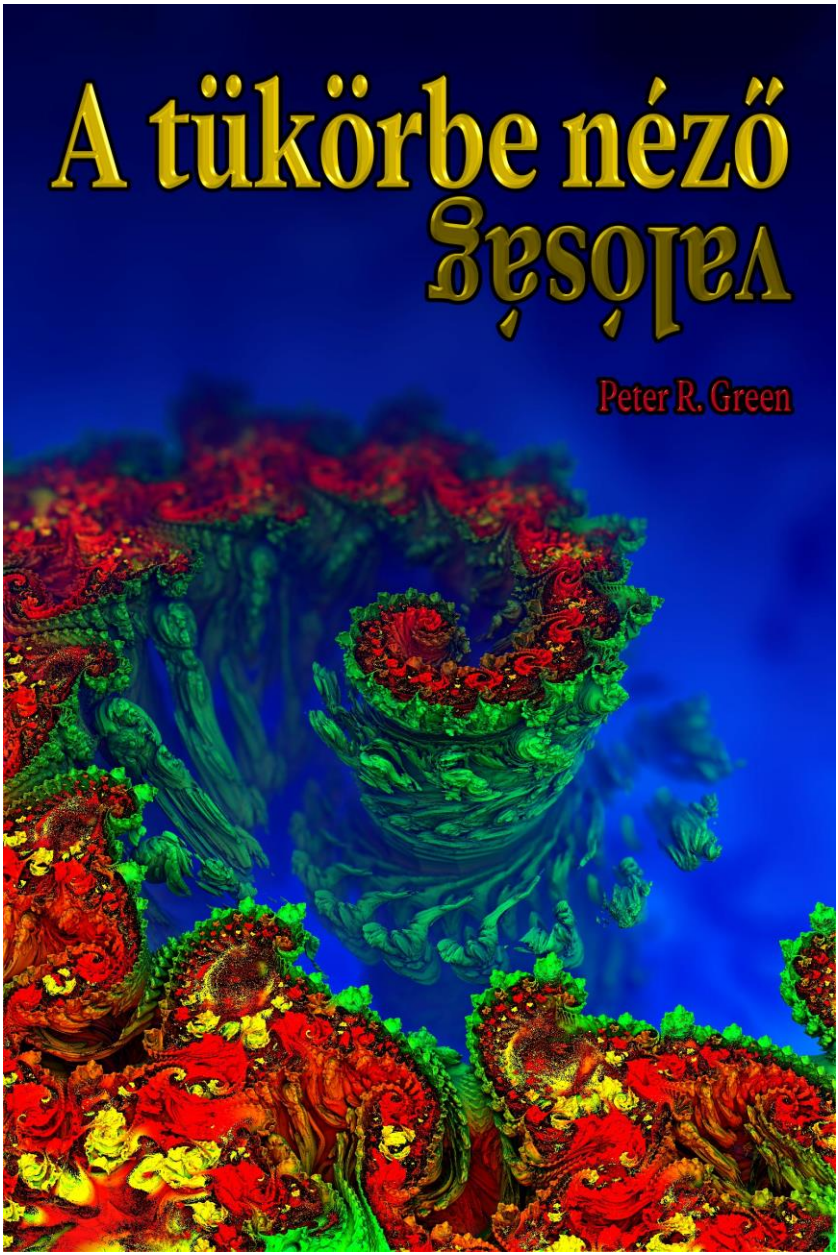
A tükörbe néző valóság

Peter R. Green



A tükörbe néző valóság

írta: Peter R. Green

Magánkiadás
www.2262.hu



ISBN 978-615-01-5243-1 (pdf)

© 2022. Peter R. Green
Minden jog fenntartva!

A szerző, mint a szerzői jog tulajdonosa fenntartja a mű terjesztésével és másolásával kapcsolatos minden jogát. A szerző kifejezett és írásos engedélye nélkül szigorúan tilos a mű másolása, sokszorosítása, módosítása, terjesztése, letölthetővé tétele, adatbázisban történő tárolása, kereskedelmi forgalomba hozatala.
Ezalól kivételt képez a megosztás útján történő terjesztés: ez esetben a mű tartalmából rövid részletek átvétele engedélyezett, de csak a www.2262.hu oldalra mutató hivatkozás mellett, és azzal a feltétellel, hogy az átvevő nem módosítja az eredeti szöveget, illetve az oldalra utaló egyértelmű hivatkozást minden közlésnél kötelezően feltüntet. A digitális formátum terjesztése csak az oldalra mutató hivatkozás útján engedélyezett. Egyéb információk a weboldalon találhatóak.

Köszönöm, kedves családom!

És nem csak a türelmet.

Tartalomjegyzék

Bevezetés ... 10
1. Születés ... 16
Kezdetek ... 18
Valami ... 21
Energia ... 25
Teremtmény ... 27
Idő ... 31
Mindegy ... 33
2. Jármű ... 34
Test ... 35
Idegrendszer ... 36
Agy ... 36
Elme ... 38
Észlelés ... 40
Fogalom ... 40
Figyelem ... 44
Felfogás ... 44
Gondolat ... 48
Gondolkodás ... 48
Megértés ... 51
Ész ... 54
Érzés ... 57
Tudatosulás ... 57
Érzelem ... 61
Azonosulás ... 61
Gondolatérzés ... 64
Értelmezés ... 66
Döntés ... 68
Kötődés ... 69

Elengedés ... 71
Elfojtás ... 71
Hit ... 72
Kétely ... 76
Tapasztalás ... 78
Folyamat ... 79
Időérzékelés ... 83
Tudat ... 85
Öntudat ... 87
Tudatállapot ... 88
Tudatalatti ... 91
Lomtár ... 94
Emlékezet ... 97
Emléktárolás ... 97
Emlékezés ... 100
Képzelet ... 101
Tanulás ... 103
Elmeprogramok ... 104
Bölcsesség ... 106
Felejtés ... 108
Ismétlés ... 111
Fogalmak ... 111
Egyszerűsítés ... 116
Folyamatábra ... 119
3. Sofőr ... 121
Ego ... 122
Elszakadás ... 124
Identitás ... 131
Hasadék ... 131
Szenvedés ... 134
Küzdelem ... 135
Tévút ... 137
Keletkezés ... 138

Nevelés ... 140
Manipuláció ... 144
Viselkedés ... 151
Megfelelés ... 151
Versengés ... 152
Birtoklás ... 153
Szerepjátszás ... 154
Dráma ... 156
Rombolás ... 157
Érzelmek ... 159
Alapérzelmek ... 159
Hangulat ... 160
Félelem ... 161
Múlt ... 164
4. Én ... 168
Ő ... 170
Én vagyok ... 170
Bújócska ... 173
Párhuzamos ... 175
Virtuális ... 178
Buborék ... 180
Valóság ... 182
5. Ébredés ... 183
Átélés ... 184
Teljesség ... 184
Most ... 187
Hézag ... 189
Belső tér ... 190
Belépés ... 191
HLT ... 201
Közvetítés ... 205
Káprázat ... 205
Kommunikáció ... 208

Tanácsok 211
Takarítás 214
Tartalom 215
Feloldás 216
Feldolgozás 220
Kezelés 224
Teremtés 227
Vélemény 227
Szabályok 230
Hagyományos 238
Felismerés 241
Fohász 245
Társteremtés 246
Tudatos teremtés 248
Gyógyítás 261
6. Ismeretlen 265
Stratégiák 267
Zen útja 268
Feloldás útja 269
Megértés útja 271
Kereszt útja 273
Önkeresés 273
Utazás 275
Fal 277
Mélypont 280
Kegyelem 283
Bepillantás 288
Fény 291
7. Elhatározás 293
Jegyzetek 297

Bevezetés

Tegye fel a kezét, aki szerint normális, hogy egy átlagos nyugati ember mindössze néhány évnyi felszabadult játék után be kell, hogy üljön egy iskolapadba, ahol aztán a következő 10-20 évben azért fog küzdeni, hogy olyan tudást szerezzen, aminek nagy részére sohasem lesz szüksége, viszont az ott eltöltött időnek köszönhetően egy egész életen át dolgozhat majd azért, hogy megöregedve lehetősége legyen legalább évente néhányszor meglátogatni az unokáit, mielőtt egy fadobozban a föld alá kerül.

Nos, aki feltette a kezét, annak igaza van: normálisnak ugyanis a társadalmi normákat betartó viselkedést nevezzük. Más kérdés, hogy az ellentétes választ adók igazát sem lehet elvitatni a kérdésben, hiszen lelkünk mélyén a többségünk pontosan érzi, hogy ez így nagyon nincs rendjén. Persze meg lehet érteni, hogy társadalomként így kondicionáltuk magunkat, csakhogy emiatt a többségnek még csak meg sem fordul a fejében, hogy az élet lehetne *más* is. Bizony. Ehelyett inkább elfogadjuk olyannak, amilyen, és még csak meg sem kérdőjelezzük – még akkor sem, ha kívülről, a „nagy képet" tekintve meglehetősen őrültségnek tűnik az egész. Ha ugyanis bárkit megkérnénk arra, hogy képzeljen el egy tetszőleges világot, benne egy, a bolygóját magas szinten uraló, intelligens fajjal, és aztán építsen fel köré egy optimális valóságot, aligha valószínű, hogy olyannak képzelné el azt, mint amilyen a mostani, földi valóságunk.

Gyanítom, hogy ezért tartod most a kezedben ezt a könyvet – mert igényed van a változásra. Neked, ott bent: a kisgyereknek, aki nem akart iskolába menni. A tinédzsernek, aki inkább élvezni akarta volna az életet a folyamatos szabályozás helyett. A fiatal felnőttnek, aki szívesebben valósította volna meg az álmait ahelyett, hogy nap mint nap a biztos pénzt hajszolja. De beszélhetünk a nyakába zúduló felelősség terhe alatt eltöprengő szülőkről is. Vagy az életük és karrierjük közepén bepánikolókról. Netán a test múlandóságára újra és újra rácsodálkozó középkorúakról. A nyugdíjba vonulás után helyüket nem találókról. Az idővel egyre gyengülőkről, vagy a halál közeledtétől

félőkről. Voltaképpen bárkiről: szegényről és gazdagról, fiatalról vagy idősről, szépről és csúnyáról, egészségesről, betegről. Mert nem is annyira különbözünk emberként: még ha az életkörülményeink mások is, mégis mindannyian alszunk, eszünk, iszunk, mellékhelyiségbe járunk, tanulunk vagy dolgozunk, és vélt vagy valós problémákkal küzdünk. Elvégre egy – közös – valóságon osztozunk.

Mégis félünk. Félünk, hogy nem vagyunk elég jók. Aggodalmunk a munka, a gyerek, a szülők, az egészség, a számlák, a párkapcsolat, a lakhatás, az autó, a nyaralás, és a többi hasonló körül forog. Benned talán nem zakatolnak ezek a szűnni nem akaró gondolatok? Te tán nem érzékeled ezt a folyamatos zajt a fejedben, ami csak még rosszabbá válik, ahogy a külvilágból érkező tömény-telen inger és elvárás felerősíti azt? Nálad nem kellenek napok ahhoz, hogy a szabadság megkezdése után végre valóban ki tudj kapcsolni, hogy aztán néhány röpke nap után már menj is vissza dolgozni? Téged nem kínoznak a határidők? Nálad nem közeledik a hó vége? Neked talán nem kell korán kelned holnap? Egyáltalán, lekapcsoltad a tűzhelyet?

Kényszeres, önkéntes szenvedés – de tényleg ebből kell állnia az életünknek? Miért van szükségünk erre? Ha éppenséggel te lennél a tervezője annak a bizonyos valóságnak a bolygóját uraló faj számára, te terveznél bele ilyesmit? És ha nem, akkor mi mégis mi a fenéért teremtjük meg ezt itt, a földi valóságban? De legalábbis: miért hagyjuk megtörténni? És főleg: miért mindig *mást* hibáztatunk érte…? Ezek persze csak költői kérdések, hiszen a választ úgyis tudjuk: mert ez a *normális*…

Teljesen érthető, ha valaki az élet és a szenvedés közé egyenlőségjelet tesz, és aztán komolyan el is hiszi, hogy eszerint kell leélnie az életét, mivel társadalmilag erre kondicionáljuk egymást. Csakhogy ez attól még lehet ám hülyeség! Az életnek ugyanis nem *kell* szenvedésnek lennie, hiszen az önmagában egyszerűen csak olyan, amilyenné tesszük. Nincsenek határai, és a szó legszorosabb értelmében teljes *lehet* a szabadságunk benne, mivel az összes létező lehetőség a saját kezünkben van. Mégsem élünk vele. Pedig egyszerű volna: ha megfelelően viszonyulnánk az élethez, akkor annak ellenére lehetséges lenne

bármi, hogy a többség ezt másképp látja. A bármi alatt pedig szó szerint *bármit* értek…

Ennek megértéséhez hadd tegyek fel egy egyszerű kérdést: *Mennyi egy kilogramm…?*

A válasz kézenfekvő: rátesszük a mérlegre, és lemérjük. Na de honnan tudhatjuk, hogy a mérleg pontos, és a mutatott érték valóban 1 kiló, és nem csak mondjuk 90 deka? Biztos mindenki volt már olyan helyzetben, hogy vásárláskor átszaladt a fején, hogy a mérleg serpenyőjén árválkodó szegényes húsdarab vagy néhány szem alma lehetetlen, hogy 1 kiló legyen…

És a válasz pontosan ez: nem tudjuk. Fogalmunk sincs. Egyszerűen elhisszük. Nem tehetünk mást, mint hogy hiszünk a mérlegnek, főleg, ha még egy hitelesítési matrica is van rajta – bár ez esetben inkább a hitelességet igazoló hivatalnak hiszünk. Ha viszont kellően alaposak akarunk lenni, akkor tovább is mehetünk, és utánanézhetünk a tömeg mértékegységének. Itt azt fogjuk találni, hogy éppen a kilogramm volt az utolsó olyan SI-mértékegység, amit még egy valódi tárgyból, egy párizsi széfben őrzött, 1 kilogrammos fémdarabból eredeztettek. 2019-ben aztán ennek meghatározását is lecserélték, és a definíciót a kvantummechanikában használt Planck-állandóhoz (h) kötötték, vagyis 1 kilogramm most már egészen pontosan annak 1,43 kvintilliószorosa (10^{30}).

Ha ez így nehezen kézzelfogható, semmi gond, van menekülőút! Vehetjük a sokkal hétköznapibb, mindenki által jól ismert meghatározást is, miszerint 1 kilogramm 1 liter víznek a tömege. Mielőtt azonban fellélegeznénk, tegyük fel gyorsan a kérdést: mennyi is 1 liter? Jöhet a széles mosoly és a legyintés: 1 liter megegyezik az egytized méter élhosszúságú kocka térfogatával. Csakhogy mennyi az 1 méter? 1983 óta az a távolság, amit a fény a vákuumban a másodperc egy háromszázmilliomod része alatt megtesz…

A szomorú tény az, hogy a fizika szabályai időről időre változnak, és azokat mi, emberek írjuk. A valóság persze ettől még maradhat objektív, ha az

objektivitást a szó szoros értelmében nézzük, vagyis az egymástól független szubjektív megfigyelők mindegyike által elfogadott igazságként. Azaz: hiszünk benne. Akár magában a dologban, akár annak mérésében, vagy az azt leíró szabályban, esetleg a szabály bizonyításában. Átlagemberként aztán megtanuljuk ezeket a szabályokat, és a beléjük vetett hitünkkel elfogadjuk azok igazságát – vagyis egyszerűen *elhisszük* őket. Önmagunktól a legtöbben úgyis képtelenek lennénk megmérni, hogy valójában mennyi 1 kilogramm vagy 1 méter.

Így hát, tetszik vagy sem, a valóságot – ebben az értelemben – tényleg a hitünk építi. A közmegállapodásba vetett hit. A közös valóság pedig nem több, mint egyszerű közmegállapodás. Ezzel persze nem azt akarom bizonygatni, hogy a valóságunk nem létezik, hiszen igenis létezik – csak éppen nem úgy, ahogy ezt az átlagember elképzeli. Én például abban hiszek, hogy a valóságot az arról alkotott fogalmaink keltik életre, vagyis voltaképpen mi teremtjük meg azt, méghozzá saját magunknak. Ha esetleg te is nyitott vagy az efféle gondolkodásra, akkor éppen a megfelelő könyvet tartod a kezedben, és csak bátorítani tudlak, hogy tarts velem a következő fejezetekben, ahol részletesen kifejtem, hogy mire is gondolok ezzel.

A könyv *első fejezete* a világ születéséről fog szólni. Ennek megismeréséhez a legalapvetőbb fogalmak magyarázatából indulunk ki, melyek a későbbiekben egy erős alapot biztosítanak az erre épülő gondolati struktúrákhoz.

A *második fejezet* létezésünk járművét, a testet, de még inkább az azt működtető az elmét járja körül. Az építkezés itt is fokozatos: először a test és az elme szerkezete kerül bemutatásra, majd pedig annak működése, méghozzá a valóságunkat felépítő tapasztalás folyamatán keresztül. A tudat, illetve az elme egyéb folyamatai, mint az emlékezés, a felejtés vagy a képzelet szintén itt kerülnek leírásra, hogy a fejezet végére egy koherens gondolatszerkezettel rendelkezhessünk a valóságunkat megtapasztaló elménkről. Elismerem, hogy ez a rész „cseppet" elméleti lesz, de az elmét egyébként is nehéz lenne máshogy bemutatni.

A *harmadik fejezet* már a járművünk sofőrjével, vagyis az egónkkal ismertet össze bennünket, ami (vagy aki), bár nem több, mint egy egyszerű elmeminta, mégis legtöbbünk életének elsődleges és meghatározó szereplője. A fejezet az ego létrejöttének okairól, illetve annak tipikus viselkedési mintáiról szól, melyekkel uralma alá hajtja a valóságunkat.

A *negyedik fejezet* központi eleme a valós énünk: a legmagasabb szintű létezőnk, aki még „saját énként" aposztrofálható, és aki az ego „mögött" elhelyezkedve létezésünk elsődleges felelőse a földi életünkben – meg persze azon túl is.

Az *ötödik fejezet* jobbára gyakorlati útmutatásokat tartalmaz, méghozzá annak érdekében, hogy képesek legyünk az egónkat meghaladva a valódi énünkbe történő áthelyezkedésre, illetve a vele való közvetlen kommunikációra. Szintén itt kapott helyet az egónk által a testünkben összegyűjtött felesleges és mérgező energiák eltávolításának leírása, és persze a teremtés folyamatának elméleti háttere is, beleértve a tudatos és közvetlen teremtés gyakorlati alkalmazásának leírását is.

A *hatodik*, egyben utolsó *fejezet* témája a felemelkedés. Egy útmutató ahhoz, hogy milyen stratégiákkal, és milyen úton közelíthető meg a megvilágosodás. Már most lelövöm a poént: nem, nincs „varázsige", és ezért felesleges a könyv végére lapozni, mert a többségnél még a könyv végigolvasása sem fog megvilágosodást előidézni. Betekintést azonban talán kaphatunk tőle.

Az előrelapozással kapcsolatban lenne még egy megjegyzésem: ez nem az a könyv, ami részenként olvasva is értelmezhető. Elsőre legalábbis biztosan nem. Ahhoz, hogy be tudd fogadni az itt leírtakat, kellő időt és nyugalmat kell biztosítanod magadnak, de néhol még így is kihívást fog jelenteni a tartalomra koncentrálás a hátralévő lapok számolgatása helyett – mert helyenként csakugyan a bonyolultabb fogalmazással próbálom gondolkodásra sarkallni az olvasót. Épp ezért a könyv valóban nem egy könnyed délutáni

olvasmány, de mivel úgysem ez a célja, hanem a benne tárolt ismeretanyag átadása, így a kellő mértékű *elszántság* nem lehet túlzó kívánalom.

A könyv az elejétől a végéig egy egymásra épülő rendszert használ, és mivel a benne foglalt téma meglehetősen szerteágazó és bonyolult, de leginkább szubjektív, ezért elkerülhetetlen a világos és egyértelmű fogalmazás – és vele együtt a megfelelő terminológia bevezetése. A definíciókat **vastagon** szedve találod a szövegben, és bár törekedtem a kevésbé elhasznált, de a köznyelvben ismert jelentéshez legközelebb álló kifejezések használatára, mégis előfordulhat, hogy valamit első olvasatra túlságosan erőltetettnek találsz majd – ez esetben ne a leírt szavakra, hanem azok *jelentésére* koncentrálj!

Végül pedig még egy dolog: gondolkozz, elemezz, de legfőképp kételkedj – még a könyvben leírtakban is! Én is csak folyamatos kétkedéssel tudtam eljutni idáig, ugyanis ehhez a témához a kételkedés alapvető fontosságú. Nem, nem a tudás megszerzése miatt, mivel annak ebben a folyamatban semmi haszna. A kétely a meglévő tudás *lebontásához* kell.

Mert ez a legfontosabb lépés. Elfelejteni mindent, amit eddig tudtunk.

1. Születés

Amikor az ember valamilyen eszközt vagy gépet vásárol, általában kap hozzá egy használati útmutatót vagy felhasználói kézikönyvet. Hozzánk, emberekhez azonban – legjobb tudomásom szerint – nem létezik ilyen. Valahol persze érthető ez, hiszen a háztartási gépek sem olvasgatják a saját kézikönyvüket, csak hát van itt egy jelentős különbség: a gépek nem gondolkoznak, mi, emberek viszont igen. Vagyis a mi esetünkben a felhasználók is mi magunk vagyunk, és hát ennek fényében talán mégsem ártott volna valamiféle leírást kapnunk.

A vallások ugyan kész megoldásokat adnak erre évezredek óta, de a vallási és társadalmi normák inkább ahhoz szolgálnak útmutatóul, hogyan lehet a közösség szempontjából hasznosan élni, és nem pedig ahhoz, hogy az egyén hogyan tud kiteljesedni a saját életében. Nem mintha a kettő nem működhetne együtt, de valahogy a történelem során mindig fontosabbnak tűnt a kollektíva érdeke az egyén érdekénél – kivéve persze *bizonyos* egyéneket. Ennek hatására viszont egyfajta mentális rabszolgákká váltunk, és nemcsak a társadalom tagjai, de az azt uralók is. A világunkban ugyanis a király is közös levegőt szív a pórnéppel, többnyire ugyanazt eszi és issza, és hiába van nagyobb hatalma vagy vagyona, az ő élete is a születéssel kezdődik, és a halállal ér véget. A kettő között pedig ugyanúgy szenved, mint mindenki más. Talán nagyobb luxusban, de nagyobb felelősség terhe mellett is.

Ám valószínűleg oka van, hogy nem kaptunk kézikönyvet. Ha az élet könnyű lenne, és a kezdetektől fogva mindent megteremthetnénk pusztán az elhatározásunkkal, akkor most nem itt tartanánk, és akkor azt a világot nem is földi életnek hívnák. A mi világunkban inkább az lehet a cél, hogy belülről, külső segítség nélkül, csakis egymásra támaszkodva ismerjük fel a törvényszerűségeket, és aztán magunk alakítsuk úgy a saját valóságunkat, hogy eljuthassunk a felismerésig, hogy minden csupán az elhatározásunkkal megteremthető. Vagyis: írjuk meg *mi* a saját kezelési útmutatónkat.

