ez irányú odaadását a könyveinek az elején és végén olvasható mondat - „Glória in excelsis Deo!” (Dicsőség a magasságban Istennek!) - hűen kifejezi.

ÉLETRAJZI ÖSSZEGZÉS

Dr. Hawkins 1952-től dolgozott pszichiáterként, és az Amerikai Pszichiátriai Társaság mellett számos szakmai szervezet örökös tagja volt. Több amerikai tévéműsorban is szerepelt, például a The McNeil/Leher News Hornban, a The Barbara Walters Show-ban, a The Today Show-ban, valamint egyéb tudományos műsorokban, és Oprah Winfrey is készített vele interjút.

Dr. Hawkins rengeteg tudományos és spirituális kiadvány, könyv, CD, DVD és előadás-sorozat szerzője. Az Orthomolecular Psychiatry (Ortomolekuláris pszichiátria) című korszakalkotó mű társszerzője a Nobel-díjas Linus Pauling mellett. Éveken át dolgozott epizkopális és katolikus egyházmegyék, szerzetesrendek és más vallásos szervezetek tanácsadójaként.

Számos helyen tartott előadást, többek között az Oxford Fórumon, a westminsteri apátságban, argentin egyetemeken, az amerikai Notre

Dame, Michigan, Fordham és a Harvard Egyetemen. Egy alkalommal ő tartotta az éves Landsberg-előadást San Franciscóban, a Kaliforniai Egyetem orvosi karán.

Külföldi kormányok nemzetközi tanácsadójaként is közreműködött a világbékét fenyegető régóta fennálló konfliktusok megoldásában.

Az emberiség szolgálatában tett erőfeszítése miatt 1995-ben dr. Hawking az 1077-ben alapított jeruzsálemi Szent János Szuverén Ispolyos Lovagrend felvette a tagjai sorába.

ÖNÉLETRAJZI FELJEGYZÉSEK

Az e könyvben leírt igazságok levezetése tudományos alapokon nyugszik, elrendezésük pedig tárgyilagos, mégis, mint minden igazság, ezek is személyes tapasztalatokon alapulnak. A szubjektív felismerési folyamatot a gyermekkorban kezdődő és egész életen átívelő mély tudatállapotok ihlették, később pedig irányt adtak annak, ami végül egy könyvsorozatban öltött testet.

Háromévesen hirtelen az „Én Vagyok” jelentésének szavak nélküli, ám tökéletes megértésével a létezés teljes tudatára ébredtem.

Ezt azonnal félelmetes felismerés követte: az is megeshetett volna, hogy az én egyáltalán nem jön létre. A feledésből a tudatos tudatosságba való azonnali eszmélés pillanatában megszületett a személyes én, és ezzel együtt megjelent a létezés és a nem létezés kettőssége szubjektív tudatosságomban.

A létezés paradoxonja és az én realitásának kérdése egész gyermekkoromban és serdülőkorom elején is sokat foglalkoztatott. A személyes én időnként kezdett visszaoldódni egy nagyobb, személytelen Énbe, és megjelent a nem létezés kezdeti félelme, a semmivé válástól való elementáris félelem.

1939-ben újságkihordó fiúként huszonhét kilométeres bicikliutat kellett Wisconsin állam eldugott vidékein megtennem. Egy sötét téli estén, több kilométernyire az otthonomtól elakadtam a majd mínusz harmincfokos hófúvásban. A biciklim megcsúszott a jeges úton, a dühöngő szél pedig kitepte az újságokat a kormányra szerelt kosárból, szanaszét fújva azokat a havas mezőn. A ruhám keményre fagyott, de a csalódottság és a kimerültség könnyeivel küszködve azért sikerült áttörnem egy magas hótorlasz jeges kérgén, hogy egy kisebb üreget kiásva behúzódhassak oda a fagyos szél elől. A reszketés hamarosan abbamaradt, és fenséges melegség, majd leírhatatlan béke szállt rám. Fény árasztott el, és olyan kezdet és vég nélküli végtelen szeretet jelenléte, amely nem különbözött önmagam lényegemtől. A fizikai test és a környezet elhalványult, miként tudatom egybeolvadt e mindenütt jelen lévő megvilágosult állapottal. Az elmében csend honolt, a gondolatok megszűntek. A

végtelen jelenlét volt minden, ami csak volt és lehetett, túl időn vagy bármin, amit szavakba lehetne foglalni.