Mert ez egy játék. Isten játéka, aki az ego álarcát magára öltve elbújt a saját háta mögé – a jelenbe. Az ego pedig képtelen ott megtalálni őt, mivel egyszerűen nem képes a jelenben létezni. Így egyetlen lehetőség marad számára, mégpedig az, hogy addig keressen és kutasson, amíg végül feladja, mert ráébred, hogy úgysem fogja megtalálni Istent. *Ő* biztosan nem. Ő ugyanis nem létezhet egyazon pillanatban vele együtt, hiszen akkor egyek lennének, az ego pedig máris nem lenne több egy illúziónál – ami egyébként valójában. Hát ezért tökéletes a bújócska.

Kezdetek

A bibliai János evangéliuma azzal kezdődik, hogy *„Kezdetben vala az Ige, és az Ige vala az Istennél, és Isten vala az Ige”*[1]. Bár ebben az egyetlen mondatban benne van a teremtés lényegének teljes esszenciája, mégis kétlem, hogy az emberek többsége pusztán annak elolvasásával megértené azt. Nemcsak a régies nyelvezet vagy a szavak jelentése miatt, hanem azért sem, mert túl van tömörítve a kép. A kibontásához pedig olyan háttérismeret szükséges, aminek megléte esetén akár azt is mondhatnánk a teremtésről, hogy 0+1=3. Ez ugyanis valójában ugyanazt jelenti.

Olyan ez, mind az olvasás. Ha tudunk olvasni, felismerjük a leírt szavakat, így megértjük a szöveget is, ha viszont nem, akkor az a sok betű csak kriksz-kraksz marad. De mondhatnám példának az idegen nyelvet is, mely az azt nem értő számára nem több, mint jelentés nélküli, ismeretlen tartalmú fecsegés. A Biblia „nyelvét” is érteni kell annak értelmezéséhez, és ez a „nyelv” jelen esetben éppen a valóság természetének rendszere. Ha pedig ezt megértjük, máris világos lesz, hogy 0+1 miért egyenlő 3-al.

Vágjunk is bele, méghozzá a kellős közepébe! A teremtésnek – aminek következtében a világunk is született – három aspektusa van: a *megnyilvánulatlan*, a *megnyilvánulás*, és a *megnyilvánult*. Ami a helyzetet bonyolítja, hogy a három valójában egy, és bizonyos aspektusai párban is értelmezhetőek.

Haladjunk sorban, és kezdjük az alapállapottal, ami a *semmi*. Nevezhetjük ezt ürességnek, sötétségnek, lehetőségnek, vagy akár (ős)káosznak is, a lényeg most egyedül az aspektus maga, vagyis az, hogy *megnyilvánulatlan*. Mindennek a lehetősége, de semminek sem a megnyilvánulása. Olyan „valami”, ami bármi lehetne, de most éppenséggel semmi sem. Mint egy üres papírlap, amire bármi rajzolható, de egyelőre még nincs rajta semmi. Üres.

Előbb vagy utóbb azonban történik valami. Ez az ürességből, ez a „semmi” egyszer csak felismeri önmaga semmi-mivoltát, és ezzel öntudatra ébred.

Megnyilvánul. A megnyilvánulással viszont egyből *valamivé* is válik, sőt nemcsak valamivé, hanem rögtön mindenné is. Egyszerre ismeri fel ugyanis azt, amiből lett, azaz a semmit (mint *megnyilvánulatlant*), illetve önmagát, mint valamit (a *megnyilvánultat*). Harmadrészt pedig felismeri önmaga egy másik aspektusát is, a teremtés folyamatát (vagyis magát a *megnyilvánulást*). A semmiből hirtelen három lesz.

A papírlap talán nem a legjobb példa, mert az nem tud önmagára rajzolni, de gondoljunk helyette egy kikapcsolt képernyőre, és máris emészthetőbbé válik a dolog. Amíg a képernyő ki van kapcsolva (vagyis „öntudatlan"), addig nem több, mint *megnyilvánulatlan* üresség, hiszen nem jelenít meg semmit. Amint viszont bekapcsol, egyből képessé válik a megjelenítésre (a *megnyilvánulásra*), és ekkor nemcsak hogy megjeleníthet valamit (a *megnyilvánultat*), de a lehetőségek végtelen száma miatt bármit – azaz idővel szépen lassan *mindent* – képes lesz megjeleníteni – természetesen csakis önmagán, mint képernyőn belül. A kijelző így a bekapcsolással egyfajta *teremtővé* válik, aminek bármilyen megjelenített képe a *teremtménye* lesz, a megjelenítés folyamata pedig maga a *teremtés*.

Csakhogy mindez nem történhetne meg önmaga teremtőként való *felismerése* nélkül. Nem tökéletes a párhuzam, hiszen a képernyő nem egy tudatos entitás, vagyis nem tudja önmagát bekapcsolni, de „kívülről", egy másik tudatos entitás által, aki bekapcsolja (megteremti) őt, máris „teremtővé" válhat. Ezt a tudatos entitást persze szintén „bekapcsolja" (megteremti) valamilyen „másik" tudatosság, és ha végiglépkedünk ezen a teremtési láncon, a végén eljuthatunk Istenhez, mint leg(f)első teremtőhöz. Isten ugyanis már *valóban* önmagából teremti meg önmagát, miközben a teremtés folyamata pontosan önmaga lényege. Egyszerűen *kifejeződik* (a semmi) önnön lényege, és ezáltal mindenné válik. Éppen úgy, ahogy – leegyszerűsítve – a papírlap lényegi kifejeződése a rajz, a képernyőé pedig a mutatott kép.

Félreértés ne essék, nem akarom Istent egy papírlaphoz vagy egy plazmatévéhez hasonlítani, ezért inkább megadnám az ezzel kapcsolatos pontos terminológiát. Eszerint az **Őskáosz** a *megnyilvánulatlan* üresség, a sötétség, vagyis a semmi. Formák végtelen halmaza. A **Szellem** vagy **Tudatosság** az

öntudatra ébredt Őskáosz *teremtő*-megfigyelő aspektusa, azaz a *megnyilvánulás*, amely egyben önmaga *teremtménye* is. Az **Univerzum** pedig az öntudatra ébredt Őskáosz *teremtés* aspektusa, vagyis a teremtőben *megnyilvánult* (és őt is magában foglaló) formák összessége. Röviden: az Őskáosz Isten, a Szellem vagy Tudatosság szintén Isten, ahogy az Univerzum is. A megnyilvánulatlan úgyszintén Isten, miként a megnyilvánult is, és maga a megnyilvánulás is. A teremtő Isten, a teremtmény Isten, de a teremtés is Isten. Mind egy, csak más aspektusban!

Valami

Elsőre talán egy kicsit tömörnek hangzik ez, de a tisztázáshoz végig fogunk menni az összes fenti nézőponton. Ehhez szükségünk lesz valamilyen alapra, és ha már úgyis abból indultunk ki, hogy a semmiből valami lett, elsőként vizsgáljuk meg ezt a nézőpontot, és keressük meg ennek az alapját. Keressünk egy olyan „legkisebb" összetevőt, amit már nevezhetünk „valaminek".

Na de mi ez a „valami"? Mi az a legkisebb egység, amire már magabiztosan mondhatjuk azt, hogy nem semmi? Valami olyan dolog kell, ami valós, biztosan létező, és garantáltan különbözik a semmitől, vagyis több nála. Kijelölhetünk erre bármit, akár még a bolygónkat, a Földet is, hiszen az mindenki számára valós, de kijelölhetjük rá az embert is, mint élőlényt. Azonban ezek egyike sem lenne az igazi, mivel mindegyik tovább osztható, azaz mind felépülnek valamiből. A világ teremtése során amúgy sem valószínű, hogy a legelső lépésben a semmiből rögtön egy bolygó vagy egy faj született volna meg.

Keressünk inkább tovább, és hívjuk segítségül a jó öreg fizikát, ahol is menjünk le atomi szintre. Az atom a kémiai elemek legkisebb olyan részecskéje, amely még megőrzi az adott elem kémiai tulajdonságait. Azért fontos kulcsszó a tulajdonság, hiszen a „valami" egyben „valamilyen" is, és éppen ez a valamilyensége határozza meg azt, hogy pontosan mi is ő. Egy szénatom esetében például az, hogy szén. Emiatt elsőre nem tűnik rossz választásnak az atom a legkisebb egység szerepére, de sajnos az atom is tovább osztható, ráadásul nem is minden áll atomokból, mint ahogy például a fény sem. Mi viszont most azt a „valamit" keressük, ami a világunk legkisebb építőköve, vagyis kivétel nélkül mindenben ott van. A legkisebb egység, ami már nem osztható tovább. Mivel az atom nem ilyen, nincs más választásunk, mint továbblépni, és még mélyebbre merülni.

Amikor a tudomány az atomon túli, szubatomi szintre merészkedett, hogy a legkisebb építőkövet keresse, egy érdekes problémával kellett szembesülnie. A tudósok rájöttek, hogy az elemi részecskék (ez lenne a mi új kiszemeltünk a „valamire") bizonyos tulajdonságait nem lehet egyértelműen meghatározni. Nem lehet azt mondani, hogy az adott részecske itt vagy ott van, illetve ilyen vagy olyan tulajdonságot mutat. Ezek a részecskék ugyanis nagyon nem úgy viselkednek, mint a korábban megismert atomok, és szubatomi szinten a valóságot lehetetlen egyszerűen *csak* anyagként, vagyis stabil, fizikai tulajdonságok szerint értelmezni.

Ezt a zavart oldotta fel a kvantummechanika (vagy hétköznapibb nevén kvantumfizika) megjelenése, melynek sikerült magyarázatot adnia erre az anomáliára, méghozzá a hullám-részecske kettőség elvével. Ennek lényege, hogy az anyagi – vagy bármilyen – részecske mind hullámszerű, mind pedig részecskeszerű módon viselkedhet. A részecske hullámfüggvényeinek segítségével behatárolhatóvá válik annak elhelyezkedése és állapota, mert ezek a hullámfüggvények annak a valószínűségét írják le, hogy a részecske hol *lehet* – ha már az egyértelműen nem meghatározható, hogy ténylegesen hol *van*.

Az egész részecske-problémát az okozza, hogy amikor egy részecske kevert állapotban van (ezt nevezik szuperpozíciónak), akkor bizonyos tulajdonságai nem állapíthatóak meg egyértelműen. A részecske viszont egészen addig ebben az állapotban marad, amíg meg nem próbáljuk kideríteni, hogy milyen állapotban is leledzik. Abban a pillanatban azonban, hogy ennek céljából mérést végzünk rajta, a hullámfüggvénye összeomlik, és a részecske az alap- vagy sajátállapotai egyikébe kerül. De ez csak és kizárólag akkor történik meg, ha a rendszerét külső hatás éri – vagyis éppen maga a mérés (megfigyelés) taszítja valamilyen kényszerű állapotába az anyagot. Megfigyelés nélkül szuperpozícióban (kevert állapotban) van – azaz „valamilyen" –, de amint megpróbáljuk megállapítani, hogy pontosan „milyen" is, máris előbújik, és megmutatja magát, ezzel el is döntve, hogy valójában „milyen". Egyszerűbben fogalmazva: csak akkor válik „valóságossá" az elemi részecskénk, ha valaki megfigyeli azt.

Erwin Schrödinger osztrák fizikus szemléltette ezt egy gondolatkísérlettel, ami Schrödinger macskája néven vált ismertté. Ennek lényege, hogy bezár egy macskát egy dobozba, majd elhelyez mellette egy szerkezetet, melyet a macska nem tud befolyásolni, és 50% valószínűséggel megöli őt egy órán belül. Vagyis a macska egy óra múlva vagy halott lesz, vagy nem. Ezt azonban egészen addig nem tudhatjuk, amíg ki nem nyitjuk dobozt, és meg nem nézzük. És azt sem tudhatjuk, hogy ha elpusztult, mikor pusztult el: az első percben, vagy egy pillanattal azelőtt, hogy kinyitottuk a dobozt. Ez viszont így azt jelenti, hogy amíg nincs megfigyelő, aki ellenőrizze a macska állapotát, addig arról nem tudunk semmit, vagyis ilyenkor – bármilyen furán is hangzik – a macska egyszerre élő és halott!

Schrödinger gondolatkísérletének a célja az, hogy közérthető formában adja át a kvantummechanika lényegét. A macska hullámfüggvényei az „élő" és a „halott", és azért van kevert állapotban, mert bizony mindkettő lehet. Ez egyben a macska szuperpozíciója is: élő és halott, méghozzá egyszerre. Abban a pillanatban viszont, ahogy kinyitjuk a dobozt, és ezáltal külső hatás éri a macska „rendszerét" (beavatkozunk abba a megfigyelésünkkel), a szuperpozíciója (hullámfüggvényei) összeomlik, és máris anyagi állapotot mutat: vagy élő lesz, vagy halott, de semmiképpen sem mindkettő egyszerre.

Van erre a dilemmára egy másik, egyszerűbb gondolatkísérlet is: mi lehet egy olyan hegy gyomrában, ahol sohasem járt ember? Az eszünk tudja, hogy valószínűleg semmi, vagyis belül is tömör sziklából áll, de amíg nem fúrunk bele vagy nem világítjuk át (azaz nem avatkozunk bele a rendszerébe a mérésünkkel), addig nem lehetünk biztosak benne. Nagy a valószínűsége, hogy belül tömör, de annak sem lehet nulla a valószínűsége, hogy odabent egy szerteágazó barlangrendszer található, amiben egy eddig ismeretlen faj él.

És akkor most ugorjunk vissza néhány bekezdésnyit, és összegezzük, amit eddig megismertünk. Ezek alapján az új „valamink", vagyis a világunkat felépítő legkisebb egység, az elemi részecske egészen addig nem ismerhető meg, amíg azt valaki meg nem figyeli. Mivel az atomokat is éppen ezek az elemi

részecskék építik fel, az atomok pedig az egész világunkat, így a kvantummechanika az egész világra igaz kell, hogy legyen.

Tehát még egyszer: a fizikai valóságunkat felépítő legkisebb egység állapota egészen addig bármi lehet (a saját tulajdonságain belül), amíg azt meg nem figyeljük, de máris csak egyvalami lehet, amint megfigyeltük. Vagyis a valóságunkat felépítő atomok, ezen keresztül nézve pedig gyakorlatilag az egész valóságunk csakis akkor válik „valóságossá" (anyagivá), ha akad megfigyelője, egyébként szó szerint akármi lehet – persze csak azon belül, amit az őt felépítő hullámfüggvények megengednek. A (megnyilvánulatlan) valóság tehát nem is *valamilyen*, hanem éppenséggel valaminek a *lehetősége*; az pedig, hogy ténylegesen milyenné válik, éppen a megfigyelőtől – azaz tőlünk – függ. Hozzánk képest *relatív*. Mi, megfigyelőként keltjük életre a valóságot, és hozzuk létre a formából az anyagot azzal, hogy kapcsolatba kerülünk vele.

Energia

Einstein sokat emlegetett képlete ($E=mc^2$) szerint – mely tömeg-energia ekvivalencia néven is ismert – ami anyagi, tehát tömeggel rendelkezik, annak nyugalmi energiája (E) megegyezik a nyugalmi tömegének (m) és a fénysebesség állandója négyzetének (c^2) szorzatával. A tömeg a fizikai testek (anyagok) egyik tulajdonsága, mely a tehetetlenségüket méri.

Ha viszont megmérünk egy atommagot, annak tömege kisebb lesz, mint az őt alkotó részecskék össztömege – valami ugyanis hiányzik belőle. Ez a valami pedig az *energia*, ami be van zárva az atommagba. Minden anyagban ott van ez az energia, ami fel is szabadítható, méghozzá maghasadással. Így működik az atombomba, de így működik a Napunk is, ahol a maghasadás következtében energia szabadul fel, ami elektromágneses sugárzásként távozik. A Nap egyébként emiatt tömeget is veszít, egészen pontosan 4 millió tonnát másodpercenként, de szerencsére van még neki bőven elég a következő évmilliárdokra.

De nem az egzakt számok miatt tértem ki a tömeg-energia ekvivalencia képletére, hanem egy másik összefüggést szeretnék levezetni belőle. Ez pedig az, hogy a fenti képlet nem csupán azt mondja ki, hogy pontosan *mennyi* energiát tárol az anyag, hanem azt is, hogy a tömeg és az energia *arányosak* egymással (hiszen a fénysebesség állandó). A *mennyi* itt számunkra mindegy is, mert a hangsúly az *arányosságon* van. Ez ugyanis azt jelenti, hogy az anyag és az energia *kapcsolatban vannak* egymással, vagy leegyszerűsítve: az anyag egyben energia is. Ha az anyag tömege nulla, akkor nincs energiája, ekkor azonban nem is igazán beszélhetünk anyagról. Ha viszont a tömege nagyobb nullánál, akkor biztosan rendelkezik nyugalmi energiával.

Így tehát a konklúzió: az anyag egyben energia is. De nem is csak az anyag, hanem konkrétan bármi, ami „valamiként" manifesztálódott. Lehet ez anyag, de ugyanúgy lehet elektromágneses sugárzás, például fény is. Az elektromágneses sugárzás egy közvetítő nélküli *energiaáram*, egy hullám, ami energiát és impulzust szállít, miközben egymásra merőleges oszcilláló elektromos

és mágneses teret hoz létre. Az anyag pedig – nyugalmi állapotában, vagyis impulzus nélkül – egyszerűen csak „megkövült" energia.

Talán elsőre nem is ragadta meg a figyelmed ennek valódi jelentősége, márpedig az hatalmas. A fenti állítás alapján ugyanis bármi, ami *létezik*, egyben energia is. Vagyis **minden energia.** És éppen a Szellem teszi azzá, a megfigyelés által.

Teremtmény

Ez a kis kvantummechanikai kitérő remekül rámutatott arra, hogy a világunk a megfigyelő, vagyis a tudat függvényében válik valósággá. Tudat, azaz megfigyelő nélkül a valóságunk egy semmi – éppen úgy, ahogy az Őskáosz. Nem több, mint egy megnyilvánulatlan lehetőség, amit a Tudatosság vagy Szellem tesz megnyilvánult Univerzummá – azáltal, hogy megfigyeli azt. Ekkor fejeződik ki számára. Ez a teremtés. Ez Isten.

A teremtmény alapja pedig a **forma**. A tökéletes, univerzális lehetőség, a megfigyelhető és érzékelhető hullámstruktúra, ami a megfigyelőben kifejeződve válik valóságossá. Nem véletlenül írtam, hogy lehetőség, mert bár a forma maga univerzális, megfigyelő nélkül mégis csak semmi. Az teszi valamivé, hogy van egy tudat, ami érzékeli. Éppen ilyen kapcsolatban áll az Őskáosz és az Univerzum: előbbi a lehetőség, utóbbi a megnyilvánulás. Az Őskáoszon belül végtelen lehetőség – forma – létezik, így hát végtelen(ek) lesz(nek) a belőlük kifejeződő Univerzum(ok) is.

És ezzel el is jutottunk a világ keletkezésének teremtési aspektusához. Amikor ugyanis az Őskáosz önmagára ébred, valójában egy formát – önmagát – figyel meg, és ebből teremt önmagában egy valóságot pusztán azáltal, hogy felismeri azt. Azzal hozza létre önmagát (a *teremtményt*) önmagából (a *teremtőből*), hogy a *teremtés* folyamatában – Tudatosságként – felismeri azt. Beavatkozik a (saját) „rendszerébe". A forma felismeri önmagát, és életre kelti, azaz *megteremti* önmagában önnön formájának kifejeződését. Vagyis a **teremtés** nem más, mint a forma észlelő általi felismerése. A formák száma pedig végtelen, így a lehetséges teremtmények száma is.

És ekkor fény gyúl benne. Bármennyire is bonyolultnak tűnik az egész, annyira egyszerű. Isten azzal, hogy Istennek nevezi magát, azzá is válik, eközben pedig rögtön háromfelé hullik: önmagára, mint teremtő *Atyára*, egyúttal önmagára, mint teremtett *Fiúra*, és önmagára, mint a teremtés *Szentlelkére*. **Szentháromság** – ezt hívom a teremtés három aspektusának: Atya, Fiú,

Szentlélek. Elválaszthatatlan részei a teremtésnek, és valójában mindhárom egy.

Miközben egyébként „semmi" sem történik! Hiszen, ha belegondolunk, attól, hogy a semmi felismeri önmagát egy formában, a forma még ugyanúgy „semmi" marad mindenki *más* számára, aki nem maga a felismerő – éppen úgy, ahogy a macskáról sem tudhatják azok, akik nem nyitják ki a dobozt, hogy élő-e vagy halott. A forma csakis annak nyilvánul meg, aki kapcsolatba lép vele. Ha pedig az „alapoktól" nézzük, akkor olyan ez, mintha a végtelen Őskáosz egy kis „darabkája" önmaga felismerésével megteremtené magában az egész Univerzumot, de közben a „mellette" elhelyezkedő összes többi – öntudatlan – „Őskáosz-darabka" erre ügyet sem vetne, vagyis ez a teremtés számukra továbbra sem létezne – hiszen nem *bennük* történt. Ezzel – leegyszerűsítve – azt mondhatjuk, hogy az egész teremtés csakis Isten „fejében" játszódik le, mivel az csakis önmagán (mint megfigyelőn) belül értelmezett. Ha „kívülről" nézzük a teljes Őskáoszt annak összes „darabkájával" együtt, az továbbra is megnyilvánulatlan marad, függetlenül attól, hogy egy kis darabkája mégis életre kel – de csakis önmagában. Éppen olyan ez, mint a macska élete vagy halála, amíg ki nem nyitjuk a dobozt, és fel nem ismerjük az állapotát – önmagunkban.

Az „ősrobbanás" hatása tehát nem más, mint a tudat végtelen kiterjedése – de csakis önmagán belül. Isten felébred, és teremt magának egy komplett Univerzumot, de ezt rajta és a teremtményein kívül senki más nem érzékelheti. A „kiterjedése" pedig éppen olyan végtelen, mint az Őskáosz, amiből felismerődik. Egy felismeréssel kezdődő, végtelen végigszáguldás az Őskáosz összes létező formáján, és azok összes kombinációján. Egy véget nem érő önkifejeződés, amit *életnek* nevezünk.

Ennek szimbóluma a farkába harapó kígyó, ami, miközben a saját farkát eszi, növekszik tőle, és egyúttal soha véget nem érő módon „forog" körbe és körbe, folyamatosan megújulva. Új információ itt nem is keletkezik, mivel a kígyó tápláléka saját maga, vagyis csak önmagát megismerve növekedhet(ne), de a

növekménye csupán „virtuális" lehet, hiszen az egész megismerés csakis a kígyó fejében létezik. Éppen úgy, ahogy a teremtés Isten fejében. Végtelen lehetőség, végtelen kifejeződés – önmagán belül. A kígyó, vagy más néven **Ouroboros** ezért a teremtés időtlen, örökkévalóságig tartó körforgásának, folyamatos megújulásának, a Szellem és Univerzum, illetve a Szentháromság önmagában teremtett viszonyának a szimbóluma.

Ráadásul a teremtés még csak nem is valami *újnak* a létrehozása! Az Őskáoszban minden forma eleve létezik már – megnyilvánulatlanul –, így nem is lehet semmi újat „kitalálni". Egyszerűen csak ki kell „venni" belőle egyet azzal, hogy megfigyeljük. A forma nem keletkezik, így a teremtés nem valaminek a létrehozása, hanem annak felismerése. Megfigyelés. Nem több, mint a forma tudatosság általi felismerése, ami értelmet ad neki, és ezzel – önmagán belül – létezővé teszi.

Isten (vagy az Őskáosz) teremtő mozdulata nem az volt, hogy létrehozott egy formát, hanem éppenséggel felismert egyet: méghozzá *önmagát*. Hiszen a teremtés maga sem több, mint egy egyszerű forma. A forma, ami felismeri önmagát, és ezzel a felismeréssel abban a pillanatban életre is kel. Önmagát kelti életre önmaga felismerésével. Ezért forma a Tudatosság, de forma a Szellem, ahogy forma Isten is. Forma a teremtő Atya, a teremtett Fiú, és a teremtés Szentlelke is. Ezeket nem is lehet elválasztani egymástól, mert egyik nélkül nincs a másik. A semmiből keletkezik önmaga által – mindhárom aspektusa. Ez a teremtés.

Hogy is mondta János? *„Kezdetben vala az Ige, és az Ige vala az Istennél, és Isten vala az Ige."*[1] Így már egész más megvilágításba kerül a dolog, nem igaz? A folytatással válik teljessé: *„Minden ő általa lett és nála nélkül semmi sem lett, a mi lett."*[2] Az *Ige* ugyanis a *forma*, annyi pontosítással, hogy ez itt egyben megnyilvánult formát is jelent, hiszen anélkül nem lehetne teremtés. Az egész Univerzum nem más, mint megnyilvánult formák összessége, amiket az elsőként megnyilvánuló forma, a Tudatosság kelt életre. Ahogy a Smaragdtábla is

említi: *„Ahogy minden dolog az egyből származik, az egyetlen gondolatból, a természetben minden dolog átvitellel az egyből keletkezett."*[3]

Idő

Van a teremtésnek még egy érdekes aspektusa, ez pedig az idő. Ha ugyanis a teremtést időben nézzük, akkor az nem más, mint *emlékezés*. Elsőre furcsán hangozhat ez, de amikor a teremtő pillanatban az isteni forma felismeri önmagát, egyben felismer minden más formát is.

Mivel a forma *időtlen*, így az ősrobbanás sem lehet időbeli folyamat. A „rendszeren kívülről" nézve ugyanis a farkába harapó kígyó valójában „áll", mert bár *látszólag* körbehalad, a mozgása csupán „virtuális", hiszen ahogy már láttuk, kizárólag önmaga „megismerésével" képtelen a *valós* növekedésre, ahogy a zsugorodásra is. A kígyó minden pillanatban pontosan ugyanakkora és ugyanolyan, mivelhogy ez egy önmagában zárt rendszer. A mozgása csakis belülről tűnik mozgásnak, és az, hogy a benne megnyilvánult (végtelen) Univerzum hogyan és miként bontakozik ki, az csakis a (belső) észlelőtől függ. Kívülről nézve „csak" egy örökké tartó pillanat: egy időtlen, folyamatos megújulás, ami időben értelmezhetetlen.

És ne feledjük, hogy mivel minden teremtett egyben teremtő is, így a kígyó (vagyis Isten) sem csak egyetlen létező, hanem egyben az összes létező összessége is. Magában foglalja a teljes Univerzumot, benne a világunkkal, és velünk együtt. Az, hogy mi „idebentről" – „teremtő teremtményként" – hogyan észleljük a *saját* valóságunkat, az a mi érzékelésünk függvénye, mert az *hozzánk képest* relatív. Az idő pedig, mint bármely más forma, ugyanúgy a valóságunk része lehet, és mint olyan, éppúgy tőlünk – vagyis az érzékelésünktől – függ, ahogy az is, hogy azt mekkora „szeletekre" osztjuk. Az örök pillanat tehát „kívülről" tényleg egyetlen pillanatig tart, „belülről" azonban pontosan olyan hosszan, amilyen hosszúnak a megfigyelő érzékeli azt.

A kígyó viszont örökké forogni fog. A teremtés Isten „fejében" sohasem fog véget érni, és az az összes létező kombinációban megnyilvánul „majd" –

ráadásul végtelenszer. Az, hogy ezeknek a megnyilvánulásoknak a sorrendje vagy az időbeli lefolyása milyen, teljesen mindegy is, mivel ez csakis a megfigyelőtől függ. Mindegy, hogy az Univerzum éppen tágul vagy szűkül, a végtelenségben ez legfeljebb ciklikusságot tud okozni, valójában ugyanis minden egyszerre történik. Ha ezt mindenképpen időben akarjuk szemlélni, akkor nyugodtan kimondhatjuk, hogy minden megtörtént már, és minden meg is fog történni újra. Vagy, ahogy a Prédikátor könyve mondja: *„A mi volt, ugyanaz, a mi ezután is lesz, és a mi történt, ugyanaz, a mi ezután történik; és semmi nincs új dolog a nap alatt."*[4]

Ezért is nevezhetjük a teremtést pusztán emlékezésnek. Mert minden volt már, és minden lesz is, hiszen minden *van*. Bármi is a következő lépés, az már megtörtént, és meg is fog történni – végtelenszer. Így lesz az időbeli teremtő szempontjából egy forma felismerése – vagyis a teremtés – nem több, mint egyszerű emlékezés. Mivel megélte már, és újra meg is fogja élni. Megéli.

Ha pedig még egy lépéssel továbbgondoljuk ezt, akkor nem több az egész, mint egy egyszerű döntés. Mert amint kiesik a képletből az idő fogalma, máris nem értelmezett a múlt vagy a jövő sem, csakis a jelen, és a jelenben történő választás. Jól érzékelteti ezt, ha elképzeled, hogy kapsz egy ingyen bérletet a világ összes éttermébe, mellyel életed végéig korlátlanul fogyaszthatsz bármit, bárhol és bármikor. Ha megszűnik annak nyomása, hogy mit egyél, mennyit egyél, és mennyibe fog ez kerülni neked, az idő azonnal elveszíti a jelentőségét, hiszen garantáltan nem fogsz éhezni soha többé. Az életed hátralevő étkezései innentől már csakis a te saját döntéseden múlnak.

A teremtés is ilyen. Válassz valamit. Válassz akármit, és legyen az a következő. Itt és most.

Mindegy

Mindegy, hogy mit választasz. Ha minden közül bármit lehet választani, ráadásul végtelen idő áll a rendelkezésedre, akkor úgyis minden sorra fog kerülni egyszer – vagyis végtelenszer. Ha minden nap étteremben eszel, egy idő után talán nem is akarsz majd választani. Talán azt mondod, hogy hozzanak valamit, és lepjenek meg vele. Persze az is választás, ha nem te választasz, mert ilyenkor rábízod a döntést másra. Ahogy az életed is rábízhatod az Egészre. Az Univerzumra. A Szellemre.

Minőségében minden ugyanaz, hiszen minden csak egy forma. Minden az Őskáosz egy darabkája, ami megnyilvánulásra vár. Minden semmi, és minden ugyanaz. Éppen ezért mindegy, hogy mit választasz. Mert minden egy. Mind-egy.

2. Jármű

Arról, hogy mi is az ember, mindenkinek van elképzelése. Legtöbben a külsőségeinket, a fizikai testünket értjük alatta, de van persze néhány más, általános ismérvünk is, mint hogy emlősök vagyunk, a majmok a legközelebbi rokonaink, felegyenesedve járunk, társas lények vagyunk, és képesek vagyunk a gondolkodásra. Ezek így együtt egészen jól körülírják földi létezésünk járművét, de talán még ennél is fontosabb az azt működtető *elme*, ami a teremtés, és egyben annak érzékelésének eszköze. Egy csodálatosan egyszerű, ám végtelenül túlbonyolítottan használt „szerkezet", amit, ha alapjaiban megértünk, minden eddiginél hatékonyabb működésre foghatunk. Ez viszont, mondanom sem kell, hogy mennyire pozitív irányban képes befolyásolni a mindennapi kihívásaink kezelését, ezáltal pedig az életminőségünket is.

Test

Mielőtt azonban rátérnénk a szellemi képességeinkre, vessünk egy pillantást magára a testre. Ez az ember fizikai meg*test*esülése, ahogy még a megfelelő szavunk is jelzi, és talán az egyik leginkább kézzelfogható fogalmunk önmagunkról. Hiszen a testről mindenki pontosan tudja, hogy micsoda, és nemcsak hogy mindenkinek van, de a legtöbb ember még azonosítja is magát vele.

De valójában mi is a test? Hétköznapi értelemben a fizikai és szellemi életműködésünk alapja. Én viszont jobban szeretem a praktikus megfogalmazást, miszerint az (emberi) **test** a létezés földi, harmadik dimenziós valóságának megtapasztalásához használt, érzékeléssel rendelkező, fizikai szinten megnyilvánuló eszköze. Röviden: létezésünk *járműve* ehhez a világhoz.

A testünk révén vagyunk képesek megnyilvánulni a világban. Ez az elsődleges felület, amin keresztül a fizikai valóság eme dimenziójával kapcsolatba kerülhetünk, és amelynek segítségével képesek vagyunk abban létezni. Ez azonban így még kevés, mert valaminek uralnia és irányítania kell ezt a tömeget – a test ugyanis önmagában csak hús, csontok és idegek összessége, aminek ráadásul több, mint a fele vízből áll. Valaminek tehát életet kell adnia neki. Valami tudatosnak, aminek a segítségével képesek vagyunk értelmezni az érzékszerveinken beáramló információkat, és választ tudunk adni rájuk.

És akkor még az olyan önkéntelen folyamatokról nem is beszéltünk, mint a szívdobbanás vagy a lélegzés. Vagy a vér áramlása, az izmok összehúzódása, a pislogás, az emésztés – számtalan példát hozhatnánk. Mi több, ezek az önfenntartó és fizikai mozgatást lehetővé tévő folyamatok még csak nem is állnak a tudatos irányításunk alatt. Valami mégis vezérli őket.

De mégis *mi* az, ami irányítja a testünket? És *hogyan*? És egyáltalán, *ki* az, aki irányítja?

Idegrendszer

Hogy egy lépéssel közelebb kerüljünk ennek megértéséhez, ismerjük meg először is az idegrendszer fogalmát, ami leegyszerűsítve a test információs és irányítási rendszere. Egy speciális hálózat a testen belül, mely neuronokból (specializált, nyúlványos sejtekből) áll, és melynek az agy is része. A rendszer feladata a külvilágból, illetve a testen belülről származó ingerek továbbítása a központi idegrendszerbe, majd ezek alapján a döntés meghozatala, végül pedig a megszülető válasz-utasítások visszajuttatása a megfelelő izom- vagy mirigysejtekbe. Az idegrendszer információkat felvevő részét szenzoros, a leadót pedig motoros résznek nevezzük. Az információtovábbítás kémiai módon, különböző ingerületátvivő anyagok (vagy más néven neurotranszmitterek) segítségével történik, melyek a sejtek kapcsolódási pontjai (szinapszisai) között villámgyorsan szállítják az üzenetet.

A másik információs rendszer a belső elválasztású mirigyek (endokrin) rendszere, de ez utóbbi önmagában nem hoz döntéseket, hanem teljes egészében az idegrendszer kontrollja alatt áll. Az információ továbbítása az endokrin rendszer esetében a véráramba juttatott hormonok segítségével történik, ami az érhálózat összetettsége miatt a test legtávolabbi pontjaiba is képes eljuttatni az üzenetet. Ez a fajta üzenettovábbítás azonban csak egyirányú, és lényegesen lassabb átadást tesz lehetővé, ugyanakkor a hatása is tovább tart. Az idegrendszer neurotranszmitterei között egyébként megtalálható a hormonok egy része is, mint például az adrenalin.

A két rendszer együttesen – neuroendokrin rendszer néven – szabályozza az emberi test fizikai működését.

Agy

Szorosan kapcsolódik a rendszerhez az agyunk, ami a központi idegrendszer részeként egyben annak irányítója, ezáltal pedig az egész test irányítója is. Ezzel az első két, fenti kérdést, hogy *mi* és *hogyan* irányítja a testünket, máris

kipipálhatjuk: az agy irányít, méghozzá a neuroendokrin rendszer segítségével.

Csakhogy ez még mindig nem mondja meg, hogy *ki* is irányít. Azért is zavarba ejtő ez a kérdés, mert mindannyian érezzük, hogy van „valaki" odabent, aki határozottan *én vagyok*. Ezt a valakit vagy valamit azonban nem lehet kivenni onnan, és egyszerűen mérlegre tenni, majd lemérni. Hovatovább, legjobb tudomásunk szerint ez a valaki vagy valami el is tűnik a testből annak halálakor.

A test ráadásul csak úgy, önmagában még csak nem is képes *testként* megtapasztalni önmagát – hiszen még látni sem képes azt, csak és kizárólag a tükörképét. De érezni, egészként – testként – végképp nem. Hogyan is lehetne a test egésze egy fogalom önmaga számára, ha nincs valami, ami összefogja, és egyben – testként – érzékeli azt? Mert enélkül a test valójában nem több, mint öntudatlan részek összessége: kezek, lábak, fej, törzs, belső szervek, és a többi. Nem beszélve az érzésekről – azokat akkor mi érzi?

Most jöhetnek azok, akik azt mondják, hogy a válasz egyszerű: biokémia. A test egy biológiai rendszer, ami működésben tartja önmagát, az elménk pedig nem más, mint az agy kémiai folyamatainak összessége, vagy még egyszerűbben: az elme az agy „képzete". Egyfajta érzés vagy érzékcsalódás. Az elménket és a valóságot így a kémiai folyamatainkon keresztül „hallucináljuk".

Ez viszont nemcsak hogy rosszul hangzik, de még több kérdést hoz a felszínre, mint amennyit megválaszol. Hiszen akkor hol vannak a gondolataink és emlékeink a testben? Hol gyűlnek az érzéseink? Lenne így bármi *jelentése* a testben zajló biokémiai folyamatoknak? Egyáltalán, éreznénk bármit? Pontosítok: értelmeznénk az érzést? Felfognánk?

Hogyan lehetne olyan, hogy „test", ha nem lenne valami, ami mindezt akként értelmezi?

Elme

A valami, amit keresünk, az elme. Az elme a test biokémiai rendszerének, azaz biológiai folyamatainak irányítója, az érzékelésünk és értelmezésünk alapja, létezésünk esszenciája. Ez teszi lehetővé azt, hogy létezhessen az *én*, és hogy a valami *valakivé* válhasson.

Elme alatt a Szellem (Tudatosság) megnyilvánulását értem az észlelőben. Olyan kognitív (megismerési) és nem kognitív folyamatokat foglal magában, mint az észlelés, tudat, gondolkodás, ítélet, emlékezet, érzelem, ösztön. Magasabb szintű megtestesüléseinél, mint például az embereknél, ide sorolható még az intelligencia, a nyelv, az emlékezet vagy a képzelet is.

Elme nélkül nincs élet. Semmilyen élet. Az elme az észlelő, ami észleli a formát, és fogalommá alakítja. Az elme uralja a testet, irányítja azt gondolatokkal és érzésekkel, és nem csak az embereknél. Ez a részlet rendkívül fontos, ugyanis *minden észlelő* egyúttal *elme* is, függetlenül attól, hogy az egyszerűbb érthetőség kedvéért mi most csak az emberről beszélünk. Az elme a „belépő" *bármilyen* életbe, hiszen csakis ennek segítségével érzékelhetjük a valóságot. Elme nélkül nincs semmi, mert ha nincs, ami a formákat felismerje, valóságot sem alkothat – teremthet – belőlük. Az elme nyitja ki a dobozt, és teremti meg vele a macska valóságát.

Azért is emeltem ki a definícióban, hogy a Szellem megnyilvánulása az észlelőben, mert az elme a teremtés része. *A teremtő maga.* A Szellem vagy Tudatosság önfelismerése, önmagára ébredése. Ami maga is egy forma. Az elme pedig éppen ennek a formának a szellemi megtestesülése.

Mielőtt azonban továbbhaladnánk az elme megismerésével, ugorjunk vissza egy pillanatra az agynál leírtakhoz, és gondoljuk újra a kérdést. Az új fogalom bevezetésével ugyanis az **agy** már tekinthető akár az elme egyfajta fizikai megnyilvánulásának is a testben. Bár ez pont az ellenkezője annak a korábbi feltételezésnek, miszerint az elme az agy képzelgése, mégis rájöhetünk, hogy

valójában nincs is különbség köztük. Hiszen az, hogy az elme gondolati energiája a fizikai síkon az agy szinapszisainak halmaza, vagy az agy által generált elektromos energia értelmeződik gondolati energiaként, nem változtat a lényegen. Ez egy egyszerű struktúrakonverzió a szellemi és a fizikai valóság között, hiszen mindkettő energia. Mindkettő egyszerre létezik, esetünkben éppen az elmében. Innentől pedig már csak nézőpont kérdése, hogy hogyan is tekintünk rá. Egy szimpla döntés. Ezért, amikor a jövőben az (emberi) elméről írok, az fizikai szinten agyként is értelmezhető, ezzel áthidalva azt a kényes kérdést, hogy az embert a (szellemi) elme vagy a (fizikai) agy irányítja.

A későbbi érthetőség miatt bevezetnék még egy fogalmat, ez pedig a **részelme**. Ezalatt olyan korlátozott elmestruktúrát értek, mely a teljes elme részeként, de azzal együttműködve funkcionál – például valamilyen „részfeladatot" ellátva. De *nem* a *teljes* elme. Amikor például a test tudatosságáról, vagy a test alapvető funkcióit ellátó folyamatokról beszélünk, azokra egyértelműen tekinthetünk rész-elmeként – a teljes elménk egy olyan részeként, amely a test élettani funkcióit hivatott ellátni. Ezzel analóg módon pedig a Szellem vagy Tudatosság – Isten – szemszögéből a saját (emberi) „teljes elménkre" is gondolhatunk egy rész-elmeként, hiszen az a Szellem végtelen tudatosságának részeként létezik. A rész-elme tehát nem több, mint pusztán egy nézőpont, de az is éppúgy egy elme, csak éppen a *teljes* elme egy része – az pedig, hogy mit is tekintünk *teljes* elménk, szintén csak szemléletmód függvénye. A könyvben általában teljes elmeként az emberi elménkre hivatkozom, de rész-elméje gyakorlatilag bármilyen elménk lehet, (a fentiek alapján) akár még egy részelménk is. Ez mind csak nézőpont kérdése.

Észlelés

Az elme egyik elsődleges funkciója az észlelés. Ezen keresztül kerül kapcsolatba a megnyilvánulatlan formákkal, vagyis az Univerzum alapjául szolgáló, megfigyelhető és érzékelhető struktúrákkal – amilyen éppenséggel önmaga is. Az észlelés teszi lehetővé az elme számára az érzékelés tárgyának megnyilvánítását, azaz megteremtését azáltal, hogy életre kelti a formát önmagában, és megteremti belőle a saját valóságát – ezzel is tovább építve az Univerzumot.

De ahhoz, hogy az észlelés folyamatát megértsük, kanyarodjunk vissza kicsit a hétköznapi elménkhez, és definiáljuk a folyamatot erre vetítve. Az **észlelés** valamilyen érzéki információ elmével történő befogadását jelenti, és – általában – egyúttal a *felfogását* is. Leggyakoribb fajtája az érzékszervi észlelés, mint például a látás vagy hallás, de ide sorolódik gyakorlatilag bármilyen érzékelés, amivel az elme kapcsolatba kerülhet, legyen az akár külső (fizikai hatás által kiváltott), vagy belső (testen belülről érkező) érzékelés. Az észlelés ráadásul nemcsak a fizikai testen, hanem közvetlenül az elmén keresztül is lehetséges, tehát ugyanúgy észlelhetőek a gondolatok vagy emlékek, ahogy mondjuk egy szúnyogcsípés. Észlelés során nem történik más, mint hogy az elme *befogadja* az adott információt, és esetlegesen *fogalmat* is alkot róla, vagyis megnyilvánítja azt magában.

Fogalom

A **fogalom** a forma tulajdonságainak (minőségének) és összefüggéseinek szubjektív leírásához használt másodlagos, korlátozott (pl. nyelvi) elmestruktúra. Röviden: észlelt és felfogott forma. Amikor *fogalmunk* van valamiről, akkor valójában egy formát írunk le valamilyen belső értelmezéssel, vagyis lényegében megteremtjük annak egy aspektusát önmagunkban. A teremtés nézőpontját azonban szorítsuk most kicsit a háttérbe, mivel rengeteget fogunk még vele foglalkozni a későbbiekben, és nem szeretném, ha ennek a szemszögnek a túlhangsúlyozása belezavarna az elmét felépítő folyamatok

értelmezésébe. Tehát igen, az elme a (valóság)teremtő, de most inkább vizsgálódjunk tovább az észlelés és a felfogás mentén.

A fogalom az elme első számú eszköze a formák értelmezésére. Ez az, amivel a formákat életre keltjük a tudatunkban. Amikor az elme megfigyel, vagyis a korábban leírt módon beavatkozik az adott forma „rendszerébe", egyúttal fogalmat is alkothat róla, hiszen felismerheti azt egy adott állapotában. Nem történik más, mint hogy az elme kinyitja Schrödinger dobozát, hogy megnézze a macskát, és ezzel felfogja annak állapotát. A forma a macska szuperpozíciója (élő és halott egyszerre), a fogalom pedig az észlelt és felfogott állapot az elme számára: az, hogy a macska élő vagy halott. Ez is egy struktúrakonverzió: a tökéletes formát annak valamilyen egyszerűsített (tökéletlen) állapotában manifesztáljuk magunkban. Megfigyeljük valamilyen minőségét, majd a fogalommal megragadjuk, és ezzel – önmagunkban – életre keltjük azt. A fogalom éppen ezért mindig *szubjektív* az elme számára.

Lássunk egy példát. Emeld fel a bal kezed mutatóujját, és nézz rá. Mit jut elsőként eszedbe róla? Hogy ez egy ujj? Nos, az ujj éppen maga a fogalom, amivel a formát valamilyen minőségében felismered. Az ujj általános fogalmának persze csak annyi köze van a bal kezed mutatóujjához, hogy az is egy ujj, de mivel csak a két kezeden található belőle még kilenc másik, ezért mélyebbre kell mennünk. Esetleg mutatóujj? Ez már egy pontosabb fogalom, csakhogy ebből is van kettő, hiszen ott a jobb kezed is. Legyen akkor „bal mutatóujj"? Máris jobb, ámde ilyenből is létezik több milliárd, ugyanis a legtöbb embernek biztosan van belőle egy.

Lépjünk szintet: „az én bal mutatóujjam". Haladunk, és ez a fogalom már sokkal közelebb áll a valósághoz, mert most már egyedivé tettük, ráadásul ilyen fogalmi struktúra biztosan létezik is a többségünk fejében. Csakhogy ez még mindig nem tökéletes, hiszen nem több, mint a bal kezed mutatóujjának általános leírása. Mi van például akkor, ha tegnap csúnyán megvágtad, és most van rajta egy seb, ami viszont pár hét múlva már nem fog látszani? Az akkori bal mutatóujjam más lesz, mint a mostani? Vagy, ha a körmöt nézzük,

ami folyamatosan nő, a jövő heti mutatóujjam – hosszabb körömmel – vajon ugyanaz lesz, mint a mai? Jó, persze, levághatjuk a körmünket akár minden nap, de ez milliméterre pontosan ugyanúgy úgysem fog sikerülni. És mi van akkor, ha koszos a kezünk? A koszos mutatóujj nem lehet *ugyanaz*, mint a tiszta. Ráadásul néha száraz a bőr, sőt idővel ráncosodhat is. De be is üthetjük az ujjunkat, és akkor fájhat. Továbbá arról se feledkezzünk meg, hogy gyerekként sokkal kisebb az ujjunk, mint felnőttként!