Az időtlenség pillanatai után hirtelen arra lettem figyelmes, hogy valaki a térdemet rázza, és megjelent előttem apám aggódó arca. Vonakodtam visszatérni a testbe és mindahhoz, ami velejár, ám apám szeretete és aggodalma arra indította bennem a lelket, hogy gondjaiba vegye a testet, és újra működésbe hozza azt. Együttérzés ébredt bennem a haláltól való félelme iránt, jóllehet a halál gondolata teljes kép-telenségnek tűnt.

E személyes tapasztalatot senkivel sem beszéltem meg, mivel hiányzott az összefüggés, amelyből nézve az értelmet nyerhetett volna. Spirituális élményekről nem igazán lehetett hallani, leszámítva a szentek beszámolóit. Ám az élmény után a világ elfogadott realitása kezdett csupán átmenetinek tűnni; a hagyományos vallásos tanítások elveszítették a jelentőségüket, és paradox módon agnosztikus lettem. A létezés egészét beragyogó isteni fényhez képest a hagyományos vallás istene igencsak fakónak tűnt, így a vallást felváltotta a spiritualitás.

A második világháborúban egy aknászhajón töltött veszélyes szolgálat során gyakran csak egy hajszál választott el a haláltól, mégsem féltem tőle. Mintha a halál érvényét veszítette volna. A háború után pszichiátriát akartam tanulni, mivel mindig is lenyűgözött az emberi elme összetettsége, ezért elvégeztem az orvosi egyetemem. Pszichoanalízis-oktatóm a Columbia Egyetemen szintén agnosztikus volt, és egyikünk sem tartotta túl sokra a vallást. Az analízis jól ment, a karrierem felfelé ívelt, amit egyre nagyobb sikerek követtek.

A nyugodt szakmai élet mellett azonban mégsem sikerült megállapodnom, mivel egy súlyosbodó végzetes betegség kerített hatalmába, ami semmilyen rendelkezésre álló kezelésre nem reagált. Harminc-nyolc éves koromra súlyos állapotban voltam, és tudtam, hogy hamarosan meg fogok halni. A testem nem aggaszott, a lelkem viszont borzalmas gyötrelmek és kétségek közt őrlődött. A végső pillanat közeledtével egy gondolat villant át az elmémen: „Mi van, ha mégis van Isten?” Imába foglalva szólítottam meg: „Ha van Isten, kérem, hogy segítsen.” Áadtam magam Istennek, akármilyen is legyen az, majd elvesztettem az eszméletemet. Amikor felébredtem, olyan elsőprő átalakulást tapasztaltam, hogy az áhítattól szóhoz sem jutottam.

A személy, aki valaha voltam, többé nem létezett. Nem volt személyes én, illetve

ego, egyedül egy határtalan erejű s végtelen jelenlét, és az volt minden, ami csak létezett. A jelenlét átvette korábbi „énem” helyét, és testemet s tetteimet kizárólag e jelenlét végtelen akarata vezérelte. A világot a végtelen egység tisztasága ragyogta be, ami oly módon nyilvánította meg önmagát, hogy felfedte minden dolog végtelen szépségét és tökéletességét.

Az élet tovább folyt, a csend pedig velem maradt. A személyes akarat elpárolgott, a fizikai test pedig a jelenlét végtelenül erőteljes, ám egyúttal rendkívül gyengéd akaratának irányításával tette a dolgát. Ebben az állapotban szükségtelen volt bármin is gondolkodni. Minden igazság magától értetődően jelent meg, a fogalomalkotás nem volt sem szükséges, sem pedig lehetséges. Ugyanakkor az idegrendszer érezhetően rendkívül túlterheltté vált, mintha sokkal több energia lenne rákapcsolva, mint amekkorának az elviselésére tervezték.

Lehetetlen volt hatékonyan részt venni a világban. A félelmekkel és az aggodalmakkal együtt minden megszokott emberi mozgatórugó eltűnt. Mivel minden tökéletes volt, nem volt semmi, amire törekedni lehetett volna. A hírnév, a siker és a pénz egyaránt jelentőségét veszítette. A barátaim próbáltak rávenni, hogy térjek vissza a praxisomhoz, de semmilyen késztetést nem éreztem erre.

Ezzel egy időben megjelent a képesség, hogy észleljem a személyiség mögött rejlő valóságot, és láttam, hogy az érzelmi jellegű problémák az emberek azon hiedelméből származnak, miszerint ők a személyiségükkel azonosak. Így aztán a praxisom mintegy magától mégiscsak folytatódott, és végül óriásira duzzadt. Az Egyesült Államok egész területéről érkeztek a betegek, és a kétezer járóbeteghez több mint ötven terapeutára és egyéb alkalmazottra, huszonöt rendelőre, valamint egy kutató- és EEG-laboratóriumra is szükség volt, mivel praxisom évente ezer beteggel bővült. Mindehhez jöttek a korábban már említett tévés és rádiós felkérések.

1973-ban a klinikai kutatómunka eredményeit Orthomolecular Psychiatry

(Ortomolekuláris pszichiátria) címmel jelentettük meg, amely tíz évvel megelőzve korát jókora felbolydulást okozott.

Az idegrendszerem általános állapota lassan javult, ám idővel egy másik jelenség vette kezdetét. Finom, kellemes energia áramlott folyamatosan a gerincemen felfelé egészen az agyamba, állandó, intenzív gyönyörérzetet váltva ki. Minden a szinkronicitás révén, tökéletes összhangban bontakozott ki, és a csodák mindennapossá lettek. Annak, amit a világ csodának hív, a jelenlét a forrása, nem

pedig a személyes én. Ami a személyes énemből maradt, az csupán tanúja volt e jelenségeknek. Mindent, ami csak történt, a korábbi énemnél vagy gondolataimnál nagyobb, mélységesebb Én határozta meg.

'A megjelenő állapotok, amelyekről a történelem során mások is beszámoltak már, olyan spirituális tanítók tanulmányozásához vezettek, mint a Buddha, különböző megvilágosodott bölcsek, Huang-po és egyéb modern kori tanítók, Ramana Maharsi és Niszargadatta Mahárádzs. Bebizonyosodott, hogy az élményeim nem egyedülállóak. A Bhagavad Gítá tökéletes értelmet nyert, és időnként ugyanaz a spi-rituális ekstázis kerített hatalmába, mint amiről Srí Rámakrisna és egyes keresztény szentek is beszámoltak.

A világon minden és mindenki fénylővé és kimondhatatlanul széppé vált. Minden élőlény ragyogó lett, és e ragyogás csendben és tündökölve nyilvánult meg. Nyilvánvalóan látszott, hogy az emberiséget végső soron a belső szeretet ösztönzi, de ennek egyszerűen nincs tudatában.

A legtöbben úgy élik az életüket, mintha aludnának, és nem ébrednek rá valódi kilétük tudatára. Úgy tűnt, mintha körülöttem mindenki aludna, mégis hihetetlenül szépek voltak. Mintha mindenkibe szerelmes lettem volna.

Fel kellett hagynom a megszokott reggeli és vacsora előtti egy-egy órás meditálással, mert olyannyira felerősítette az elragadtatást, hogy képtelen voltam bármilyen feladatot ellátni. Rendre az ahhoz hasonló élmények ismétlődtek, mint amelyet fiatalon a hóbuckába rejtőzve átéltem, ám egyre nehezebbé vált elhagyni ezt az állapotot, és visszatérni a világba. Önnön tökéletességében ragyogott fel minden dolog hihetetlen szépsége, és ahol a világ csúfságot látott, ott is csak időtlen szépség tündökölt. E spirituális szeretet az észlelés egészét átítatta, és eltűnt minden határ az itt és ott, most és akkor vagy bárminemű elkülönülés között.