Minél részletesebb fogalmat alkotunk a formáról, annál közelebb kerülhetünk hozzá, de a fogalom akkor sem lehet *soha* tökéletes – mert az csak egy lenyomat. Egy másodlagos, tökéletlen értelmezése az elsődleges és tökéletes formának. A fogalom csak a forma egy (vagy több) *minősége*, egy (vagy több) *állapota*, de messze nem az összes – és nem is tud az lenni. A fogalom nem több, mint amit az elme az adott pillanatban észlel – és valóságként megteremt – az adott formáról. A pillanatnyi, róla alkotott vélemény, ami az idők folyamán egyfolytában változik, hiszen teljesen másképpen gondolkozik egy gyerek a bal mutatóujjáról, mint egy felnőtt. Kénytelenek leszünk hát belátni, hogy bárhogy is próbáljuk *megfogalmazni* a bal mutatóujjunkat, az sohasem lesz tökéletes. Képtelenség az összes minőségét egyetlen fogalomba sűríteni. De még ezerbe sem. Még akkor sem, ha olyan összetett fogalmakat alkotunk, mint például „a tegnapi vacsora készítése közben megvágott, kissé száraz bőrű, frissen vágott körmű, szinte teljesen kinyújtott, 36 éves és 171 napos bal mutatóujjam". Ez sem tökéletes. A fogalom, a teremtmény sosem lehet az!

Ezért is hívtam fel a figyelmet korábban a szavak jelentésének és definíciójának fontosságára, hogy legalább megközelítőleg ugyanazt értsük alatta – különben nem lesz fogalmunk egymás bal mutatóujjáról. A formák tökéletesek, de amikor át kell adnunk őket, máris csak a fogalmak korlátozott lehetősége áll a rendelkezésünkre. Mert csakis korlátozottan foghatjuk fel a formát. Amint kinyitjuk a dobozt, már csak a macska egyik állapotát látjuk, és nem az összeset. A fogalom ezért nem tud teljes és tökéletes lenni – csakis tökéletlen és másodlagos. Éppen úgy, ahogy a valóságérzékelésünk sem, hiszen az is a fogalmainkon alapszik.

Az elme egyébként a fogalmi struktúráinak leképezéséhez egyfajta belső nyelvet használ, ami legtöbbünknél az anyanyelvünket jelenti. Persze, aki nem ismer semmilyen nyelvet, az más elmestruktúrákat is használhat, vagyis ugyanúgy lehet a fogalom alapja egy kézjel, egy szín, egy érzés, vagy bármilyen más (belső) struktúra. A többség azonban a belső fogalmait általában egy (vagy több) nyelvi szónak felelteti meg, amik viszont nagyjából hasonló fogalmakat fednek le az egyes emberek elméjében. Így pedig, megfelelő körülírás mellett egész jól átadhatóak egymásnak a tökéletlen fogalmainkon alapuló tökéletlen gondolataink a kommunikáció segítségével, akár szóban, akár írásban. És ezzel talán az is érthetőbbé válik, hogy miért is olyan nehéz a Biblia nyelvének megértése egy mai ember számára – hiszen az egy másik kor nyelvi értelmezésének gyümölcse.

Kísérletként próbáljunk most meg valami mást: nézz rá újra a bal mutatóujjadra, de most ne kötődj hozzá. Ne akard fogalmakba önteni, hanem szimplán csak nézd. Szó szerint csak nézd. Figyeld, és ne gondolkozz róla. Lassan pásztázd végig a szemeddel a tenyeredtől indulva egészen az ujjad hegyéig, aztán fordítsd meg a kezed, és nézd végig a másik oldalról is. Ne ítélkezz, ne kötődj, és főleg ne gondolkozz! Irányítsd rá a *teljes* figyelmed, és hagyd, hogy az benyomásokat keltsen benned, de ne engedd, hogy gondolatok árasszanak el közben. Nem kellenek a fogalmak, mert most annak tökéletességében figyeled az ujjad – kötődés nélkül. Észleled, de most nem fogod fel, így nem alkotsz róla fogalmat sem. Annak látod, ami, és nem pedig annak, amit az elméd felfog róla. Ez egy ujj, végtelen sok tulajdonsággal és történettel, és nem a „bal mutatóujjam", ahogyan azt az elméd értelmezi. Ez most egy forma, nem pedig egy fogalom a formáról. Érezd át, és csak hagyd, hogy az észlelés megtörténjen. Kötődés nélkül a mögöttes formát fogod érzékelni, nem az elme róla alkotott fogalmát.

Ha valóban a *teljes* figyelmed megkapja, akkor a figyelem lassan elterelődik az elméről, és ilyenkor történik valami. Olyan részleteket is észrevehetsz, amiket eddig talán még sohasem, és ha kellően sokáig bámulod az ujjad mindenféle ítélkezés nélkül, akkor egy érdekes, nyugodt és szeretetteli érzés

keríthet hatalmába. Azzal, hogy nem alkotsz fogalmat róla, de észleled, méghozzá annak teljes valójában, egyúttal *át* is *éled* azt.

Figyelem

Ha észrevetted, a figyelem többször is előkerült az észlelés és fogalomalkotás során, és nem véletlenül. A **figyelem** ugyanis az elme formákkal való azonosulásának *iránya*. Az elme iránytűje. Az elme a figyelem segítségével szűkíti le az **észlelés terét**, és fókuszál egy adott formára, pontosabban annak egyes *tulajdonságaira*, amikkel aztán a fogalmat alkotja róla. Ahogy a mondás is tartja: amerre a figyelem irányul, *arra* áramlik az energia.

Az elme folyamatosan változó észlelési tere egy döntés. Az elme döntése arról, hogy az adott tudati és figyelmi állapotban mit akar észlelni, vagyis mire figyel, és mire nem. Ami ezen a téren *belülre* esik, az megkapja a figyelmet, ezáltal észlelésre kerül, ami viszont *kívülre*, azt figyelmen kívül hagyja. Mivel utóbbira egyáltalán nem fordít figyelmet, így nem is kerül kapcsolatba vele. Fel sem fogja a figyelmén kívül eső formákat, ezért azokból nem is alkothat fogalmakat, tehát azok nem képezhetik a valósága részét. Például a tested élettani funkcióinak fenntartásáért felelős tudatossága (rész-elméje) biztosan nem foglalkozik annak értelmezésével, amit most ebben a könyvben olvasol, mint ahogy te sem foglalkozol eközben a légzésed ritmusával vagy a szíved dobbanásával – vagyis egészen addig nem, amíg fel nem hívtam rá a figyelmed.

Felfogás

Foglaljuk most össze az észlelés folyamatát. Az elme először is leszűkíti az észlelés terét a figyelem segítségével, ami történhet tudatosan, de tudattalanul is, függően az aktuális tudatállapotunktól. Hétköznapi állapotban az észlelés tere általában az érzékszervek „háttérzajon" felüli ingereit foglalja magában, beleértve természetesen a testünkből érkező jelzéseket, illetve a – szintén belső – érzéseinket és gondolatainkat. Az észlelési tér tudatosan is

változtatható, például a figyelem egy kitüntetett dologra irányításával (valamit keresve), vagy egyéb érzékszervek átmeneti kikapcsolásával (mondjuk a szem behunyásával).

Az észlelés terén belül zajló helyzeteket vagy eseményeket (formákat) aztán az elme figyelme „megragadja" – vagyis egészen pontosan nem önmagukban a formákat, hanem azon aspektusaikat, melyekre a figyelem irányul. Mert hiába is esik az észlelési terünkbe például egy éneklő utcazenész, ha fejhallgatóval a fejünkön nem halljuk, amit énekel, hiszen így egészen más fogalmat alkotunk róla, mintha csukott szemmel éppenséggel csak az énekét hallanánk. Az észlelési tér tehát mindig a forma bizonyos aspektusaira vonatkozik, nem pedig magára a (teljes) formára.

Ha az elme megragadta az észlelés tárgyát, azzal fogalmat is alkot róla. Úgy, *ahogyan* azt észleli, és éppen azon tulajdonságai mentén, *amiket* észlel róla. Ebben a pillanatban kelti életre a formát. Megjelenik (megteremtődik) benne a fogalom, méghozzá az adott helyzetben észlelt aspektusok mentén, és ezzel megtörténik a fogalomalkotás. Ezt hívjuk **felfogásnak**.

Na de mi történik azokkal a helyzetekkel vagy eseményekkel, amelyek az észlelési téren kívülre esnek, vagyis amikre nem irányul figyelem? Nos, ha az elme nem észleli őket, akkor bizony fel sem fogja, így ezek a formák éppúgy nem léteznek számára, mintha ott sem lennének. Ezt hívjuk **ignorálásnak**. Legtöbbször tudattalanul történik mindez, azaz nem szándékosan nem figyelünk oda valamire, hanem az egyszerűen csak a figyelmünkön kívül esik. Lehet viszont ezt tudatosan is csinálni, amikor szánt szándékkal fordítjuk el a figyelmünket valamiről, amivel nem akarunk szembesülni. Ilyenkor a **menekvést** választjuk, tudatosan másfelé irányítva a figyelmünket, hogy még csak észlelnünk se kelljen azt a bizonyos dolgot. Jó példa erre, amikor az autópályán egy súlyos baleset helyszíneléséhez közeledünk, de mellette elhaladva inkább elfordítjuk a fejünket, mert nem szeretnénk halottakat látni. Így változtatható tudatosan az észlelési tér, a beáramló ingerek figyelemelterelléssel történő tudatos szűkítésével.

Van azonban egy harmadik eset is, amit fentebb már érintettem. Ez egy *nem hétköznapi* figyelemállapot, és mindenképpen tudatosság szükséges hozzá, ugyanis ilyenkor azzal irányítjuk a figyelmet (méghozzá mindenre), hogy nem irányítjuk (semmire). Ez a **teljes figyelem** állapota. Az észlelési teret ez esetben azáltal tesszük teljessé, hogy a figyelmet tudatosan kihagyjuk az irányítás alól, az észlelés tárgyát pedig szándékosan *nem fogjuk fel*. Ez az állapot kicsit hasonlít ahhoz, mint amikor hosszasan elbambulunk, és fel sem fogjuk a dolgokat – azok „csak úgy" megtörténnek körülöttünk. Ez az **átélés** folyamata, amely a fontossága miatt a későbbiekben részletesen is kifejtésre kerül.

Lássunk most néhány példát. Tegyük fel, hogy sétálsz az utcán, és közben nagyon gondolkozol valamin, például egy, a munkáddal kapcsolatos megoldandó feladaton. Miközben a figyelmed szinte teljes egészében a gondolataidba mélyed, az utca élete zajlik körülötted: emberek jönnek-mennek, autók haladnak az úttesten, madarak csiripelnek, és a város távoli morajlása jelzi annak lüktető életét.

A figyelmed, vagyis az észlelési tered ilyenkor javarészt a gondolataidra irányul, illetve a téged körülvevő utcai valóságból azokra a dolgokra, amik a biztonságos továbbhaladásodhoz szükségesek. A gondolatvilágod minden felbukkanó fogalmát felfogod, ezen kívül talán még a járda vonalát, illetve a feléd közeledő embereket. De a város zajait, vagy az utca túloldalán zajló eseményeket már biztosan nem. Ha most ennek tetejébe még feltennél egy fejhallgatót is, azzal még tovább szűkítenéd az észlelésed terét, hiszen kizárnál minden audiális (hangi) ingert a külvilágból, hogy még jobban összpontosíthass a gondolataidra. A példa jól mutatja az észlelési téren belülre és kívülre eső események halmazát.

Lassan odaérsz a célpontodhoz, ahol egy barátoddal van találkozód. Mivel nem látod őt sehol, ezért keresni kezded mindenfelé, végigpásztázva az összes, környezetedben tartózkodó ember alakját, arcát és ruházatát, bekukkantva a környező utcákba is. A figyelmed most leszűkül a barátodra, és minden olyan eseményre, ami információt szolgáltathat a hollétéről. A

korábbi gondolataid a ködbe vesznek, teljesen az észleléseden kívülre, hiszen most már más a fontos, ezért másra irányul a figyelmed. Ez a figyelem tudatos fókuszálása.

Hirtelen csörömpölést hallasz, majd egy éles sikítást. Bár a figyelmed alapvetően a keresésre irányul, ez az esemény mégis az észlelési tereden belül történt, így felkapod rá a fejed. Látod, ahogy több ember szaladni kezd a következő utcasarok felé, és a mozgásukból, testtartásukból arra következtetsz, hogy valami történhetett ott. Te viszont nem mozdulsz, mert a barátoddal itt beszéltétek meg a találkozót. A távolban gyűlő tömeget látva azonban egyre biztosabb vagy benne, hogy valamilyen baleset történhetett. Ezt most még nem tudhatod, hiszen közvetlenül nem észleled az eseményt, de a másodlagos információk erre engednek következtetni. Egy korábbi, személyes és fájdalmas emléked miatt viszont úgy döntesz, hogy elfordítod a fejed, és még csak tudomást sem akarsz venni a feltételezett balesetről – már az is túlságosan felkavart, hogy belegondoltál a lehetséges történésekbe. Ezt hívjuk menekvésnek, amikor az észlelési térből bizonyos dolgok szándékosan kizárásra kerülnek.

A történet pozitív lezárásaként a barátod megérkezik, méghozzá éppen abból az irányból, ahonnan a hangokat hallottad. Elmeséli, hogy egy teherautóról leborult néhány raklapnyi sörösüveg, amitől egy közelben álló hölgy ijedtségében felsikított, ez pedig csődületet okozott.

Gondolat

Lépjünk most egy szinttel feljebb, mivel az elme feldolgozása nem fog megállni az egyszerű észlelésnél, hiszen az abból előálló fogalom egyelőre nem több, mint a formából alkotott elsődleges teremtmény. Ha viszont továbblépünk az elme feldolgozásának útján, akkor a sorban következő elmestruktúrával, a gondolattal fogunk találkozni. A **gondolat** érzelmi töltet nélküli, fogalmakon (azon keresztül pedig formákon) alapuló szellemi energia az elmében. Gyakorlatilag a világról alkotott fogalmainkon alapuló, felsőbb struktúra. Ehhez szorosan kapcsolódik a **gondolkodás**, ami az elme feldolgozási és megoldáskeresési folyamata a gondolatok hasonlításon alapuló rendezésével. A gondolat a gondolkodás eredménye, de egyúttal annak előfeltétele is. Tágabb értelemben a gondolatok közé sorolhatjuk akár magát a fogalmat is, hiszen amint az elme kapcsolatba kerül vele, egyúttal rögtön gondolatot is alkot róla (belőle).

Gondolkodás

A gondolkodás tehát nem más, mint a gondolatok feldolgozásának folyamata, ami gondolatokkal indul, és gondolatokban is végződik. A folyamat legtöbbször akaratlan, azaz egyszerűen megtörténik, nem pedig (meg)csináljuk. Persze, ha kell, tudunk akaratlagosan is gondolkozni, de ahogy ezeket a sorokat olvasod, vajon szándékosan gondolkozol azok mondanivalóján, vagy csak „zakatol" az elméd a háttérben, miközben megpróbálja értelmezni az olvasottakat? Ugye, hogy az utóbbi? Ha górcső alá veszed az elméd, rájöhetsz, hogy tudatos gondolkodáskor leginkább csak a szándékot vagy célt fejezed ki, esetleg még tudatosan irányítod is, hogy *min* és *hogyan* gondolkozz, de magába a gondolkodás folyamatának működésébe nem igazán tudsz beleszólni – az pusztán csak megtörténik.

Vegyünk egy példát: nagybevásárlásra készülsz. Mindannyian ismerjük az érzést, az ehhez szükséges előkészületeket, és persze az elkerülhetetlenül elfelejtett dolgokat. A felkészülés mindenesetre egy (pontosabban több) tudatos

gondolkodási folyamat, hiszen a lista összeírásához először is össze kell gyűjtened a szükséges információkat. Fogsz tehát egy papírt, és miközben végigjárod a konyhát és az éléskamrát, felírod a megvásárolni kívánt termékeket, majd amikor végeztél, megkérdezed a családtagjaidat is, hogy van-e valami speciális igényük. Természetesen mindent feljegyzel. Haladóbbak rögtön rendezhetik is a listát aszerint, ahogy a bolton végighaladva sorakoznak a termékek, ami persze újabb gondolkodást igényel. A végén aztán leülsz, és nyugalomban még egyszer átgondolod, hogy nem felejtettél-e ki valamit, illetve átszámolhatod a várható költségeket, ennek fényében pedig lehúzhatsz bizonyos tételeket a listáról. Ezután indulsz csak el bevásárolni.

Ezek mind-mind gondolkodási folyamatok. Az egész a nagybevásárlás ötletének felmerülésétől az információgyűjtésen át, a lista összeírásán keresztül a tényleges bevásárlásig, majd a termékek kifizetéséig. Tegyük fel ezek után a kérdést: melyik része volt ennek tudatos? Mert azt nem vitatom, hogy a szándék tudatos volt, ahogy a döntések is, de miközben gondolkoztál, tudatában voltál ennek? Talán amikor a listát írtad, még tudatában is lehettél, esetleg akkor is, amikor a boltban valamilyen termék hiányában helyettesítő terméket kellett keresned, de ezt leszámítva teljesen automatikusan történt az egész. Te bedobtad a célt az elmének, az meg kidobta a választ – minden egyes alkalommal.

Vagy vehetünk egy másik, még kézzelfoghatóbb helyzetet is a tudatos gondolkodásra: számoljuk ki, hogy mennyi 37+48. Az ügyesebbek egyből rávághatják az eredményt, de mi most inkább menjünk csak végig a folyamaton. A 37-hez először hozzáadunk 40-et, amivel 77-et kapunk, majd a 77-hez még 8-at, aminek segítségével megkapjuk a 85-ös végeredményt. De vajon mennyire volt ez tudatos azon túl, hogy 37+40, illetve 77+8? Csak mert az elme ezt biztosan nem így csinálta! Ő először is azonosította a feladatot, aztán elővette a szám és az összeadás fogalmát, a tízes rész hozzáadásának fogalmát, a tízes átlépés fogalmát, majd a korábban tanultak alapján végrehajtotta az összeadást a szükséges adatokkal. Ennek melyik része volt tudatos? Véleményem szerint az nem igazán, hogy az elme milyen (mögöttes) gondolatokat használt fel a művelethez, vagy hogy miként hajtotta végre azt. Az persze igen, hogy tudatosan hozzáadtuk a 37-hez a 40-et, majd ahhoz a 8-at, de nekem ez

inkább tűnik egy már előzetesen ismert, automatizált „munkafolyamat" adatokkal történő ellátásának. Magyarul: megadtuk a szükséges paramétereket a már kész gondolati folyamathoz. Részünkről ennyi volt a tudatosság benne.

A gondolkodás során a tudatosság leginkább az alkalmazás *módjára* vonatkozik, nem pedig a folyamat végrehajtására – az szimplán „magától" megtörténik. A speciális – tanult – gondolkodási folyamatok, mint például az itt említett összeadás létrehozása (megtanulása) a későbbiekben, az elmeprogramoknál majd részletesebben is magyarázatra kerül.

Na de akkor hogyan is működik általános értelemben a gondolkodás? Hát pontosan úgy, ahogy a fenti definíció leírja, vagyis gondolatok hasonlításon alapuló rendezésével! Viszonyítással és egyszerűsítéssel. Nem több. Annak hatékonysága pedig az elme egyszerűsítési képességétől, az **intelligenciától** függ, de ezen felül semmi nagy ördöngösség nincs benne. Az elme a fogalmakat és a róluk alkotott gondolatokat hasonlítja és egyszerűsíti a saját képességei szerint, hogy abból újabb gondolatokat, gondolati struktúrákat állítson elő. Hasonlít, rendszerez és egyszerűsít, miközben a gondolatokból gondolatokat csinál.

Mivel alapállapotban, vagyis születéskor semmi sincs a fejünkben, amit felhasználhatnánk, először is meg kell szereznünk azokat. Észlelnünk kell, fel kell fognunk a formákat, majd a fogalmainkon keresztül a gondolkodás és tanulás során újakat előállítani belőlük. Az első pillanattól fogva nem tehetünk mást, mint hogy a *már megismert* fogalmainkhoz és gondolatainkhoz hasonlítunk, és az eredményt továbbegyszerűsítjük. A megszerzett tudáshoz *viszonyítunk*. Lesz kicsi és nagy, magas és alacsony, jó és rossz. Formákból alkotott fogalmakról alkotunk gondolatokat, amikből aztán újabb és újabb gondolatokat kreálunk. Ennyi a gondolkodás, nem több.

Megértés

Nem beszéltünk viszont még arról, hogy *miért* állnak elő újabb gondolatok a korábbiakból. Mert az addig rendben van, hogy mindez hasonlítással, egyszerűsítéssel és rendszerezéssel történik, méghozzá az intelligenciától függően, de vajon mégis mitől lesz az egyik gondolatból egy másik, és nem mondjuk egy harmadik?

Attól, hogy az elme *értelmezi* azt. Az egész a **megértésen** múlik, ami a gondolkodás folyamatának választási pontja, mely során elménk az adott fogalmat képes a korábbi gondolatok, illetve a saját elmestruktúrájának függvényében értelmezni, vagyis azt abba beleilleszteni, és ezzel újabb gondolatokat előállítani. Egyszerűbben: akkor érti meg a gondolatot az elme, ha azt képes a saját elmestruktúrájába beilleszteni.

A megértés hasonlít ahhoz, mint amikor kisgyerekként formaillesztős játékokkal játszottunk. A kocka, bárhogy is erőlködtünk, nem ment bele a kör alakú kivágásba, ahogy a csillagot sem lehetett a kocka helyére betolni. Ahhoz, hogy ezt megtegyük, fel kellett ismernünk a formát, ezzel pedig fogalmat kellett alkotnunk róla. Azaz, tudnunk kellett, hogy amit a kezünkben tartunk, az egy csillag vagy egy kocka, majd meg kellett keresnünk a hozzá tartozó kivágást, ami voltaképpen egy másik fogalom. Csakis a kettő ismeretében tudtuk a formát a megfelelő nyílásba illeszteni, és ezzel megoldani a feladatot. A megértés is így működik: ha egy korábbi gondolat minden eleme, vagyis minden fogalma ismert, akkor képesek vagyunk azt *illeszteni*, és ezzel megtörténik a *megértés*. Hiszen mi mást is csináltunk kisgyerekként a játékot játszva, ha nem hasonlítottuk egymáshoz a formákat, majd rendeztük azokat valamilyen szempontok szerint, végül pedig egyszerűsítettünk?

Így tudunk értelmezni és megérteni. Csakis valaminek a függvényében. Valamilyen viszonyrendszer szerint.