A belső csendben töltött évek során a jelenlét egyre erősebb lett bennem. Az életet többé nem egy személy élte, és személyes akarat sem létezett. Az egykor személyes én a végtelen jelenlét eszköze lett, és annak akarata szerint élt és cselekedett. Az embereket a jelenlét aurájában mélységes béke töltötte el. A spirituális keresők válaszokat vártak, ám mivel David már nem létezett, tulajdonképpen saját, az enyémtől semmiben nem különböző énükből csalták elő a válaszokat. Minden ember szemében ugyanaz az Én ragyogott.

Hétköznapi ésszel felfoghatatlan csodák történtek. Számos krónikus nyavalya

eltűnt, amelyektől a test éveken át szenvedett; a látásom magától helyrejött, és többé nem volt szükség a gyermekkorom óta hordott bifokális szemüvegre.

A szívemből időnként csodálatosan áldott energia és végtelen szeretet kezdett hirtelen valamilyen szerencsétlenség felé áramlani. Egy alkalommal e rendkívüli energia az országúton vezetés közben tört elő a mellkasomból. A következő kanyaron túl autóbalesetbe botlottam, ahol a felborult autó kerekei még forogtak. Az energia intenzíven áradt az autóban rekedt utasok felé, majd magától abbamaradt. Egy másik alkalommal egy ismeretlen város utcáin sétálva az energia a következő utcasarok felé áramlott, mire egy kirobbanófélben lévő tömegverekedés helyszínére érkeztem. Ekkor a szemben álló felek meghátráltak, és elnevelték magukat, az energia pedig abbamaradt.

Az észlelésemben bekövetkező mélyreható változások a legképtelenebb helyzetekben, teljesen váratlanul mentek végbe. Egyszer például egyedül vacsoráztam a Long Island-i Rothmann's étteremben, miközben a jelenlét hirtelen olyannyira felerősödött, hogy a hagyományos észlelés számára elkülönült dolgok és személyek hirtelen egyetlen, időtlen és egyetemes egységbe olvadtak össze. A mozdulatlan csendben nyilvánvalóvá vált, hogy nincsenek sem események, sem dolgok, és valójában semmi sem történik, mivel a múlt, a jelen és a jövő pusztán az észlelés terméke, miként a születésnek és halálnak kitett elkülönült én illúziója is. Amint a korlátozott, hamis én beleolvadt valódi forrásának egyetemes Énjébe, eltöltött az abszolút békébe és a szenvedéstől való tökéletes megszabadulás állapotába történő hazatérés kimondhatatlan érzése. Kizárólag az egyéniség illúziója minden szenvedés forrása, és amint rájövünk, hogy egyek vagyunk a világegyetemmel, tökéletesen egyek mindazzal, ami Van, vég nélküli és örök létezők, akkor lehetetlenné válik minden további szenvedés.

A világ minden országából érkeztek betegek, és egyikük-másikuk a reménytelennél is reménytelenebb eset volt. Távoli kórházakból hoztak groteszk, vonagló, nedves lepedőkbe csavart betegeket, remélve, hogy sikerül kigyógyítani őket előrehaladott pszichózisukból vagy súlyos, gyógyíthatatlan elmebetegségükből. Némelyikük kataton állapotban volt, sokuk már évek óta nem beszélt. Ám a nyomorék külső alatt minden betegben ott ragyogott a szeretet és a szépség lényege, ami talán a hétköznapi megfigyelő előtt olyannyira rejtve maradt, hogy a világon már egyáltalán nem szerette őket senki. Egy napon egy néma, kataton nőt hoztak

kényszerzubbonyban a kórházba, aki súlyos idegrendszeri betegsége miatt már állni sem tudott. A padlón vonaglott, rohamai voltak, és szemei folyton fennakadtak. Haja összegubancolódva, a ruháját szétszaggatta, és csak hörgő torokhangokat hallatott. Családja meglehetősen jómódban élt, ezért az évek alatt számos orvos és híres specialista kezelte már a világ minden táján. Minden fellelhető gyógymódot kipróbáltak, de a szakma végül teljesen lemondott róla.

Egy rövid, szavak nélküli kérdés merült fel bennem: „Istenem, mint akarsz, mit tegyek vele?” Ezt követte a felismerés, hogy csak szeretetre van szüksége, ennyi az egész. Belső Énje átragyogott a szemén, és az Én összekapcsolódott ezzel a szeretetteljes lényeggel. Valódi kilétének felismerése által abban a pillanatban meggyógyult; és többé már nem foglalkoztatta őt, hogy mi történik az elméjével vagy a testével.

Lényegében ugyanez történt számtalan beteggel. A világ szemében egyesek felépültek, némelyek nem, de hogy a gyógyulás klinikai szempontból bekövetkezett-e vagy sem, a betegek számára nem volt fontos, hiszen belső gyötrelmeik véget értek. Amint megéreztek magukban a békét és a szeretetet, a fájdalmuk is megszűnt. E jelenség csak azzal magyarázható, hogy a jelenlét könyörülete olyan új összefüggésbe helyezte minden egyes páciens valóságát, hogy képesek voltak olyan szinten megtapasztalni a gyógyulást, amely meghaladja a világot és annak jelenségeit. Az Önvaló belső békéje időn és identitáson túl foglalt magába minket.

Világosan láttam, hogy minden fájdalom és szenvedés kizárólag az egótól való, nem pedig Istentől. Ez az igazság csendesen jutott el a betegeim elméjéhez. Egy másik, évek óta néma, kataton beteg esetében is ez volt a mentális akadály. Az Önvaló az elme közvetítésével tudatta vele: „Istent hibáztatod azért, amit az ego tett veled.” A jelen lévő nővér legnagyobb meglepetésére a férfi felpattant a padlóról, és beszélni kezdett.

A munka egyre megterhelőbb lett, és végül teljesen elborított. A betegek várólistán vártak az üresedésre, annak ellenére, hogy a kórház az elhelyezésük érdekében még egy új szárnyal is kibővült. Hatalmas csalódás volt számomra, hogy az emberi szenvedést egyszerre csak egyetlen betegnél lehetett leküzdeni. Olyan volt, mintha kanállal mertem volna ki a tengert. Úgy éreztem, kell lennie valami más módszernek, amellyel felléphetünk e közös nyavalya, a spirituális betegségek és az emberi szenvedés végeláthatatlan áradatával szemben. Ez vezetett a különböző

ingerekre adott fiziológiai reakció (az izomtesztelés) tanulmányozásához, amely bámulatos felfedezést hozott. Ez volt a világok - a fizikai világ és az elme vagy a lélek világa - közti „féreglyuk”, a dimenziók közti határfelület. Egy olyan világban, amely teli van alvó, forrásukat vesztett lelkekkel, megjelent egy eszköz, hogy mindenki számára kimutatható módon visszaállítsuk az elveszett kapcsolatot a magasabb valósággal. Ez oda vezetett, hogy leteszteltünk minden anyagot, gondolatot és elképzelést, ami csak az eszünkbe jutott. E törekvést tanítványaim, valamint kutatóasszisztenseim nagyban segítették, és végül jelentős felfedezést tettünk. Jóllehet egy negatív inger, például a fluoreszkáló fény, a gyomirtó és a mesterséges édesítőszer hatására minden tesztalany elgyengült, azok akik valamilyen spirituális tant követtek, és tudatszintjük fejlettebb volt, nem gyengültek el úgy, mint az átlagember. Az ő tudatukban valami döntő fontosságú változás következett be, ami úgy tűnt, annak eredménye, hogy ráébredtek arra, nincsenek kitéve a világ kénye-kedvének, hanem csakis az hat rájuk, amit elméjük elhisz. A megvilágosodásra való ráébredés folyamatára talán tekinthetünk úgy is, mint ami növeli az ember ellenálló képességét a létezés e világi viszonyaitól, így a betegségekkel szemben is.