Ahogy a *fogalom* általában egy *szónak* feleltethető meg, úgy feleltethető meg a *gondolat* a nyelvtani *mondatnak*. Ahhoz viszont, hogy egy mondatot értelmezni tudjunk, ismernünk kell az egyes szavainak jelentését. Csak akkor tud megtörténni a megértés, ha a gondolatokat felépítő fogalmak (és gondolatok) mindegyike, de legalábbis a nagy része már ismert az elme számára, mert csak így képes a velük alkotott gondolati struktúrát önmagába illeszteni. Amikor például ezeket a mondatokat (vagyis az én gondolataimat) olvasod, értelmezned kell őket a fejedben. Ha azonban mindenféle *okukhethekile* és *eziyinkimbinkimbi* szavakat helyezek el bennük, akkor erősen megnehezítem a dolgod, mert valószínűleg nem ismered ezeknek a szavaknak a jelentését. Vigasztaljon, hogy korábban én sem ismertem, viszont ahogy látod, még ennek a két ismeretlen szónak a hiányában is történhet részleges megértés, hiszen kikövetkezteted a mondat jelentését az intelligenciád segítségével.

Ha ezen felül még azt is elárulnám, hogy a két szó jelentése *„különleges"* és *„összetett"*, máris minden a rendelkezésedre állna a teljes megértéshez, de még ekkor is értelmezned kell a mondat szavait, a mondatrészeket, azok összefüggéseit, és csak ezután állhat össze a fejedben az a gondolat, amit át akartam adni neked. Ha viszont valamit mégsem értenél meg a közlendőmből, akkor azt előbb egy *másik* gondolkodási folyamatban végig kellene gondolnod, hogy aztán az abból előálló eredményt felhasználva megérthesd az eredeti gondolatom.

Pontosan ezért is haladunk így a könyvvel, és ezért ismerjük meg az egyes fogalmakat ebben a sorrendben. Hogy mire elérünk a könyvben éppen erre a pontra, már ismerd és értsd az elme, a fogalom, a gondolat, a gondolkodás, és az összes többi kapcsolódó fogalom jelentését, ami a *megértés* fogalmának megértéséhez vezet.

A megértésnek van tehát egy „szintje". A gondolat alkotóelemeinek egy részét ugyanis már az értelmezés pillanatában ismernünk kell ahhoz, hogy a megértés bekövetkezhessen. Vagyis ezeket már korábban meg kellett értenünk, különben nem történhetne meg a mostani gondolat megértése sem. Ezt

a szintet nevezzük **megértési küszöbszintnek**. Ami ez alatt a szint alatt következik be, azt képesek vagyunk értelmezni (megérteni), ami viszont felette, azt képtelenek.

Felmerülhet a kérdés, hogy mi történik azokkal a gondolatokkal, amiket nem vagyunk képesek értelmezni. Hogyan lesznek azokból további gondolatok? A válasz, azt hiszem, sejthető: sehogy. A megértési küszöbszint *feletti* gondolatok bizony túl „magasak" ahhoz, hogy megértsük őket. *Észlelhetjük* és *felfoghatjuk* őket, el is tárolhatjuk az emlékezetünkben, de ott és akkor nem tudjuk *teljes egészében* megérteni. Ahogy mondják: nem érjük fel ésszel. Ilyenkor csakis **részleges megértés** következhet be, vagyis a gondolatok egy részét azért megérthetjük. A meg nem értett gondolatoknál viszont egyszerűen **átlépés** következik be, azaz az elme ezeket nem építi be a gondolati struktúrájába, mivel nem illenek bele. Ilyenkor kockát akarunk a kör alakú nyílásba tolni.

Hoznék erre is egy példát. Vegyünk egy kisiskolást, aki már ismeri a betűket, de még nem tud olvasni. Sorolja a leírt betűket egymás után, de az olvasási készsége még nem alakult ki, ezért nem érti meg, hogy a betűket összeolvasva értelmes szavakat kap. Észleli, sőt felfogja, hogy egy leírt szöveg van előtte, de azt csak betűzni képes, a szavakat azonban nem tudja kiolvasni. A szöveg ilyenkor a megértési küszöbszintje felett van.

Viszont amint megtanul olvasni, a betűkből máris képes lesz szavakat kiolvasni, hiszen az olvasás most már a megértési küszöbszintje alá került. Hamarosan pedig – a szövegértés kialakulásával – már nemcsak kiolvasni lesz képes a szavakat, hanem értelmezni is, amivel egyúttal a leírt szöveg tartalma is érthetővé válik számára. Ezzel egyben a szöveg *jelentése* is a megértési küszöbszintje alá kerül.

Ha azonban egy néhány éves gyereket veszünk, akinek nemhogy az olvasásról, de még a betűkről sincs fogalma, a szöveg értelmezése számára teljes képtelenség. Nemcsak megérteni, de még felfogni sem lesz képes, hogy mit kell tennie vele. Észleli, hogy van ott valami krikszkraksz, de a fogalomalkotás során az elméjében ezekből a formákból nem betűket fog felismerni,

hanem legfeljebb rajzokat. A szöveg tartalma számára magasan a megértési küszöbszintje feletti.

Volt a gondolat definíciójában egy állítás, miszerint a gondolat nem más, mint szellemi energia. Mivel az elme a Szellem megnyilvánulása, a gondolat pedig az elméé, így a gondolat csakis *szellemi* lehet. Energia pedig éppen azért, amiért minden más is, ami létezik. A gondolat egyébként éppenséggel elektromos töltéssel rendelkező energia. Ez annyiban érdekes számunkra, hogy a gondolkodást energetikai szempontból vizsgálva nem történik más a *megértés* során, mint hogy feldolgozzuk és *hasznosítjuk* a gondolatba zárt energiát. Ellenkező esetben viszont, vagyis megértés hiányában – *átlépés* során – egész egyszerűen feldolgozatlanul (hasznosítatlanul) hagyjuk ezt az energiát, azonban mégis magunkba zárjuk azt. De erről majd később.

Ész

Van még egy téma a gondolkodással kapcsolatban, amit érintenünk kell, ez pedig az elme (pontosabban az elmestruktúránk) fejlődése. A fejlődés a gondolkodás és megértés egyenes és elkerülhetetlen következménye. Azzal, hogy a hasonlítással, egyszerűsítéssel és rendszerezéssel az összetettebb gondolati struktúráinkból egyszerűbbeket varázsolunk, egyúttal folyamatos fejlődést is biztosítunk az elménk számára. Az elme által felépített gondolati szerkezetek idővel ugyanis rendszerbe állnak össze, és eljön az a pont, amikor valamit mélyebben és átfogóbban értünk meg. Ilyenkor a korábbi, bonyolultabb struktúráink egyszerűsödnek, mi pedig *okosodunk* ettől. Lesz, amit kidobunk, mert többé már nem lesz érvényes, és helyette valami újat és egyszerűbbet hozunk létre, akár még fogalmi szinten is. Ennek a képességnek – pontosabban a hatékonyságának – alapja az intelligencia.

Mintha először megtanulnánk az autó fogalmát, aztán a buszét, majd végül a teherautóét. A gondolkodásunk során előbb vagy utóbb felismerjük, hogy mindegyik rendelkezik kerekekkel, és embereket vagy árut szállít. Ekkor

készen állunk arra, hogy kialakítsunk egy új fogalmat az elménkben: egy olyan *absztrakt* fogalmat, ami lefed mindenféle kereken guruló szállítóeszközt. Később aztán találkozhatunk valahol a *jármű* szóval, és felismerhetjük, hogy ez éppen az, amit mi a kerekeken guruló szállítóeszközről gondoltunk. Ennek hatására átvesszük ezt a szót, és megfeleltetjük a belső, absztrakt fogalmunknak. Még később, amikor meglátunk egy hajót, újra gondolkozni kezdhetünk, hogy ez vajon szintén jármű-e, hiszen ugyan szállítóeszköz, de éppenséggel nem kerekeken gurul. Ekkor talán utánanézünk egy lexikonban a jármű definíciójának, és az ott olvasott információk alapján felülvizsgáljuk a saját, belső meghatározásunkat, majd meg is változtatjuk azt, hogy ezután a járműnek ne kelljen kerekeken sem gurulnia, hanem legyen elég az, hogy egy szállítóeszköz. Egyúttal csatoljuk hozzá a repülőgép fogalmát is. Ezt a fogalmat aztán egészen addig magabiztosan használhatjuk, amíg a kezünkbe nem vesszük ezt a könyvet, és rá nem jövünk, hogy a test az elme járműve…

Így működik hát a fogalmi struktúráink folyamatos alakulása. Ez történik nap mint nap, csak nagyban. Éljük az életünket, és közben minden gondolattal változik a gondolati struktúránk. Így *okosodunk*, de legalábbis így változunk. Lépésről lépésre.

Az pedig, hogy a gondolkodásunk alapja általában a nyelvünk, részben meg is határozza a gondolataink struktúráját. Az anya- vagy az elsődlegesen használt nyelv szerkezete függvényében némileg eltérően gondolkozhat például egy angol és egy magyar anyanyelvű ember. Minél gazdagabb ugyanis egy nyelv, annál részletesebb és pontosabb leírás adható vele a gondolatainknak, hiszen annál bővebb a fogalomtárunk. Vannak nyelvek, ahol mindössze egyetlen szó létezik egy fogalom kifejezésére, miközben egy másikban akár fél tucat is, melyek közül mindegyik a forma egy másik aspektusát vagy minőségét fejezi ki. Jogos tehát a kérdés: vajon, ha többet és jobban tudunk kifejezni valamit, egyúttal pontosabbak is lesznek a gondolati struktúráink?

Hát, nem egészen. Az tény, hogy a nyelv hatással van a gondolati struktúrákra, ezáltal magára a gondolkodásra is, de önámítás azt hinni, hogy minél

rendszerezettebb a gondolatvilágunk, annál jobb nekünk. A gondolatok ugyanis csak másodlagos (tökéletlen) fogalmakra épülő harmadlagos (még tökéletlenebb) struktúrák. Egy gondolati vagy fogalmi szerkezet pedig sosem fog teljes képet adni, csak egy torz tükröt. Ezen még annak változatossága sem segít, sőt néha inkább csak még jobban eltorzítja azt. Hiszen a fogalom nem maga a forma, a gondolat pedig még a fogalomnak is csak egy lenyomata.

Valamennyire számít ugyan a nyelv szerkezete és annak változatossága (szókincse), de sokkal kevésbé, mint azt gondolnánk. Valóban más egy angol és egy magyar anyanyelvű ember gondolati struktúrája, de egyikről sem mondható ki, hogy jobb a másiknál. Sokkal inkább számít az egyén intelligenciája, mint pusztán a nyelv által a fejben létrehozott gondolati szerkezetek. A fogalmak és gondolatok tökéletlensége miatt úgyis legfeljebb csak közelebb kerülhetünk a tökéleteshez egy másik nyelven történő kifejezés által, de elérni úgysem tudjuk azt. Csak *máshogy* megközelíteni.

A gondolat definíciójának utolsó, még nyitott fogalma az érzelmi töltet, pontosabban annak hiánya. De mit is jelent ez? Hogy a gondolatokban, esetleg a gondolkodás során nincsenek érzelmek?

Igen és nem. Szigorúan értelmezve a gondolatokban és a gondolkodásban valóban nincsenek érzelmek, de a gondolatok és a gondolkodás folyamata során nagyon is felbukkannak. Azért tartom fontosnak kiemelni, hogy a gondolatok *önmagukban* érzelmi töltet nélküliek, mert az absztrakt struktúra megköveteli ezt. Ettől eltekintve viszont elég nehéz elkülönítenünk a gondolatainkat az érzelmeinktől, amint azt hamarosan meg is fogjuk látni. Erről egyelőre annyit, hogy a gondolat a képlet egyik fele, az érzés pedig a másik.

Érzés

Sokak szerint az érzelmek teszik az embert emberré, és emelik ki az állatok közül. Azt is mondják, hogy a földi életünk az érzelmek tanulásáról szól. De valóban így van? És mik ezek a különös képződmények, amiket még nehezebb definiálni, mint a gondolatokat? Mert azoknál legalább a logika jelen van, míg az érzelmek olyanok, mintha teljesen önálló életet élnének. A legmélyebb boldogságunk és a legnagyobb fájdalmunk okozói egyben, de persze hogyne lennének azok, ha egyszer mindkét szó éppenséggel egy-egy érzelemre utal.

Szeretném rögtön a legelején leszögezni, hogy nem kívánok lényegi különbséget tenni az *érzés* és az *érzelem* fogalma között. Tisztában vagyok vele, hogy érezhetünk árnyalatbeli különbséget, hiszen sokan az érzelem alatt a „mélyebb", belülről jövő, időben hosszabban megnyilvánuló érzést értik. Vagy megfordítva: az érzés tekinthető egy pillanatnyi, helyzet kiváltotta érzelemnek, egyfajta benyomásnak. Egy másik felfogás szerint pedig az érzés az érzelemre adott racionális válasz, vagyis az érzelmek tudatos érzékelésére adott reakció.

Funkcionalitás tekintetében azonban mindkettő ugyanaz, és egyik sem értelmezhető az elme nélkül. Akár érzésnek, akár érzelemnek hívjuk, önmagukban, elme és gondolatok nélkül értelmezhetetlenek. Ezért is mindegy, hogy az egyik a másik észlelése-e, vagy hogy időben hogyan helyezkednek el egymáshoz képest. Hisz az elme nélkül mi fogná fel őket? Mi értelmezné? Anélkül pedig hogyan lehetne bármelyik is több, mint egyszerű biokémiai folyamat a testben?

Tudatosulás

Az agynál már feszegettük a kérdést, hogy vajon jelentenének-e bármit a testünkben zajló biokémiai folyamatok, ha azokat nem értelmezné *valami*. Azt már akkor kiderítettük, hogy a test idegrendszere reagál minden egyes

ingerületre a testben, ami a központi idegrendszeren keresztül voltaképpen az agy irányítása alatt áll. Az tehát biztosnak tűnik, hogy az (érzés alapú) ingerek értelmezése, illetve azok – reakcióként történő – kiváltása az agy feladata. Később, az elme leírásánál pedig arra a következtetésre jutottunk, hogy az agy/elme elsőbbségiként való kezelése pusztán nézőpont kérdése. Én ekkor jeleztem, hogy az elmén keresztül közelítem meg a kérdést, ebből pedig egyenesen következik, hogy az én olvasatomban az érzések értelmezéséért és kiváltásáért is az elme felelős.

De nem akarom ennyivel elintézni, úgyhogy nézzük meg egy gyakorlati példán keresztül, hogyan is zajlik a folyamat a testben és az elmében. Tegyük fel, hogy békésen, a gondolataidba merülve sétálgatsz egy csendes utcában, amikor az egyik kerítés mögül hirtelen hangosan megugat egy kutya. Amikor a füleden át bejutnak a kutyaugatás által keltett hanghullámok, azokat a hallóidegek ingerként továbbítják az agyadba. Ez még csak ingerület, ami az agyadban válik hanggá, méghozzá azáltal, hogy az elme észleli és felfogja azt – gyakorlatilag *meghallod*. Ekkor történik meg az *észlelés*, és vele együtt az elme *fogalomalkotása* is, csakhogy ez most még nem több, mint egy hang. Ezután következik a hang *értelmezése* és megértése, fontossági sorrendben: hangos, éles, jobb irányból, közelről. Az elme a paraméterek alapján besorolja ezt a veszély kategóriába, majd válaszként elindítja a megfelelő védekezési mechanizmust: elkerülni a veszélyt, előkészíteni a menekülést. Az idegrendszeren keresztül ingereket küld a test különböző izomcsoportjainak az összehúzódásra, ezen izommozgások pedig egy koordinált mozdulatsort eredményeznek, amivel elugrasz a hang forrásával ellentétes irányba. Egyidejűleg az agy további ingerületekkel célozza meg a szívizmokat, hogy emelje a szívverést, illetve szaporább működésre készteti a légzőizmokat is, hogy a tested több oxigént vehessen fel. Akár még adrenalinnal is elárasztathatja a szervezeted, hogy fokozottabb munkára kapcsolja a tested – előkészítve a menekülést.

Az összes eddigi művelet azonban számodra (mint tudatos én számára) teljesen tudattalanul történt. Gyakorlatilag egy öntudatlan, automatikus forgatókönyv futott le, ami nem több, mint egy ösztönös cselekvéssorozat. Ha a

kutya helyén egy gránát robbant volna fel, szinte teljesen ugyanez lett volna a reakciód. Egy észlelési, értelmezési, majd válaszreakciós folyamat hajtódott végre az elmédben, pontosabban annak egy *rész-elméjében* (a test tudatosságában), ami számodra, mint hétköznapi tudatosság számára – egyelőre – teljesen öntudatlanul történt.

A történtek még csak ezután fognak eljutni a tudatos tudatodig. A légzésed már szapora, a pulzusod az egekben, a tested remeg, és már túl vagy az első önkéntelen reakción, amikor egyáltalán – tudatosan – *felfogod*, hogy mi is történt. Még csak most eszmélsz rá igazán a történésekre, és maga az érzés is csak ekkor kezd el kibontakozni benned. Az elméd – most már a tudatos elméd – ugyanis most fog először reagálni a helyzetre, ráadásul még csak nem is a külső ingerre, hanem a szervezetedben ennek hatására lezajlott idegrendszeri folyamatokra. Hirtelen a külső ingerület helyett a belső ingerekre fókuszál, és – most már tudatos elmeként – észleli, értelmezi és felismeri, hogy meg vagy ijedve. Akkor jelenik meg benned az érzés, amikor az elme felismeri a saját maga (pontosabban egy rész-elméje) által korábban kiadott testi parancsok eredményét, biokémiai reakcióként. És ekkor, csakis ekkor tudatosul benned az ijedtség! Ez itt már egy tudatos megértés, melynek során tisztába kerülsz azzal, hogy megijedtél, és azzal is, hogy valójában milyen események játszódtak le. Nem a kutyaugatás okozza a félelem érzését, hanem a kutyaugatásra adott testi válasz felismerése.

Tehát még egyszer, röviden: beérkezik az inger a külvilágból, a test tudatossága (rész-elme) automatikusan reagál rá, majd átállítja a test biokémiai állapotát a történések függvényében, hogy aztán a tudatos elme ezt a visszacsatolást, mint új állapotot értelmezve felfogja azt érzésként. Innentől kezdjük érezni az érzést. A folyamatból pedig már világosan látszania kell, hogy az érzés nemcsak a test egy biokémiai állapota, hanem annak az állapotnak az értelmezése is egyben. Vagyis: az elme megértése nélkül nincs érzés vagy érzelem, csakis biokémiai reakció. Igenis az elménkkel érzünk!

Ezért is műtenek altatásban, de egy fogfúrás során is ezért elég egy egyszerű injekcióval elzsibbasztani az idegeket: hogy az ingerület ne juthasson be az agyba. Ha pedig nem jut be, akkor nincs fájdalom se, hiszen a be nem érkezett ingerre nincs biokémiai válaszreakció sem, vagyis nincs mit felismerni fájdalomként. Persze, ettől még a legtöbben félünk a fogorvosi székben, de nem azért, mert fáj, hanem azért, mert halljuk, de legfőképp *tudjuk*, hogy mi történik. Elképzeljük.

Ebből pedig még egy dolog következik: hogy a test nem csupán a valódi, fizikai ingerekre reagál, hanem a gondolatokra is – hiszen a képzelet sem más. Nem érzünk fájdalmat, sőt gyakorlatilag semmit sem érzünk fogfúrás közben, mégis félünk. Ugyanez történik, amikor horrorfilmet nézünk, vagy egy vicces írást olvasunk. Első esetben félünk, a másodikban pedig vidámak vagyunk, miközben mindkét esetben otthon ülünk, a biztonságos szobánk menedékében, és fizikailag nem történik velünk az égvilágon semmi. Mégis olyan élettani folyamatok játszódnak le a testünkben, mintha egy késes gyilkos kergetne, vagy éppen valami mulatságos történésben vennénk részt. Pedig az egész nem több, mint pusztán beleélés. Fantázia. Egyszerű gondolatok.

Az idegrendszernek, az agynak, az elménk teljesen mindegy, hogy a bejövő ingerek valóságosak-e, vagy pedig ő maga állította elő azokat, például a képzeletében. Pontosan ugyanaz a mechanizmus hajtódik végre mindkét esetben: az ingerek kiértékelése után válaszreakció indul a testben, amit a tudatos elme értelmez, és érzésként felfog. A test tudatossága ugyanúgy dolgozza fel a horrorfilmben látott képeket, mintha azok a valóságból érkező ingerek lennének, és ugyanazokat a testi a reakciókat is adja rájuk. A következő lépésben aztán a tudatos elme ráébred, hogy „Félek!", holott az elme valójában – jó skizofrénként – csakis saját magát ijesztette meg! Látod már, hogy nemhogy a test, de még elme sem képes különbséget tenni a kitalált és a valóságos élmény hatására kiváltódott érzés között?

Érzelem

Az **érzés** vagy **érzelem** definíciója tehát: gondolat vagy észlelés hatására a testben bekövetkező biokémiai folyamatok eredményeképpen létrejövő energia fogalmi tudatosulása. A test pillanatnyi biokémiai állapotának felismerése. De mondhatjuk úgy is, hogy a gondolati energia testre gyakorolt hatásának tudati felismerése.

Nézzük meg a folyamatot még egyszer, de most energetikai szempontból. A gondolat vagy észlelés (energia) az elme által biokémiai állapotot (energiát) indukál a testben, amit az elme érzésként (energiaként) felismer, és véleményt alkot róla, ami egy gondolat (energia). A gondolatból érzés lesz, abból pedig újra gondolat – amiből aztán akár újra érzés is lehet. Az elme energiát küld a testnek, majd annak válaszenergiáját felismeri érzésként. Az, hogy minden energia, nem is kérdéses, de a fenti működési mechanizmust látva azt hiszem, kimondható, hogy az egész gondolat-érzés körforgás nem más, mint egyszerű struktúra-, illetve *energiakonverzió*. Ez a gondolatok körforgása – az elme „pingpongozása" a testtel.

Ráadásul van ám ennek egy másik olvasata is! Az érzés ugyanis egyben a biokémiai állapotról alkotott gondolat is. Azaz kvázi egy *vélemény*. Ha pedig ez igaz, akkor lehet, hogy a magasztos érzéseink sem többek, mint az elme véleményei a fizikai testünk biokémiai állapotáról? Sőt, ha továbbgondoljuk, és a véleményt a döntés következtében előálló tapasztalatként értelmezzük, akkor az érzés egyszerű *döntéssé* válik. Az elme döntése arról, hogy éppen abban a pillanatban mit gondol a testről. Akkor tehát eldönthetjük, hogyan érezzük magunkat?

Azonosulás

Mielőtt még azt hinnéd, hogy teljesen össze akarlak zavarni, jelzem, hogy nem ez a célom. Az érzelmek témakörének viszont több érvényes aspektusa létezik, és anélkül, hogy bemutatnám az összeset, nem állna össze a teljes kép. Úgyhogy azt javaslom, hogy ne hagyjuk ennyiben a dolgot, és próbáljuk meg

most kizárólag az érzelmek oldaláról megközelíteni a folyamatot. Mellőzzük a gondolatokat, amennyire csak lehetséges, és ez esetben ne egy tudattalan reakción keresztül vizsgálódjunk, hanem a teljesen hétköznapi, tudatos tudatállapotot vegyük alapul.

Amikor egy helyzettel vagy eseménnyel találjuk szembe magunkat, az eddig megismertek alapján az első lépés mindig az észlelés. Ezután következik a fogalomalkotás, majd pedig a gondolkodás. Most azonban tegyük félre ezt, és összpontosítsunk kizárólag az érzelmi vetületre. Egy helyzet vagy esemény ugyanis nemcsak gondolatot, hanem legtöbbször érzést is kivált belőlünk, ahogy ezt a kutyaugatás során már megismertük.