Az Önvaló képes volt megváltoztatni a dolgokat a világban pusztán azok előrevetítése által. A szeretet minden alkalommal megváltoztatta a világot, amikor a nem szeretet helyébe lépett. Az egész társadalmi rend gyökeresen megváltoztatható lenne azáltal, ha ez a szeretetenergia egy meghatározott pontra koncentrálódna. Valahányszor ez történt, a történelem új irányt vett.

Felsejlett, hogy ezeket a kulcsfontosságú felismeréseket nemcsak megosztani lehet a világgal, hanem cáfolhatatlanul igazolni is. Úgy tűnt, hogy az emberi élet nagy tragédiája mindig is abban rejlett, hogy a pszichét oly könnyű megtéveszteni; a gondok és a viszályok elkerülhetetlen következményei annak, hogy az emberiség képtelen megkülönböztetni az igazat a hamistól. Most azonban megoldás adódott erre az alapvető dilemmára egy olyan módszer révén, amellyel magát a tudat természetét helyezhetjük új összefüggésbe, és megmagyarázhatjuk azt, amire eddig csak következtetni tudtunk.

Eljött az ideje, hogy valami sokkal fontosabbért hátrahagyjam New York-i életemet a manhattani lakással és a Long Island-i házzal együtt. Igényt éreztem arra, hogy magamat mint eszközt tökéletesítsem. Ez megkövetelte, hogy elhagyjam a világot s vele együtt mindent, és egy kisvárosba visszavonulva meditációval és

vizsgálódással töltssem az elkövetkező hét évet.

A boldogság mindent felülmúló állapotai maguktól tértek vissza újra és újra, míg végül meg kellett tanulnom, hogyan lehetek az isteni jelenlétben úgy, hogy közben a világban szintén tevékenykedem. Az elme elvesztette a nagyvilág történéseinek fonalát. Annak érdekében, hogy kutatni és írni tudjak, fel kellett függesztenem a spirituális gyakorlatok végzését, és a forma világára kellett összpontosítanom. Az újságolvasás és a tévénézés segített behozni a lemaradást, hogy megtudjam, ki kicsoda, melyek a főbb események, és milyen az aktuális társadalmi párbeszéd jellege.

Az Igazság rendkívül szubjektív élményeit az emberiség nagy része nem érti, mivel azok a kollektív tudatot spirituális energiával tápláló és ezáltal az egész emberiségre hatással lévő misztikusok világához tartoznak, ezért jelentésük igencsak korlátozott, hacsaknem a spirituális keresők számára. Ez arra készítetett, hogy egyszerű életre törekedjem, mivel az egyszerűség önmagában Isten megnyilvánulása. Valódi Énünk igazsága a mindennapok ösvényén járva felfedezhető; törődéssel és kedvességgel élni - csupán ez szükségeltetik, és minden egyéb feltárja magát, ha eljön az ideje. Ami hétköznapi, az nem különbözik Istentől. A lélek hosszú kitérője után visszatértem hát a lehető legfontosabb munkához, amelynek lényege, hogy e jelenlétet minél szélesebb körben megkíséreljem embertársaim számára legalább egy kicsit közelebb hozni.