Képzeljük el, hogy várakozunk az utcán valakire, amikor odalép hozzánk egy ember, és se szó, se beszéd arcon köp bennünket. Azért ezt a példát hozom fel, mert legtöbbünknél itt az első tudatos reakció biztosan nem egy gondolat lesz, hanem egy nagyon erős, jól elkülöníthető érzés: az undor. A tudattalan észlelés megtörtént, a testünkben felépült a kémia, aminek hatására megjelenik az érzés, amit mi undorként ismerünk fel.

A feldolgozás következő lépése gondolat esetében a gondolkodás és megértés lenne, de mi most kizárólag az érzelmi oldalról beszélünk, és hát bizony azt is fel kell dolgozni. Ez is egyfajta **értelmezés**, így ennek feldolgozása – a gondolatokhoz hasonlóan – szintén formaillesztésen alapul. Az érzelem feldolgozása, vagyis értelmezése – „megértése" – az **azonosulás**. Az elme itt kétféle választ adhat: vagy azonosul az érzéssel, vagy nem. A gyakorlatban ez még egyszerűbb: vagy feldolgozza – „megéli" – az adott érzést, vagy pedig elnyomja. Feldolgozás esetén a gondolkodáshoz hasonlóan „megértjük" – érezzük vagy átérezzük – az érzést, és annak energiája hasznosul bennünk (hozzánk épül), míg **elnyomás** esetén az érzelmi energia nem kerül feldolgozásra – de bennünk marad.

Fontos részlet, hogy azonosulás során *nem az érzés tartalmával*, hanem csakis magával az érzéssel azonosulunk! Ha szembeköpnek, bármennyire is

viszolygó az érzés, csak akkor tudunk választ adni rá, ha azonosulunk vele. Nem tartalmilag, hanem csak és kizárólag az érzés tényével, vagyis az azonosulás azt jelenti, hogy *(át)érezzük* (azaz „értelmezzük") az érzést, nem pedig azt, hogy egyetértünk vele! Éppen úgy működik ez, mint a gondolkodás esetén: megértés során sem a gondolat tartalmával értünk egyet, hanem csak képesek vagyunk azt megérteni és feldolgozni.

Amint az azonosulás megtörtént, az elme értelmezi – „érzi" – az érzést, és máris adhat rá választ. Az első érzés (az undor) után aztán kísérő érzés formájában – alkattól függően – megjelenhet a harag vagy a szégyen, azaz elboríthatja agyunkat a köd, esetleg állhatunk ott leforrázva, összetörten, válaszreakció nélkül. Ez már mind a személyiségünktől függ, és a folyamat szempontjából a reakció maga mellékes is. A lényeg az azonosulás, ami ekkorra már megtörtént, hiszen érezzük az érzést. Ellenkező esetben viszont, ha *elnyomjuk* az érzést, akkor nem tudunk választ sem adni rá, mivel ilyenkor nem engedjük meg magunknak annak „átérzését", így nem is dolgozzuk fel az energiáját.

Hogy jobban megérthessük ezt, képzeljük el ugyanezt a helyzetet, de azzal a különbséggel, hogy a hozzánk lépő ember mosolyogva, szeretettel megölel bennünket. Ezzel az érzéssel már sokkal könnyebb azonosulni, ezért mindenféle ellenállás nélkül, könnyedén magunkévá tesszük azt. Ez esetben nem is kérdés, hogy azonosulunk-e vele, vagyis átérezzük-e a kiváltott érzést.

Az érzelmek feldolgozása – vagyis az „érzésük" – tehát az azonosulás segítségével történik, amire tekinthetünk egyfajta *érzelmi megértésként* is. Talán éppen ennek hatására, de valószínűleg feltűnt már számodra is a gondolati és érzelmi feldolgozás közötti a hasonlóság, ahogy esetleg az is, hogy az érzelem definíciójában nem véletlenül szerepel az érzelmi energia *fogalmi tudatosulása*. Ha hozzávesszük még azt is, hogy az érzelmek valójában a test biokémiai állapotáról alkotott gondolatok, illetve azt, hogy az érzelmeket is az elme értelmezi, akkor ezek így együtt valami olyasmit fejeznek ki, ami az emberi elme működésének egyik legérdekesebb, mégis talán legkevésbé megértett része.

Gondolatérzés

Azt már látjuk, hogy az érzéseket miért nem lehet igazán elkülöníteni a gondolatoktól, de annak ellenére, hogy az elme gondolkodik és az elme érez, mi azért mégiscsak a testben érezzük az érzést. Hiszen ott van gyomortájon, amikor feszültek vagyunk, vagy szívtájékon, amikor boldogok… Hogyan lehet akkor az egész csak egy szimpla gondolat? Vagy, ha mégis az, akkor hogyan érezhetjük a puszta gondolatokat a testben? És egyáltalán, miért érezzük néha úgy, mintha egy hatalmas kő gördült volna le a mellkasunkról, ha az érzésnek semmi köze a testhez, csakis az elméhez?

Azért, mert van! Hát hogyne lenne? Az érzés igenis megjelenik a testben, méghozzá biokémiai változásként. Csakhogy egyúttal megjelenik az elmében is, a róla alkotott gondolatként. Emlékszünk? Megugat a kutya, megváltozik a biokémia, majd a tudatos elme felismeri azt érzésként. A kulcsszó a *felismerés*, hiszen nem keverjük össze a gyomortájon érzett feszültséget a hasfájással, vagy a kedvesünk gondolatának hatására hevesen zakatoló szívünket a szívroham tüneteivel. Na jó, tinédzserként talán még igen, de idővel a tudatos elménk megismeri és felismeri az adott érzések pontos biokémiai mintáját a testben, és éppen ez a felismerés a róla alkotott gondolat. De nevezhetjük ezt a gondolatot az érzésből alkotott (mentális) teremtménynek is. *Érezzük* a testben, *tudjuk* az elmében. Ez az érzés testi és gondolati aspektusának kettőssége.

De ne álljunk meg itt, mert az érzelmek vonatkozásában van még egy érdekes összefüggés! A több ezer éves *ind filozófia* szerinti csakrák energetikai rendszere éppen átfedésben van az endokrin rendszer belső elválasztású mirigyeivel – még funkcióiban is. Ezek a csakrák a gerinc mentén helyezkednek el, és lentről felfelé haladva a gyökércsakrának a mellékvesék, a szex csakrának az ivarmirigyek, a napfonat csakrának a hasnyálmirigy, a szívcsakrának a csecsemőmirigy, a torokcsakrának a pajzsmirigy, a harmadik szem csakrának az agyalapi mirigy, a koronacsakrának pedig a tobozmirigy a testi megfelelője. Az endokrin rendszer véráramon keresztül terjedő

hormonjai pedig, melyek előállításáért ezek a mirigyek felelnek, pont a hangulatunkat befolyásoló, hosszabb lecsengésű érzésekért, érzelmekért felelősek. Érdekes módon, amikor egy érzés vagy érzelem megjelenik a testünkben, azt általában éppen a neki megfelelő belső elválasztású mirigyek vagy energetikai pontok (csakrák) környékén érezzük.

A csakrarendszer az ősi tanítások szerint életerőt (pránát) szállít az egyes csakrák között, és ez a rajtuk keresztül áramló életerő szabályozza a test összes funkcióját. Ha a csakrarendszert a neuroendokrin rendszerünk energetikai aspektusának tekintjük – aminek éppenséggel pontosan ugyanez a feladata –, azzal rögtön jelentést is adunk a testben megjelenő érzéseknek. Ekkor ugyanis tekinthetünk az érzésekre a prána különböző formájú „áramlásaiként", vagy az egyes csakrák „aktivitásaként", de nézhetjük az egészet az endokrin rendszer mirigyeinek kémiai változásaiként is. Vagy az azokról alkotott – azokból teremtett – gondolatokként.

A három különböző aspektus (energetikai, fizikai, szellemi) közül mindegy, hogy melyikben hiszünk. Az érzések lehetnek akár a csakrarendszernek megfelelő energiaáramlások vagy blokkok az éteri testben, vagy a neuroendokrin rendszer biokémiai változásai a fizikai testben, de lehetnek az erről alkotott felismerések, azaz teremtmények (gondolatok) is az elmében. Az, hogy melyikben akarunk hinni, a mi egyszerű döntésünk – hiszen a valóságunk szubjektív. De bármelyikben is hiszünk, fel kell ismernünk, hogy ezek az elméletek nem mondanak ellent egymásnak, egyszerűen csak egy másik szemszöget takarnak. A mai tudományos szemlélettel az ősi filozófiák vagy világképek nevetségesnek tűnhetnek, de minden korban abból főztek, amijük volt. Az eredmény a lényeg, azzal pedig mindkét korban „jóllaktak", így teljesen mindegy, hogy ki milyen „cetliket" aggat az egyes elméletekre, ha a működés mechanizmusának így is, úgy is megfelelnek.

Ha mindezek fényében újragondoljuk az érzelmekről alkotott (teremtett) gondolatok fogalomkörét, akkor talán érthetőbbé válik az is, hogy miért olyan nehéz elválasztani a kettőt egymástól. Hiába szimbolizálják az érzelmek

inkább a testi aspektust, mégis mindkettő a szellemünk vagy elménk része, ezért az egymáshoz való viszonyuk megkérdőjelezhetetlen.

Mivel a közös aspektusra nem létezik szó a nyelvünkben, ezért bevezetem a **gondolatérzés** fogalmát, ami alatt a gondolatok és érzések együttesét értem, tágabb értelmezésben a különálló gondolatokat sem kizárva. Tekintve, hogy az érzések nem igazán értelmezhetőek a róluk alkotott gondolatok nélkül, és a gondolatokat is sokszor egy érzés kíséri, kézenfekvőnek látszik együtt, közös fogalomként kezelni őket. Tekintsünk most el az időbeliségtől, vagy az okokozati viszonytól, mert ez csak a látszat. A lényeg az, amit már feljebb is megállapítottunk: a testben érzünk, az elmében értünk.

Bármilyen formából származó fogalmi aspektus rendelkezni fog ugyanis *mindkét komponenssel*, és azt mind gondolati, mind érzelmi szempontból fel kell dolgoznunk. Mind a szellemnek, mind a testnek. Ezért is nevezzük ezeket a párokat gondolatérzésnek. Az pedig, hogy a gondolat létezhet önmagában is, mindössze annyit jelent, hogy a gondolkodás folyamán – szigorú értelemben véve – előfordulhat érzelmi töltés nélkül is.

Értelmezés

Miután egyesítettük a gondolatokat és érzéseket egy közös fogalomban, térjünk vissza egy percre a feldolgozásukhoz, vagyis az értelmezésükhöz: a *megértéshez* és *azonosuláshoz*. Ahogy már pedzegettem, mindkét folyamat nagyon hasonló, csak míg a megértés a gondolkodáshoz kapcsolódik, addig az azonosulás az érzéshez.

Ellenben most, hogy már rendelkezünk a gondolatérzés fogalmával, melynek segítségével közös egységként tekinthetünk a kettőre, sokkal könnyebben megérthetjük, hogy az *értelmezés* a kettő esetében miért nem egymást kizáró módon, hanem *egyszerre* következik be. Hiszen az észlelt helyzet vagy esemény ritkán vált ki *csak* gondolatot vagy *csak* érzést, nem igaz?

Az észlelés utáni értelmezés egyszerre mindkét aspektust érinti, azaz párhuzamosan történik a gondolkodás és érzés értelmezése, ezáltal pedig egyszerre van megértés és azonosulás. Minden éremnek két oldala van, és a helyzet vagy esemény, amit észlelünk, egyszerre hordoz magában gondolati és érzelmi töltetet. Lehet, hogy egy esemény 90%-ban fog érzelmi, és csak 10%-ban gondolati energiát magában foglalni, de amíg mindkét aspektus jelen van, addig *mindkettőt* értelmeznünk kell. Bár a gondolatnál ez világos, de valójában az érzelem feldolgozásakor is egyfajta megértés történik, hiszen az érzéseket a róluk alkotott gondolaton keresztül értelmezzük, így az érzelmi azonosulás nem más, mint az érzésnek – esetleg a test biokémiai állapotának – a *megértése*.

Az értelmezés során pedig mindkét aspektushoz tartozó energia egyszerre fog hasznosulni. Egyébként sem életszerű, hogy egy helyzet vagy esemény erős érzelmi hatását teljesen elnyomjuk, miközben gondolatilag teljesen feldolgozzuk, hiszen ezzel valójában az érzelmi oldalát is feldolgozzuk. Persze mind gondolati, mind érzelmi szinten történhet *részleges* megértés vagy azonosulás, de ahhoz, hogy a fogalomból előálljon a gondolatérzés, valamilyen szinten *mindkét aspektusát* fel kell dolgoznunk. Az energia ugyanis ekkor már a testünkben van, és azt nem lehet csak úgy „kitenni" onnan egészen addig, amíg meg nem értettük mindkét oldalát. Ellenkező esetben (átlépés és elnyomás) bennünk marad, méghozzá feldolgozatlanul.

Mert bármilyen észlelést is élünk át, amíg *teljesen* fel nem dolgozzuk azt mindkét szemszögből, addig belénk fog ragadni a „feldolgozatlan" maradék. Bizony, részleges megértéskor is! Ezt a „beragadt", értelmezetlen gondolati és érzelmi energiát pedig előbb vagy utóbb mindenképpen értelmeznünk kell, mert minél tovább várunk vele, annál nehezebb lesz feldolgozni azt. Később ugyanis már fogalmunk sem lesz róla, hogy miért bukkannak fel bennünk véletlenszerűen a korábban elnyomott érzések vagy átlépett gondolatok maradványenergiái. Ez pedig egészen addig így is lesz, amíg fel nem ismerjük, és meg nem értjük őket. Csak így tudunk *dönteni* a sorsukról.

Döntés

Ezzel pedig át is tértünk a feldolgozás utolsó lépésére. A folyamatnak ezen része már *tudatos*, hiszen megtörtént az értelmezés, méghozzá mind gondolati, mind érzelmi szinten. Az elme megértette a fogalmat, és előállt a gondolatérzés. Ott van az elmében az energia, és annak most már csak döntést kell hoznia róla.

De miről is? Hát, egészen pontosan a kötődésről, vagyis arról, hogy az elme a gondolatérzést tartalmilag mennyire hiszi önmagára érvényesnek. Hogy mennyire akarja magáévá tenni az energiáját. Mert ha nem akarja – mivel most már feldolgozta –, akár dönthet úgy is, hogy elengedi. Ezen a ponton már nem fog a testbe ragadni az energia, de ez csakis akkor igaz, *ha* döntünk. Ha mégsem döntünk, az energia ugyanúgy elfojtásra kerül, csak most már éppenséggel tudatosan!

Lássuk, mit is értünk döntés alatt. A **döntés** (vagy *választás*) egy esemény vagy helyzet (forma) észlelése és értelmezése (megértése és azonosulása) után előálló gondolatérzés elme által önmagára érvényesnek való tudatos elutasítása vagy elfogadása. A **kötődés** a (mindig) tudatos elfogadó döntés, az **elengedés** pedig a tudatos elutasító döntés. Az elengedés gyakorlatilag a nem-kötődés. **Elfojtásról** ezzel szemben akkor beszélünk, ha tudatosan *nem* döntünk.

Egy dolog közös az összes definícióban, ez pedig a *tudatosság*. Az értelmezés (megértés és azonosulás) utáni fázis már teljes egészében tudatos, hiszen eddigre már *értjük*, hogy mi történt, és hogy ez mit hordoz számunkra, ezért tudatos döntést hozhatunk róla. Már persze *ha* hozunk, mivel az elfojtás lehetősége, és ezzel együtt a már feldolgozott energia testbe zárása továbbra is lehetséges opció marad – más kérdés, hogy nem igazán ajánlott.

Kötődés

De mi is az a kötődés? Mikor beszélünk elengedésről? Egyáltalán, miért van szükség rá, hogy bármit is kezdjünk azzal, amit egyszer már sikeresen megértettünk?

Tegyük fel, hogy egy könyvet olvasol. Miközben ezt teszed, az elméd a háttérben minden egyes szót és mondatot észlel, felfog, fogalmat alkot róla, értelmez, gondolkodik rajta, érzelmileg azonosul vele, és aztán a végén, miután előállt belőle a gondolatérzés, hoz egy döntést róla, hogy kötődik-e hozzá. Vagyis: elfogadja vagy elutasítja azt. Fontos, hogy itt a tartalom *érvényességének* elfogadásáról van szó, ez pedig egyáltalán nem azt jelenti, hogy csak a szép és jó gondolatokhoz lehet kötődni, vagy csak a negatív érzéseket lehet elengedni.

Elmagyarázom, miért. Az alapeset természetesen az lenne, hogy ami „tetszik", ahhoz kötődünk, ami pedig nem, azt elengedjük. Ha viszont az elme feldolgozása így működne, akkor olyanok lennénk, mint a csecsemők. Nekik, ha bármivel játszani támad kedvük, akkor elveszik azt a másiktól, ha rájuk jön a szükség, akkor elvégzik a dolgukat ott és akkor a pelenkájukba, ha pedig éhesek, vagy bármi más bajuk van, akkor egyszerűen ordítanak. Nem foglalkoznak senkivel és semmivel, de természetesnek veszik, hogy mindenki más gondoskodjon róluk. Ösztönből cselekszenek: ahhoz kötődnek, amit akarnak. Mondanom sem kell, hogy ez felnőttként egy társadalomban lehetetlen viselkedés lenne.

A döntés során tehát a gondolatérzéshez való kötődés nem a vele való egyetértést jelenti, hanem csakis a tartalmának *magunkra érvényesnek* való elfogadását, vagyis hogy az a valami „érdekel" minket annyira, hogy azt a ***valóságunk részeként elfogadjuk***. Amikor kötődés lép fel, az elme magáévá teszi a gondolatérzést, és annak energiáját *magába építi* – függetlenül attól, hogy ez számára „pozitív" vagy „negatív". Ezzel analóg módon, ha valami nem „érdekel" minket, akkor annak tartalmát nem vesszük magunkra érvényesnek, vagyis az elménk *nem* teszi magáévá a gondolatérzést, hanem annak energiáját *elengedi*. Ezért is jó megfogalmazás az, hogy az elme magára nézve

érvényesnek veszi (magáénak tudja) a gondolatérzést, mert ez tökéletesen kifejezi azt, hogy *nem egyetért* vele, hanem csak *elfogadja* azt a valósága részeként.

A döntés ugyanis mindig szubjektív, és mindig az elmére nézve vett érvényességről szól, nem pedig a tartalommal való egyetértésről. Nem magával a tartalommal, hanem a tartalom *érvényességével* értünk egyet. Attól még, hogy nem szeretünk iskolába vagy munkába járni, kötődés lép fel a helyzettel kapcsolatban, mert elfogadjuk, hogy ezt kell tennünk. Ugyanez igaz fordítva is: attól, hogy szeretjük az édességet, még nem biztos, hogy egy egész tábla csokoládét meg kell ennünk egy ültő helyünkben.

Térjünk vissza az előbbi példához a könyvolvasással, és tegyük fel, hogy a könyv a második világháború lágereinek szörnyűségeiről szól. Gyanítom, hogy bár a többségünk messzemenően elítéli ezt (vagyis a tartalmával nem ért egyet), mivel a mondanivalója a történelmen alapszik, így ennek ellenére elfogadjuk azt a *valóságunk részeként*. Ilyenkor kötődés lép fel az elme részéről, és az olvasott szöveg energiája hozzá fog épülni az olvasó valóságához. Tapasztalatot szerzünk belőle, hiszen a könyv mondanivalójának *érvényességét* elfogadjuk – mind gondolati, mind érzelmi szinten. Olyan ez, mint a horrorfilmek témaköre. Kétlem, hogy a többség valaha is embereket akarna trancsírozni, mégis sokan kötődnek az ehhez hasonló filmekhez, és hagyják magukat borzongatni tőlük. De talán még ennél is jobb példa a hírműsor, amit annak ellenére habzsolnak emberek milliói, hogy többségében negatív híreket és szenzációhajhász tartalmat közvetítenek. A nézők pedig, bár tartalmilag nem feltétlenül értenek egyet velük, mégis kötődnek hozzájuk, mert érdekli őket. Ezzel persze elfogadják a hírműsor „negatív" energiáit is, és magukba is olvasztják azokat, nem foglalkozva azzal, hogy ez mit okoz a lelkivilágukkal. Az elme pedig változik ettől: minden egyes gondolatérzés adta energia, minden egyes tapasztalás tovább változtatja a mentális struktúráját és a gondolkodásmódját.

Elengedés

Lássuk most a döntés másik oldalát, az elengedést. Mert dönthetsz úgy is, hogy az előző példa könyvének tartalmát nem fogadod el magadra érvényesnek, vagyis azt nem akarod magadba építeni. Vagy nem „hiszel" az igazságában, vagy ugyan megérted, hogy miről szól, de tudod, hogy annak borzalma milyen hatással lenne rád, és inkább nem is akarod azt a valóságod részeként elfogadni. Nem „érdekel", ezért nem is építed be az energiáját. Nem elfordulsz tőle, nem elfojtod, hanem eldöntöd, hogy köszönöd, de nem kéred. Nemet mondasz rá. Ahogy nemet mondhatsz a tábla csokira is. Mert az is egy tudatos döntés, ha ilyenkor a helyzetből vagy eseményből származó gondolatérzést elutasítod. Tudod, hogy miért teszed ezt, mert például emlékszel rá, hogy mi lett belőle, amikor legutóbb megállás nélkül etted az édességeket. Most inkább nem kéred a gondolatérzést. Nem hagyod, hogy az befolyással legyen rád. *Nem a te világod*, így felszabadítod az energiáit.

Ilyenkor, elengedés során a gondolatérzésből származó energia távozik belőled. Kontrolláltan, mindenféle probléma nélkül. Az észleléssel érkező energiát felfogtad, megértetted és azonosultál vele, de a gondolatérzésre tudatosan nemet mondasz. Útjára engeded. Ahogy jött, úgy távozik belőled. Igaz, hogy közben csináltál belőle egy gondolatérzést magadban, de azt végül mégsem fogadtad el. Emléked ettől függetlenül keletkezik róla, de arról is, hogy azt nem akartad magadba építeni.

Elfojtás

Az elengedés nem keverendő össze az *elfojtással*! Az elfojtás a harmadik eset, amikor egyszerűen úgy döntesz, hogy *nem döntesz*. Tudatosan „ott hagyod" magadban az energiát – gyakorlatilag elfojtod azt. Elfordítod a fejed, és nem építed magadba a gondolatérzés energiáját, de ki sem engeded azt magadból. Mivel nem született döntés a gondolatérzésről, így annak energiája nem hasznosul benned, az elfojtott energia viszont így nem tud távozni belőled, hanem egész egyszerűen beszorul a testedbe.

Biztos voltál már úgy, hogy valaki nagyon felidegesített. Észlelted a helyzetet, fel is fogtad, meg is értetted, még egy jó nagy adag érzelmi töltettel is azonosultál, aminek hatására előállt a gondolatérzés. És ekkor jött el a döntési pont. Ha elfogadod ezt a helyzetet, akkor hozzád épül az energiája, és megváltoztat. Ha elengeded, akkor az energiája távozik belőled, és azon kívül, hogy lesz egy emléked róla, semmi különös nem fog történni.