A jelenlét csendes, és a béke állapotát hozza el, ami maga a tér, amelyben és amely által minden van, létezik és tapasztal. Végtelenül gyengéd és mégis sziklaszilárd. Vele minden félelem elszáll. A spirituális öröm a felfoghatatlan ekstázis csendes szintjén jelenik meg. Mivel az idő tapasztalása abbamarad, nincs nyugtalanság, sem sajnálkozás, sem fájdalom, sem várakozás; az öröm forrása soha nem ér véget, és örökké jelen van. Kezdet és vég nélküli; nincs veszteség, sem bánat, sem vágy. Semmit sem kell tenni; minden már eleve tökéletes és teljes. Amikor az idő megáll, minden gond elszáll, hiszen azok csupán egy észlelési pont szüleményei. Amint a jelenlét érvényesül, a testtel vagy az elmével történő azonosulás megszűnik. Amikor az elme elcsendesül, a gondolat - „én vagyok” - szintúgy eltűnik, és tiszta tudatosság ragyog fel, hogy bevilágítsa azt, ami vagyunk, voltunk, és ami mindig is leszünk, túl minden szón, minden univerzumon, az időn, vagyis túl minden kezdeten és végen. Az emberek szeretnék megtudni, hogyan lehet

elérni ezt a tudatállapotot, de mivel a lépések oly egyszerűek, csak kevesen követik az utat. Először is erősen élt bennem a vágy, hogy elérjem ezt az állapotot. Majd a tetteimet kivétel nélkül és következetesen elkezdtem az egyetemes megbocsátásnak és kedvességnek szentelni. Minden iránt könyörületet kell tanúsítanunk, beleértve saját magunkat és a gondolatainkat is. Eztán hajlandóság ébredt bennem, hogy a vágyakat félretegyem az útból, és minden pillanatban lemondjak a személyes akaratomról.

Miközben minden egyes gondolatot, érzést, vágyat és tettet átadtam Istennek, az elme egyre csendesebb lett. Először teljes történeteket és bekezdéseket, idővel pedig gondolatokat és elképzeléseket is elengedett. Amint elengedjük a gondolatok birtoklásának vágyát, azok többé nem válnak oly részletgazdaggá, és már félkész állapotban elkezdenek széttöredezni. Végül lehetségessé vált átadni a gondolatok mögötti energiát, még mielőtt azok gondolattá formálódhattak volna.

A figyelem állandó és eltéríthetetlen összpontosításának feladata, amely egyetlen pillanatra sem engedte, hogy kizökkenjek a meditációból, még a mindennapos tevékenységek végzése közben is folytatódott. Ez eleinte nagyon nehéznek tűnt, ám idővel szokássá, önkéntelenné és egyre könnyebbé vált, míg végül bárminemű erőfeszítéstől mentes lett. E folyamat olyan, mint amikor egy rakéta elhagyja a földet. Eleinte óriási erőkre van szükség, majd a föld gravitációs mezejét elhagyva egyre kevesebbre, az űrben pedig már saját lendületétől siklik tovább.

A tudatosságban hirtelen, figyelmeztetés nélkül következett be a változás, és a jelenlét félreérthetetlenül, mindent magába foglalva jelent meg. Az én halálakor néhány pillanatra felbukkant a félelem, de a jelenlét abszolút mivolta mély áhítatot ébresztett. Ez az áttörés lenyűgöző és minden eddiginél intenzívebb volt. A hétköznapi életben nincs semmi ehhez fogható. A mélységes megrázkódtatást a jelenlét szeretete csillapította. E szeretet támogatása és védelme nélkül az ember megsemmisülne.

Mindezt egy pillanatnyi rettegés követte, ahogy az ego a semmivé válástól való félelmében kapaszkodott a létezésébe. Amint meghalt, a semmivé válás helyett az Én a mindenségként, a teljességként lépett a helyébe, amelyben minden a saját lényegének tökéletes megnyilvánulásaként ismert és magától értetődő. A helyhez kötöttség megszűnésével tudatára ébredtem, hogy mindaz vagyunk, ami valaha volt, és valaha lehetséges. A személyazonosságunknál, a nemünkénél, sőt még az emberi

mivoltunknál is többek, teljesek és egészek vagyunk. Többé már nem kell félnünk a szenvedéstől és a haláltól. Innentől kezdve lényegtelen, hogy mi történik a testtel. A spirituális tudatosság egy bizonyos szintjén a test nyavalyái meggyógyulnak vagy spontán eltűnnek, az abszolút állapotban azonban az efféle szempontok teljesen lényegtelenek. A test az előre meghatározott útját járja, majd visszatér oda, ahonnan vétetett. Egyáltalán nem fontos, mivel egyáltalán nincs ránk hatással. A test sokkal inkább egy „valaminek” látszik, mintsem énnak, és a többi tárgyhoz hasonlóan csupán olyan, mint egy bútor a szobában.