De mit csinál az ember akkor, amikor a főnöke megalázza őt mások előtt? Visszaordít, netán fel is mond? Az már egy elfogadás és kötődés utáni válaszreakció lenne. Vagy meg se rezzen, belül békés marad, és úgy dönt, hogy ebből nem kér, a helyzetből származó energiát pedig átengedi magán, nem foglalkozva a főnöke hülyeségével? Ha megérti, hogy miért történik mindez, mert például a főnöke nyakán ott lépdel az igazgatóság, akkor úgy történhet meg a tudatos elengedés, hogy az nem hagy nyomot benne egy emléken kívül – hisz megértette a helyzetet, és tudatosan nem kötődött hozzá.

Sajnos azonban sokszor egy ilyen helyzetben azt tesszük, hogy *lenyeljük* a dolgot, mert nem akarunk reagálni rá. Nem akarunk foglalkozni vele, és még csak döntést sem vagyunk hajlandóak hozni róla. Fázunk az egésztől. Csakhogy éppen ez az elfojtás! Ilyenkor a gondolatérzésből származó feszültség energiája nem távozik a testünkből, de nem is épül az elménkbe, hanem egyszerűen csak belénk ragad. Később részletesen el fogom magyarázni, hogy pontosan mi történik ilyenkor, de azt már most elmondhatom, hogy ez a jelentéktelennek tűnő, mindennapos viselkedésminta hatalmas problémákat tud okozni, és nem csupán mentális, hanem testi szinten is.

Hit

Mivel a világunk nem csak fekete és fehér, így amikor döntünk, nem csak úgy dönthetünk, hogy teljesen elfogadunk valamit, vagy teljesen elutasítjuk azt. Ahogy megértés és azonosulás esetén, úgy döntés során sem kizárólag teljes kötődés és teljes elengedés létezik. Igenis létezik középút, különben az elménknek sem lennének árnyalatai, csak „igen” és „nem”, amitől olyan lenne,

mintha csak az ösztönei vezérelnék. Akkor pedig biztosan halálra ennénk magunkat csokival.

Amikor az elme döntési helyzetbe kerül, akkor meg kell határoznia, hogy *mennyire* képes elfogadni az adott gondolatérzés energiáját, avagy mennyire nem. Mennyire érzi az adott helyzetet vagy eseményt önmagára érvényesnek, illetve mennyire nem. Mennyire akar kötődni vagy elengedni, azaz mennyi energiát akar hasznosítani a gondolatérzésből.

Nos, ez a „mennyire" egyedül a hit kérdése. A **hit** az elme kötődésének *mértéke*, vagyis a kötődés *erőssége*.

Ha a gondolatérzés gondolati aspektusát nézzük, egyszerűen arról van szó, hogy az elme mennyire fogadja el magára érvényesnek a már értelmezett gondolatot, vagyis mennyire hisz annak „valódiságában", azaz mennyire fogadja el azt a saját valóságának. Az érzelmi aspektus ennél kicsit nehezebben fogható meg, de itt is arról van szó, hogy az elme mennyire képes önmagára nézve elfogadni az adott érzést, pontosabban – hétköznapi szóhasználattal, és nem összekeverve az azonosulás folyamatával – milyen mértékben tud „azonosulni" annak „valódiságával".

Minél mélyebb (erősebb) a hit, az elme annál jobban *kötődik*, azaz annál több energiát hasznosít a gondolatérzésből, és annál mélyebb tapasztalatot szerez belőle. Ha azonban az elme egyáltalán nem hisz valaminek a valódiságában, esetleg az érzelmi aspektusával nem tud semennyire sem „azonosulni", akkor azt nem is építi magába – ilyenkor történik a tudatos *elengedés*. A hit az, ami meghatározza, hogy az elme mennyi energiát enged magába a gondolatérzésből, és – ebből következően – mennyit enged el belőle. Ha nagyon hiszünk, sok energiát fogadunk be, ha egyáltalán nem, akkor pedig semennyit, vagyis elengedjük az egészet. Természetesen, ha nem döntünk, akkor az *elfojtással* viszont az *egészet* magunkba zárjuk.

A hit (mértéke) nem általános, hanem mindig az adott gondolatérzéshez kapcsolódik. Amikor az elme döntési helyzetbe kerül, akkor mindig a szóban

forgó gondolatérzés függvénye, hogy mennyire akar (tud) hinni benne. Ha valami olyan dologgal találkozunk, ami érdekel minket, ráadásul még a gondolatvilágunkba is illeszkedő, ott biztosan magas lesz a hit mértéke, ezáltal pedig erősen fogunk kötődni hozzá. Egy attól nagyon eltérő (érdektelen) dolog esetében viszont valószínűleg alacsony, így az ilyen gondolatok energiájának nagy részét el fogjuk engedni, és nem építjük magunkba. Ugyanez igaz az érzésekre is. Egy számunkra kedves érzést biztosan nagy hittel fogadunk be, míg egy, a lelkivilágunkkal szöges ellentétben állónál az energiák java részét „nem az én világom" címszóval el fogjuk engedni. Jó esetben, ugyanis akár el is fojthatjuk.

De újra jelezném, hogy ez nem objektív mérce! Vannak, akik imádnak szenvedni, és mindenféle szenvedéssel szívesen azonosulnak, míg mások félelemfüggők, és szinte önkéntelenül olvasztják magukba a rájuk zúduló félelmet, vagyis az abból származó energiát. Megint mások éppen hogy irtóznak ettől, és csakis a pozitív, felemelő érzésekhez kötődnek, a többit pedig elengedik. De hozhatok példát gondolati oldalról is: a könyvet elkezdők egy része már biztosan lemorzsolódott, akár az Isten-plazmatévé hasonlat megemlítésekor, vagy a valóság természetének ecsetelésekor, esetleg az érzések gondolattal történő összemosásakor. Ezek ugyanis annyira ellenkezhetnek a saját gondolatvilágukkal, hogy nem akarnak hinni az én gondolatérzéseimben. Inkább elengedik, mert egyszerűen nem érdekli őket a mondanivalóm, és nem akarnak tapasztalatot szerezni belőle. De ez így van rendjén, hiszen mindannyian mások vagyunk, a világunk pedig éppen ettől színes.

További tudnivaló, hogy a hétköznapi értelemben használt „hit" szó sajátossága, hogy mindig pozitív hitet feltételez, miközben itt messze nem erről van szó. A „nagyon hiszek" és a „nagyon nem hiszek" valóban ellentétes előjelűek, vagyis az előbbi mély kötődést, utóbbi pedig mély elengedést hoz létre. Csakhogy létezik az „egyáltalán nem hiszek" is, ami „nulla" hitet jelölve ugyanúgy elengedést hoz létre, hiszen ekvivalens a „nagyon nem hiszek"-kel. Ezek ugyan csak szavak, de a szavaknak mindenki fejében más és más jelentése van, és ezért is próbálom világosan kifejezni a hit jelentését. A döntés

során használt hitre tekintsünk úgy, hogy mennyire tudjuk a valóságunk részeként elfogadni az adott dolgot, illetve mennyire nem. Ez az elfogadás vagy elutasítás *mértékéről* szól. A kötődés és elengedés valójában egy „skála" két végpontja, és ha a gondolatérzés teljes energiájából egy résznyihez kötődünk, akkor a maradékot el fogjuk engedni. Ha viszont elfojtunk, akkor természetesen az egészet elfojtjuk.

Megjegyzendő még, hogy az erősebb hit képes a figyelem növelésére is, még ha csak áttételesen is. Azokban a helyzetekben, ahol erős a hit, ezáltal pedig a kötődés mértéke is, ott a figyelem is megnövekszik, és fókuszáltabb lesz. Ha valami *érdekel*, arra egyszerűen jobban figyelsz. Ilyenkor az elme a rákövetkező észlelési fázisban már ráirányítja a figyelmet az adott helyzetre vagy eseményre, mert ez *fontos* a számára. Az extra figyelem segítségével pedig a forma még több tulajdonságát emeli ki és ismeri fel, így még részletesebb fogalmat alkothat róla, amivel még alaposabb információgyűjtésre, és persze még mélyebb kötődésre lesz képes. Ilyenkor minőségibb tapasztalás megy végbe.

Utolsóként pedig egy érdekességre hívnám fel a figyelmet. Egy gondolatérzés *gondolati* aspektusához sokkal könnyebb kötődni, még a világképünkkel ellentétes gondolatok esetében is. Pusztán gondolati szinten, érzelmek nélkül sokkal egyszerűbb tudatos döntést hozni, mint az érzelmektől átfűtött gondolatérzések esetében. Az érzelem jóval őszintébb és zsigeribb, és az érzések általában lényegesen erősebb energiájú gondolatérzéseket generálnak. Az elme számára „negatív" érzéseket sokkal nehezebb a valóságunk részeként elfogadnunk, így ezekhez nehezebb a kötődés, de sokszor azok elengedése is. Érzelmek okozta gondolatérzéseknél emiatt jóval gyakoribb is az elfojtás.

Végül nézzünk egy példát a témakör összefoglalásához. Képzeld el, hogy a munkahelyeden szóba elegyedsz az egyik új kollégával, akivel egy filmről kezdtek beszélgetni, ami mindkettőtöknek nagyon tetszett. Ahogy egyre jobban belemélyedtek a beszélgetésbe, annyira egy hullámhosszra kerültök, hogy szinte befejezitek egymás gondolatait. Gyakorlatilag minden felmerülő

kérdésben egyetértetek, és hasonlóak a nézeteitek is. Ilyenkor mindkettőtöknél egyértelmű a kötődés a másik gondolataihoz, és az azok keltette érzésekhez. Mivel teljes az összhang, a kötődés mértéke (vagyis a hit) is erős – szinte feltétel nélkül elhiszed, amit mond.

Aztán egyszer csak a beszélgetés meglepő fordulatot vesz. A kolléga a film egy jelenete kapcsán témát vált, és fesztelen hangulatban, meglepő nyíltsággal kezdi ecsetelni a véleményét egy olyan témában, amivel te egyáltalán nem tudsz azonosulni. A téma teljesen mindegy, lehet politikai, vallási, világnézeti, vagy bármi más, de mindenképpen valami olyan, amivel olyannyira nem értesz egyet, hogy feleslegesnek tartod még a róla folytatott beszélgetést is. Egyszerűen nem érdekel, mert nem hiszel benne. Persze, az udvariasság megköveteli, hogy figyelj rá, és próbálsz is érdeklődést színlelni, de közben ezeket a gondolatérzéseket elengeded. Bízol abban, hogy észreveszi magát, és témát vált.

A kolléga azonban tovább folytatja, és már olyan szintű személyeskedő hangnemet üt meg, hogy a mondandóját *magadra veszed*, és kihoz a sodrodból – ami szintén a helyzet által keltett érzéshez való kötődésed jelzi. Annak ellenére teszed a mondanivalóját a valóságod részévé, hogy az ellenkezik a világképeddel. A kötődés miatt pedig az elméd elfogadja a gondolatérzésből származó energiákat, és be is építi azokat a gondolat- és érzésvilágodba, csakhogy ettől te még jobban belelovallod magad a helyzetbe. És mindez csakis azért történik, mert kötődnöd kell ahhoz, hogy képes legyél érdemben reagálni, ahelyett, hogy egyszerűen elengednéd – szó szerint a füled mellett –, amit a kollégád mond, éppen úgy, ahogy azt néhány perccel korábban már megtetted.

Kétely

Ejtsünk még néhány szót a kételyről. Bár a kételkedés alapjában véve nem a hithez, hanem inkább a kritikus gondolkodáshoz kapcsolódik, a kötődés mértékét indirekt módon mégis befolyásolja. A kétely az *értelmezés* fázisában, a gondolat vagy érzés tartalmi elemzésének következményeként merül fel. A

megértésre és azonosulásra azonban nincs közvetlen hatása, azaz a létrejövő gondolatérzés kételkedés mellett vagy anélkül is hasonló lesz.

Annál inkább hatással van a döntési fázisra, ahol gyakorlatilag „kikezdi" a hitünket. Vagyis ha kételkedünk, akkor „csökken" a hitünk. Bár a kétely az értelmezés fázisában jelenik meg, a gondolatérzéssel együtt átkerül a döntési fázisba, ahol indirekt módon éppen a hitünket befolyásolja. A **kételkedés** egy tapasztalaton alapuló, kritikus gondolkodásmód, mely az értelmezés tartalmi elemzése alapján kérdőjelezi meg a hitet. A **kétely** a hit tapasztalati alapon nyugvó próbája.

Kételkedni egyébként alapvetően jó, ahogy a kritikus gondolkodás is jó. Minden, ami arra sarkall, hogy a gondolatvilágunkat stabilabb alapokra helyezze, hasznos a földi létezés szempontjából. A kétely segítségével arra ösztökéljük az elmét, hogy minél alaposabban, minél több szempontból elemezze (újra) a fogalmakat és gondolatokat, mielőtt a belőlük származó gondolatérzésekhez kötődne. Így valóban csak azokhoz a gondolatérzésekhez rendelődik „magas" hit a döntési fázisban, amik kellően stabil alapokon nyugszanak. Azaz, a kételkedés gyakorlatilag „kalibrálja" a hitünket. A **bizalommal** együtt, természetesen, ami éppen ellenkező hatást vált ki: erősíti a hitet.

A kételkedést azért fontos a hittel együtt megemlíteni, mert a bevéső dés (emléktárolás) során is kifejti a hatását. Ahogy a teremtés folyamatában is, de ott pont ellenkezőleg. De ezekről majd később.

Tapasztalás

Ezzel a *tapasztalás* folyamatának végére értünk. Bár az eddigiek az elme észleléséről és értelmezéséről, illetve a gondolatok és érzések összefüggéséről szóltak, ezek valójában mind egyetlen folyamat, a tapasztalás folyamatának lépései. Azzal pedig, hogy az utolsó lépésben az elfogadó döntés következtében megtörténik a kötődés, máris előáll a tapasztalat, amit az elme önmagára érvényesnek fogad el. Ezzel megtörténik a tapasztalás.

Általános értelemben a **tapasztalás** összetett folyamata nem más, mint egy helyzet vagy esemény (azaz forma) tudatos, személyes megélése. Hasonlóan az élményhez, csak míg az **élmény** inkább a megélés minőségére fekteti a hangsúlyt, addig a tapasztalás az ebből származó tudásra. A létrejövő tudás a **tapasztalat**, ami a megélés során megszerzett – gondolatérzés alapú – információt jelenti. Ez más szóval az elme **véleménye**, ami egy döntés következtében előálló (szubjektív) tapasztalat.

Ha árnyalatbeli különbséget akarunk tenni a tapasztalás és az élmény fogalmak közé, akkor azt mondhatjuk, hogy a tapasztalás inkább a helyzet megélésének tudásszerzési (gondolati), míg az élmény az érzelmi vetületére fókuszál. Ettől függetlenül mindkettő pontosan ugyanazt a folyamatot követi, és ugyanúgy egy tapasztalatban végződik, tehát valójában ugyanarról beszélünk, csak más néven.

Noha a *hétköznapi* szóhasználatban mind a tapasztalás, mind az élmény szavakat inkább a mélyebb megélésű helyzetekre használjuk, éppen úgy tapasztalás egy olyan szokványos cselekedet is, mint hogy leülünk egy székre. Persze csakis akkor, ha mindennek közben tudatában vagyunk. Emellett, a tapasztalást vagy élményt nemcsak valamilyen külső esemény, hanem egy belső helyzet is kiválthatja, ahogy ezt az észlelés során már megismertük. Éppúgy lehet tapasztalás egy egyszerű gondolkodás eredménye, ahogy egy hirtelen érzés is, hogy meg kell látogatnunk a mellékhelyiséget.

Folyamat

Hogy az egész képet egyben láthassuk, vegyük most végig a tapasztalás folyamatának korábban részletezett lépéseit még egyszer – ezúttal összefoglalva.

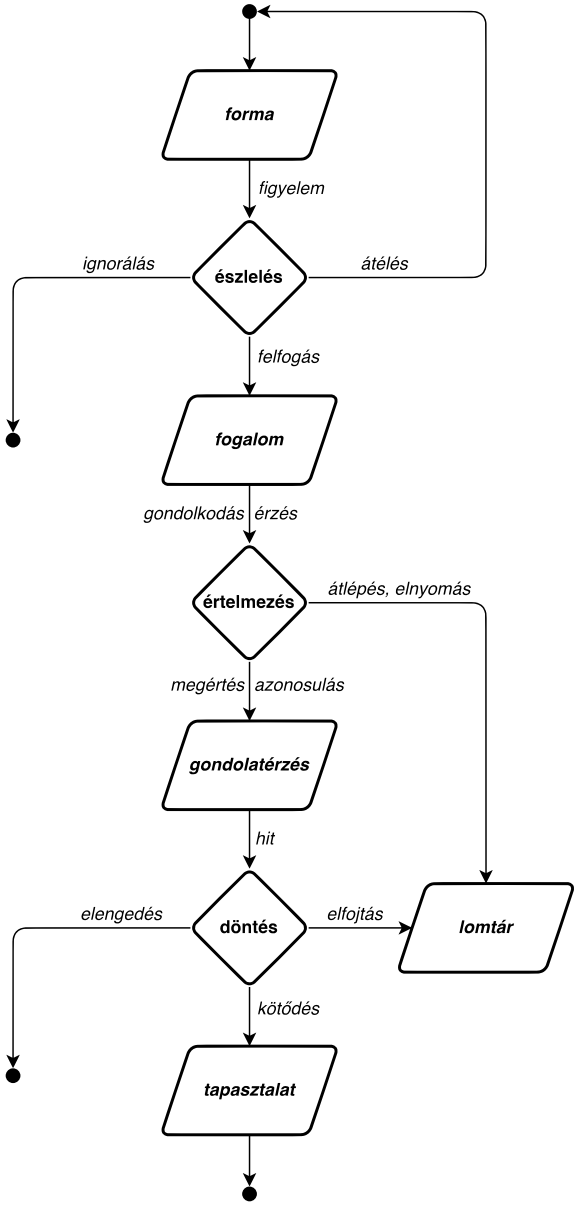
1. Az első lépés a forma *észlelése* a figyelem segítségével. Amit felfogunk, abból *fogalom* lesz, amit ignorálunk, abból viszont semmi, hiszen az az észlelési terünkön kívül esik. Az észlelés tudattalanul történik.

2. A következő lépés a fogalom *értelmezése* mind gondolati, mind pedig érzelmi szempontból. A gondolati értelmezést *megértés*, az érzelmit *azonosulás* követi, és mindkettő részben tudatos lépés. Ha mind a megértés, mind az azonosulás legalább részlegesen megtörténik, akkor előáll belőle egy *gondolatérzés*. Ellenkező esetben, ha a gondolatot nem értjük meg, akkor *átlépés* történik, érzelmek esetén pedig *elnyomás*. Ez utóbbiak tudattalanul történnek.

3. Utolsó lépésként következik a *döntés*, ami már teljes egészében tudatos. Ha az elme az előző lépésben előálló gondolatérzést a hit segítségével önmagára érvényesnek (a valósága részének) fogadja el, akkor *kötődés* történik, és a gondolatérzés energiája hasznosul. Ellenkező esetben az energia *elengedésre* kerül. A részlegesség természetesen itt is adott. Ha nincs döntés, akkor pedig *elfojtás* következik be, és ez utóbbi is tudatos lépés. Ilyenkor viszont a gondolatérzés energiája teljes egészében a testbe szorul.

4. A *tapasztalás* tulajdonképpen a kötődéssel előálló tapasztalatszerzést jelenti. Ez a folyamat utolsó lépése, ami a döntés lépésének egyenes következménye. Ezzel ér véget a folyamat, melynek eredménye mindig egy *tapasztalat*, vagyis valamilyen információ, ami mind gondolati, mind érzelmi aspektussal rendelkezik, azaz *gondolatérzés* alapú.

A tapasztalás folyamatának egyszerűsített folyamatábrája a következő oldalon látható. Javaslom, hogy nézd át alaposan, és próbáld részleteiben is megérteni. A vizuális típusú embereknek nagy segítség, ha egyben látják a folyamatot, de azok számára is sokat segíthet az egyes fogalmak helyrerakásában, akik alapvetően jól tudnak szövegből értelmezni.


forma
figyelem
észlelés
ignorálás
átélés
felfogás
fogalom
gondolkodás
érzés
értelmezés
átlépés, elnyomás
megértés
azonosulás
gondolatérzés
hit
döntés
elengedés
elfojtás
lomtár
kötődés
tapasztalat

Ami a fenti, rövid összefoglalóból és az ábrából kitűnhet, hogy a folyamat első három lépésének mindegyikében egyfajta választás történik, amiben az elme szelektálja a feldolgozandó információt. A szelekcióért az észlelés során a *figyelem*, értelmezésnél a megértés és azonosulás *küszöbszintje*, döntés esetében pedig a *hit* felelős. Ezek természetesen egyiknél sem valamiféle „éles" válaszutak.

Észleléskor a figyelmünk szűkít, és a forma egyes aspektusait, tulajdonságait emeli ki – belőlük alkotva fogalmat –, míg az értelmezés során a megértési küszöbszint biztosítja a részlegességet. A *részleges megértés* az adott fogalom küszöbszint alatti, feldolgozható részére vonatkozik, *részleges azonosulás* pedig általában a komplexebb, erősebb érzéseknél következik be. Gondolatoknál a küszöbszint feletti részen átlép az elme, érzelmeknél pedig elnyomásra kerülnek mindazon részek, melyekkel nem tud azonosulni. Az értelmezés lépésének egyetlen feltétele, hogy az adott fogalom esetében mindkét aspektussal történjen – legalább valamilyen mértékben – megértés, illetve azonosulás, és ennek következtében előállhasson valamilyen gondolatérzés.

A döntés pedig, hasonlóan az előzőekhez, szintén nem csak fekete-fehér választást tesz lehetővé, hiszen a hit „ereje" adja meg a kötődés, illetve az elengedés mértékét. Tapasztalásunk mindhárom lépésénél fennáll ez a részlegesség.

A tapasztalás összetett folyamata során az elme mindig valami (számára) „új" dologgal kerül kapcsolatba, aminek eredményeképpen valamilyen „új" információ keletkezik, méghozzá tudatosan. Az elme szemszögéből szó szerint minden helyzet vagy esemény „új", függetlenül annak tartalmától, tehát még az is „új" információ, ha makacsul ugyanazt tesszük újra és újra, más végkimenetelt remélve!

Egyszerűbben fogalmazva: ***életünk minden mozzanata, minden pillanata egy-egy tapasztalás***. Ha figyelembe vesszük a rész-elméket is, mint amilyen a testünk tudatossága, akkor ez *szó szerint* értendő, még akkor is, ha ezen

tapasztalások jó része számunkra, mint tudatos elme számára tudattalanul történnek – mint például alvás során. Minden tettünk egy tapasztalás, mert anélkül még reagálni sem tudnánk. De véleményt alkotni sem, hiszen az is egy döntés következtében előálló tapasztalat. A valóságunk ezért egyben a véleményünk is – a megtapasztalással teremtjük meg azt.

Időérzékelés

A hétköznapi tudatosságunk számára az egyik észlelés követi a másikat, ráadásul a tapasztalatszerzés folyamatának lépései is időbeli lefolyásúak. Függetlenül persze a ténylegesen eltelt időtől, hiszen az egyik ember gondolkodása lehet villámgyors, míg a másiké lassú – ez csak képesség kérdése. Ez viszont felveti az idő kérdését, és azt, hogy mi is az idő az elme szempontjából. Vajon az elme érzékeli az időt, vagy ez az ő szintjén meg sem jelenik?