Furcsának tűnhet, hogy az emberek továbbra is úgy viszonyulnak a testhez, mintha az egy személyes „te” lenne, de a tudatosságnak ezt az állapotát sehogy sem lehet elmagyarázni annak, aki nem lát tisztán. Jobb, ha a saját dolgunkkal törődünk, a társas érintkezés kiigazításának feladatát pedig a gondviselésre bízuk. A boldogság állapotának elérése közben az intenzív eksztázist azonban igen nehéz elrejtenuk mások elől. Lehet, hogy a világot elkápráztatja, és az emberek messzi földről eljönnek, hogy az állapottal járó aura társaságában időzhessenek. Egyaránt vonzhatja a spirituális keresőket és az érdeklődőket, akárcsak a csodában reménykedő súlyos betegeket. Az öröm mágnesévé és forrásává válhatunk a szemükben. Ezen a ponton általában felébred a vágy, hogy másokkal is megosszuk ezt az állapotot, és hogy azt mindenkinek a javára fordítsuk.

Az ezen állapottal járó eksztázis kezdetben nem teljesen stabil, és olykor adódhatnak gyötrelmes pillanatok is. A leggyötrelmesebb az, amikor az állapot ingadozni kezd, és látszólag minden ok nélkül hirtelen megszűnik, ami a mély kétségbeesés időszakait hozza magával, és a félelmet, hogy a jelenlét cserbenhagyott bennünket. Ezek a visszaesések fáradságossá teszik az utat, és óriási akaraterő szükséges a felülkerekedéshez. Végül nyilvánvalóvá válik, hogy muszáj meghaladnunk ezt a szintet, máskülönben állandóan el kell viselnünk a „kegyvesztettség” kínjait. Ezért el kell engednünk az eksztázis dicsőségét, és neki kell látnunk a kettősség meghaladásának nehéz feladatához, amíg teljesen felül nem kerekedünk minden ellentétén és azok széthúzó ellentmondásain. Egy dolog örömmel megszabadulni az ego rabláncaitól, ám egészen más lemondani az eksztatikus öröm aranyláncáról. Olyan, mintha magáról Istenről kellene lemondani, ezért a félelem egy új, addig nem sejtett szintje bukkan fel. Ez az abszolút magánytól való végső rettegés. Az ego rettegett a nemlét félelmétől, és minduntalan meghátrált,

amint az közeledni látszott. Ekkor világossá vált a gyötrelmek és a lélek sötét éjszakáinak célja. Azért ennyire elviselhetetlenek, hogy a kimondhatatlan fájdalom a rajtuk való felülemelkedéshez szükséges rendkívüli erőfeszítés megtételére sarkalljon. Amikor a mennyország és a pokol közti tétovázás elviselhetetlenné válik, magát a létezés vágyát kell átadnunk. Csak ha ez megtörtént, akkor emelkedhetünk végleg felül a mindenség és a semmi vagy a létezés és nem létezés kettősségén. A belső munkának e tetőpontja a legnehezebb, a végső vízvázató, ahol már egyértelműen tisztában vagyunk azzal, hogy a létezés illúziójának meghaladása visszavonhatatlan. Innen nincs visszaút, és éppen a visszafordíthatatlanság árnya miatt tűnik az utolsó akadálnak való nekigyürkőzés a legfélelmetesebb döntésnek mind közül.

Ám az én e végső apokalipszisében tulajdonképpen a létezés és a nem létezés egyetlen visszamaradt kettősségének feloldásával maga az identitás oldódik fel az egyetemes Istenben, azonban mostanra már nem maradt egyéni tudat, amely választhatna. Ezért az utolsó lépést maga Isten teszi meg.

David R. Hawkins