Az elme az eltelt időt nem, az időbeliséget azonban érzékeli. Mivel a (hétköznapi tudatállapotú) elme szempontjából az események lefolyása lineáris, a tapasztalatszerzés folyamataiban az idő fogalmát *észleli*, felfogja és megérti. Tapasztalja, ezáltal tapasztalatot szerez róla, de csak a helyzetek és események, tapasztalatok *változása* kapcsán.

Legegyszerűbben úgy fogalmazhatjuk meg, hogy a **szubjektív idő** a lineárisan működő elme észlelésének vagy érzékelésének két pillanata között megváltozott állapot. Ezzel nem címkézzük fel jobban, mint feltétlenül szükséges, viszont egyértelműen jelezzük, hogy az idő az elme „szüleménye", és az relatív az elmére nézve.

Ennek az időnek azonban egyáltalán nincs időegysége. Ezt csakis az elme érzékeli, ezért nem is mérhető. A hétköznapi elme számára az idő nem „telik", egyszerűen csak változik. Két észlelési pillanat között eltelhet a valóságban egy ezredmásodperc, de eltelhetnek akár órák is, hiszen az éber tudatunk számára az elalvás és felébredés közötti időszakban sem telik az idő. Másik

szemléletes példa erre, ha hirtelen az óránkra pillantunk, és ilyenkor mintha „megfagyna" a másodpercmutató, az adott „pillanatot" akár több másodpercig is kitartva. Hasonlóan érzékeljük az időt akkor is, amikor elbambulunk, vagy nagyon mélyen belemerülünk valamibe – mintha csak repülne az. Hát ilyen az elme időérzékelése.

Az, hogy az észlelt idő „mennyi", az elme szempontjából lényegtelen. A változás maga, ami érzékelhető, és az időbeliség. Ezen keresztül képes az elme viszonyítani, fogalmat alkotni arról, hogy „sok" vagy „kevés" idő telt el egy korábbi esemény óta, de ez már csakis önmaga és a környezete ismeretében történik. Az alapján képes megbecsülni az eltelt időt, hogy mennyi információt dolgozott fel, milyen a szokásos működési sebessége, vagy milyen események zajlottak a környezetében. És persze mindig ott a legegyszerűbb módszer: ránézni az órára, és leolvasni róla.

Az elme által érzékelt *szubjektív idő* viszont nem keverendő össze az **óraidővel**. Utóbbi a környezetünk ismétlődő változásainak mérésén alapuló mennyiség, melynek mértékegysége a másodperc. A Föld tengely körüli forgásából és a Nap körüli keringéséből eredő mérőszám, amivel felosztjuk a napjainkat és éveinket, és amihez viszonyítjuk közös valóságunk történéseit. Az óraidő objektív fogalom, azaz minden ember számára ugyanazt jelenti, és azt ugyanúgy méri. De nem ugyanúgy érzékeli!

Tudat

Tudatosságnak az elme észlelési, megértési és döntési – azaz tapasztalatszerzési – *képességét* nevezzük. Ehhez szorosan kapcsolódik a **tudat** fogalma, ami az elme észlelési és érzékelési, feldolgozási és döntési, illetve válaszadási – szintén tapasztaláson alapuló – *működése*. Érdemes itt lelassítani egy pillanatra, és átgondolni ennek a két, egymással összefüggő kifejezésnek a jelentését. A *tudatosság* az elme *képessége* a tudatra, vagyis hogy az elme képes a tapasztalatszerzésre. A *tudat* pedig az elme tapasztaláson alapuló *működése*. Így válik érthetővé, hogy miért kapcsolódik mindkét fogalom szorosan a tapasztalatszerzéshez, hiszen a tapasztalás folyamatának későbbi szakasza már mindenképpen feltételezi a tudatosságot. Tudat, tudatosság nélkül az elme képtelen a fogalom értelmezésére és a döntésre, enélkül pedig tapasztalatot sem tud előállítani belőle.

Amit az öntudat szintjén „csak" felfogunk, de nem értelmezünk, arra csakis öntudatlanul reagálhatunk. Amit viszont tudatosan meg is értünk, arra képesek vagyunk tudatos választ adni. A közelről felénk repülő labda elől öntudatlanul hajolunk el, mert bár észleljük és fel is fogjuk azt, a történés a *hétköznapi tudatosságunkban* abban a pillanatban mégsem tudatosul. Ha viszont a labda megpattan, máris elég időt nyer a tudatos tudatunk ahhoz, hogy a történés az ő szintjén is tudatosuljon, vagyis értelmezhessük. Ezzel nyomban hozhatunk is róla egy tudatos döntést: hogy elhajolunk-e a labda elől, vagy erre nincs is szükség, mivel az úgyis el fog pattogni mellettünk. A gyorsan érkező labdára egy tudattalan – ösztönös – reakcióval válaszolunk, míg a megpattanó esetén már tudatosul maga a történés is, így pedig azon nyomban megtörténik a tapasztalás. Az első esetben *is* történik tudatos tapasztalás, de csak időben később, az ösztönös reakció *után*. Ilyenkor ugyanis a gyorsan érkező labdát nem közvetlenül tapasztaljuk meg, hanem az előle való ösztönös elugrásunkon keresztül.

Vagy vehetjük a korábbi példát is, a kutyaugatással. Ennek első része számunkra (mint hétköznapi tudatosság számára) öntudatlanul zajlik: a (test-) elme észleli a hangot, értelmezi azt veszélyként, majd reagál erre a test egyes

funkcióinak átállításával, vagyis félreugrunk. Tudatosan ekkor viszont még semmit sem fogtunk fel az egészből, hiszen ez még nem a hétköznapi tudatosság szintjén megy végbe, tehát a reakciónk is teljesen öntudatlan. A második, időben későbbi fázis azonban már tudatos, de ilyenkor a test reakcióját észleljük és ismerjük fel ijedtségként, és csak ezután az eseményt, ami történt. Ekkor válik a folyamat tapasztalássá, hiszen itt már megjelent benne a tudatos megértés, a döntés által pedig maga a tapasztalat is.

A tudatosság *mértékét* az a szint határozza meg, amin megtörténik a megértés. Ha egy esemény a tapasztalási folyamat értelmezésekor a *megértési küszöbszint* felett következik be, fogalmunk ugyan lesz róla (hiszen észleltük és fel is fogtuk), meg viszont nem érthetjük azt. Ilyenkor a tudatunk szempontjából csakis öntudatlan választ adhatunk rá (gondolati átlépés, illetve érzelmi elnyomás), azaz nem is állhat elő tapasztalás. Ha viszont a fogalom küszöbszint alatti, akkor megértjük, és egyben tudatos válasz is adható rá, ebből pedig máris előállhat a tapasztalat. A részleges megértés és azonosulás természetesen itt is áll, vagyis a fogalom egy része tudatosan megérthető, míg a maradéka a tudatos elménk számára lehet akár „túl magas" is.

A tudatosság tehát a tapasztalási folyamat megértési küszöbszintjének függvénye, vagyis annak, hogy az adott fogalom energiája az adott elme számára milyen részben dolgozható fel. A kulcsszó az *adott* elme, hiszen a számtalan rész-elme mindegyike *saját tudatossággal* rendelkezik, ezen keresztül pedig egyedi megértési küszöbszintekkel. Röviden: attól, hogy valami az éber tudatunk számára öntudatlan, a testet irányító rész-elme számára még lehet tudatos. Ilyenek például a test automatikus folyamatai, mint a szívverés vagy az emésztés.

A rész-elmék, vagyis az elme korlátozott elmestruktúrái tehát mind-mind önálló tudattal és tudatossággal rendelkeznek, ezek viszont nem feltétlenül átjárhatóak más rész-elmék számára. Amit az egyik rész-elme tapasztalásként él meg, az egy másik számára könnyen lehet, hogy megáll a tudattalan észlelésnél, vagy akár el sem jut odáig.

Szó szerint *minden* rendelkezik tudatossággal, ami *„él”*, hiszen az elme érzékel, és a formákat is az elme ismeri fel. És, ahogy a test is rendelkezik tudatossággal, úgy rendelkeznek tudatossággal az érzékszerveink vagy belső szerveink is. Mindennek, ami él, van saját elméje és saját tudata. A fül tudata (működése) a hallás, a szemé a látás, a szívé pedig az, hogy életben tartsa a testet. A test tudata is annak bonyolult működése. Ez a sok „apró” rész-tudat a gyakorlatban persze mind-mind az elménk része, de mégis tekinthetünk rájuk rész-elmékként is, mivel a bennünk „élő” szervekhez tartoznak, és valamilyen (rész)feladatot látnak el.

Végül pedig ne feledkezzünk meg az olyan egyszerűbb létformákról sem, mint a virágok vagy a fák, amik szintén kell, hogy rendelkezzenek valamilyen szintű tudatossággal és tudattal. Hiszen élnek és kifejeződnek – vagyis kifejeződik rajtuk keresztül az élet. Ezek sokkal egyszerűbb struktúrák, de nem kétséges, hogy lennie kell elméjüknek, még akkor is, ha éppenséggel valamilyen – esetleg a fajukra jellemző – kollektív elmével rendelkeznek.

Öntudat

Az **öntudat** a tudatosság, mint képesség sajátjaként való felismerése az elme által. Az elme felismeri a saját tudatosságát, vagyis a képességét arra, hogy tudatos legyen. Megérti, hogy ő egy elme, ami érzékel, és képes a tapasztalásra. Röviden: „tudatos vagyok”. A gyakorlatban egyébként azt nevezzük öntudatnak, amikor egy tudattal rendelkező életforma tisztában van saját mivoltával, érzékelésével, és megérti önmaga létezését a világ viszonylatában. Ha emberre akarjuk vetíteni, akkor az öntudat az embernek azon közvetlen tudása, amelyben saját mivoltát, emellett gondolatait, érzéseit és tetteit, illetve önnön érdekeit és nézeteit sajátjaként felismeri és megérti. Az öntudatosság az emberek hétköznapi, normális észlelési állapota.

Az öntudat egyben meghatározza az elme nézőpontjának tudatos mivoltát is. Ami ugyanis öntudatos, az egyben tudatos is, hiszen tudatossággal

rendelkezik. Magán az öntudatosság kifejezésen viszont legtöbben a világ hétköznapi folyamatainak tudatos megtapasztalását értjük, ahogy ellenpárján, az öntudatlanságon pedig azt, amikor az elme nincs tudatában önmaga tudatos mivoltának. Szigorúan nézve azonban bármely elme, vagy annak bármely rész-elméje lehet öntudatos. Semmi sem zárja ki, hogy a testnek vagy a szemnek is legyen öntudata, persze csak saját magára vetítve, és a saját *észlelési terét* alapul véve. Abban viszont megegyezhetünk, hogy a rész-elmék öntudatossága már túlságosan erőltetett megfogalmazás. Az öntudatot használjuk csak továbbra is a hétköznapi tudatállapotokra.

Felhívnám a figyelmet arra, hogy az öntudat nem keverendő össze az *én*tudattal! Utóbbi az elme felett szerveződő struktúra, az ego része. Ez a témakör a későbbiekben még elő fog kerülni.

Tudatállapot

Tegyük most félre egy kicsit az összes speciális, tudatos vagy tudattalan elmenézőpontot, rész-elmét és hasonlókat, és vizsgáljuk az elmét csakis a – hétköznapi értelemben vett – öntudat állapotából. Vegyük egyszerűen csak a valóságban előforduló azon elmeállapotokat, melyekben az elme a *saját szemszögéből nézve* tudatos érzékelésre képes. Ezeket az állapotokat nevezzük összefoglaló néven tudatállapotoknak.

A **tudatállapot** az elme adott helyzetben alkalmazott tudati állapota, mely funkcionalitás minőségét határozza meg. Azt a tapasztalatszerzési állapotot értjük alatta, amivel az elme az adott helyzetben és pillanatban *tudatosan* működik. Ez azonban nemcsak az éber, hétköznapi állapotokat foglalja magában, hanem azokat is – mint például az alvás –, melyek az éber tudatállapotokból nézve mintha „tudattalanok" lennének. Pedig valójában csak „kívülről" azok, ugyanis minden tudatállapot tudatos működést feltételez, vagyis „belülről" csakis tudatosak lehetnek. Az álom jó példa erre, mert az belülről (álmodás közben) tudatos, az ébrenlét éber állapotából nézve azonban mégis tudattalan – hiszen alszunk közben.

A tudatállapotokat legegyszerűbben az elme fizikai megtestesülése, az agy felől közelítve lehet megvizsgálni. Az agyműködés során ugyanis az idegsejtek (neuronok) kommunikációja az ingerületátadás elektrokémiai folyamatainak segítségével megy végbe, mely elektromos aktivitást hoz létre az agyban. Az így kibocsátott agyhullámok pedig EEG készülékkel mérhetőek, és frekvenciájuk alapján jól elkülöníthetőek az egyes tudatállapotokban.

Az agyhullámok a frekvenciáiknak megfelelően 5 különböző csoportba sorolhatóak, melyek mindegyike más és más tudatállapotot határoz meg. Minden egyes tudatállapotban különböző a funkcionalitás minősége, azaz más annak az élettani célja. A frekvenciák hullámhossza egyben meghatározza a tudatállapot „mélységét" is. Nézzük végig ezeket a legmélyebbtől a legmagasabb állapotig, méghozzá egy átlagos felnőtt esetében.

A **delta** agyhullámok frekvenciája 0,5–4 Hz közé esik, és az elme ebben a tudatállapotban van a legmélyebb érzékelési állapotában. Az éber állapottól legmesszebb eső tudati állapot ez, mely a legmélyebb pihenési fázisban, mélyalvás során fordul elő. A test és a tudat ilyenkor szinte teljesen kikapcsol, az elme pedig a test helyreállításával, gyógyításával van elfoglalva, vagyis szinte kizárólag az ezzel kapcsolatos funkciói működnek.

Az eggyel magasabb tudatszinthez a **théta** agyhullámok kapcsolódnak, melyek frekvenciája a 4–7 Hz tartományba esik. Az ehhez társuló tudatállapotot leginkább az álom és ébrenlét határán érzékelhetjük, de előfordulhat mély meditáció vagy hipnózis során is. A tudatos elme ilyenkor éber és funkcionális, de a test alvó állapotban van, ezért a hétköznapi érzékelés során ez a tudatszint abnormális. Ha ébredtünk már vissza elalvás közben, és éreztük úgy, mintha a testünk le lenne bénulva, akkor éppen a théta állapotban voltunk. Ez a tudatállapot teszi lehetővé egyébként a tudatalattihoz való hozzáférést is.

A következő szinten az **alfa** agyhullámok dominálnak, frekvenciatartományuk pedig a 8–13 Hz. Ez egyfajta ellazult éber állapot, mint a relaxáció vagy a könnyű meditáció. Az elme ilyenkor aktív, és a kreatív folyamatokban

jeleskedik. De ugyanez az állapot van jelen a fokozott figyelem vagy tanulás során is, mivel segíti az információk raktározását.

A negyedik a **béta** agyhullámok szintje, ami a teljesen hétköznapi, éber tudatállapotot jelenti. A frekvencia a 14–25 Hz tartományba esik. Ez az általános mentális állapotunk, a normális agyműködés állapota. Az elme éber, feldolgozza az információkat, illetve reagál rájuk. A test motoros funkciói szintén aktívak.

Az utolsó tudatállapot a **gamma** agyhullámokhoz kapcsolódik, a 30–100 Hz közötti frekvenciatartományban. Ez akkor fordul elő, amikor az elmét kimagasló mentális teljesítmény és koncentrációs készség jellemzi. Ilyenkor rendszerint valami szenzációs, sokszor transzcendentális élményt élünk át. Nevezhetjük ezt az „áldottság" állapotának is.

A listából jól látszik, hogy az ember az éber, hétköznapi (béta) tudatállapotból felfelé csakis az „áldott" (gamma) állapotba mozdulhat el, de ez meglehetősen ritka. Ahogy viszont álomba zuhanunk, úgy vált az elme tudatállapotot egyre lejjebb és lejjebb. Elalvás előtt a relaxált (alfa) állapot az első, majd az eggyel mélyebben fekvő felszínes alvás (théta) állapota, végül pedig a mélyalvás (delta). Az alfa állapot hétköznapi éberség során is előfordulhat, ha kellően megnyugszunk, a théta viszont kizárólag tudatosan, hipnózis vagy mély meditáció során érhető el. A mélyalvás (delta) állapota csak ritkán és nehezen érthető el öntudatos állapotban, és akkor is csak nagyon mély meditáció során.

Egy adott tudatállapoton belül két csoportba sorolhatjuk az elmét **aktivitás** szempontjából. Aktív állapotában az elme észlel, fogalmat alkot, értelmez, dönt és tapasztal, illetve választ is ad, azaz aktívan cselekszik. Passzív állapotában viszont csakis észlel, de nem értelmez, nem dönt, és legfőképp nem avatkozik be – egyszerűen csak *átéli* az eseményt. Talán emlékszel még az észlelés folyamatának harmadik esetére, a teljes figyelemre: itt pontosan arról az átélésről beszélünk. Az aktivitás egyébként független az alkalmazott

tudatállapottól, vagyis az elme lehet passzív akár éber állapotban is (például amikor elbambulunk), de lehet aktív a mélyalvás során is. Ekkor persze teljesen más az érzékelés és a funkcionalitás minősége.

Tudatalatti

A tudatállapotok az érzékelés és funkcionalitás mellett egyben azt is meghatározzák, hogy tudatunk melyik részéhez férünk hozzá. Az erről alkotott nyelvi fogalmaink viszont a hétköznapi, éber állapothoz igazodnak, így egyszerűen tudatalattinak nevezzük a tudatunk minden olyan részét, melyet az éber (béta és alfa) állapotból nem vagyunk képesek *közvetlenül* elérni. Miközben egyébként a tudat ezen része is elérhető számunkra, csak éppen egy másik tudatállapotból.

A tudatot alapvetően két részre oszthatjuk: tudatfelszínre és tudatalattira. A **tudatfelszín** (az elme által) a tudat számára a hétköznapi tudatállapotokban nyíltan elérhető folyamatok és képességek összessége. A **tudatalatti**, vagy más néven **tudattalan** (az elme által) a tudat számára csak bizonyos tudatállapotokból elérhető folyamatok, képességek és (elfojtott) energiák összessége, melyek viszont hatást gyakorolnak a tudatos folyamatokra.

A tudatfelszín nem szorul különösebb magyarázatra, ez ugyanis a hétköznapi tudatosság számára elérhető „eszközkészlet", mely magában foglalja a kognitív (megismerési) folyamatokat, mint a gondolkodás, az ítélet, az emlékezet vagy a képzelet, illetve a nem kognitív folyamatainkat is, mint amilyen az érzés. A tudatfelszín a béta, illetve az alfa agyhullámokhoz kapcsolódó tudatállapotokból érhető el tudatosan.

A tudatalatti már egy sokkal érdekesebb, és sokkal kevésbé feltérképezett terület. Ahogy az elnevezése is sugallja, ez a hétköznapi tudat „alatti", vagyis az onnan közvetlenül el nem érhető területeket jelöli. A fogalomról a legtöbb embernek a tudattalanul elfojtott érzések és emlékek tárháza ugorhat be,

esetleg a kutatásában jelentős munkát végző két ismert pszichiáter, Sigmund Freud és Carl Gustav Jung neve. A tudat*alatti* kifejezés egyébként azért is találó, hiszen a théta, illetve delta agyhullámokhoz tartozó tudatállapotokat jelöli, amik az alacsonyabb frekvencia miatt éppen az éber (béta, alfa) állapot *alattiak.*

Na de mi is ez a tudatalatti, és mi található itt? Tekintve, hogy a tudatalatti működése kevésbé ismert a tudomány számára, nehéz erre világos, kielégítő választ adni. Alapvetően azokat a lélektani folyamatokat soroljuk ide, amelyek tudattalanok, tehát nincsenek a hétköznapi elme működésének középpontjában, a háttérből azonban valahogy mégis hatnak a tudatos folyamatainkra.

Amiket biztosan ide sorolhatunk, azok az automatikus, reflexszerűen végrehajtott cselekvések, például a felénk szálló labda elől védekezésként való elhajlás, vagy a félreugrás a kerítés mögül érkező kutyaugatásra. Ide sorolhatjuk még az **ösztönöket** is, vagyis a tudatalatti késztető erejét, mely az elmét valamilyen cselekvésre készteti. Az ösztönök viszont nem tanult cselekvések, ezért mindenképpen el kell különítenünk őket a másik csoporttól, az automatikusan rögzült folyamatoktól, melyek az életünk során megtanult és beidegződött („rutinos") cselekvéseket és készségeket foglalják magukban. Ez utóbbiakat – mint például az autóvezetés vagy biciklizés – a megfelelő rutin elsajátítása után teljesen mechanikusan, mindenféle tudatosság nélkül hajtjuk végre. Ide tartoznak még a beszéddel és mozgáskoordinációval kapcsolatos folyamatok is, mivel ezeket is tanuljuk csecsemőkorban. Tágabb értelemben esetleg még a tudatalattihoz vehetjük a test irányításáért felelős folyamatokat is (vagyis a test tudatosságát), ezek viszont a „veleszületett" csoportba tartoznak, hiszen például az emésztés vagy a szívverés semmiképpen sem tanult cselekvések.

A tudatalatti tehát – részben – lényünk automatikus folyamatainak tárháza, mely folyamatokat a fentiek alapján két csoportba soroljuk. Az első csoportba a *veleszületett*, ösztönös folyamatok tartoznak, esetlegesen ideértve a test létfenntartó funkcióit is, a másodikba pedig a *tanult*, és kondicionálással elmélyített – tudattalan szintre juttatott – folyamatok. Szintén ide, a második

csoportba tartoznak az öntudatlanul beidegződött cselekvések, készségek és funkciók is.

A tudatalatti ezen része egyébként alapvető rendeltetése szerint egy hasznos és praktikus dolog. A célja, hogy a tudatosságunkat megkímélje a folyamatos figyelem szükségességétől. Ha még felnőttként is egyfolytában arra kellene koncentrálnunk, hogy járás közben felváltva egymás elé helyezzük a lábainkat, vagy ha 10 év után is pontosan ugyanúgy lekötné a teljes figyelmünket egy autó vezetése, akkor szinte semmi energiánk nem maradna másra. Képzeljük csak el, hogy milyen lenne, ha egész nap az olyan egyszerű cselekedetekre kellene koncentrálnunk, mint hogy lemenjünk egy lépcsőn, elolvassunk egy mondatot, vagy beszéljünk. Ugye emlékszünk még rá, hogy milyen nehéz volt az első néhány autóvezetési óra, vagy mennyire megerőltető volt a beszélgetés egy idegen nyelven az elején, amíg bele nem rázódtunk? És akkor még szóba sem hoztam azt, hogy mi lenne velünk ösztönök vagy a test létfenntartási folyamatai nélkül.

A tudatalattit részben tehát ezek az **elmeprogramok** alkotják, amik a tanulással és kondicionálással előálló, vagy veleszületett automatikus tevékenységekből, illetve az ösztönökből állnak. Tekinthetünk rájuk egy hatalmas, automatizált programgyűjteményként, mely egy részét készen kapjuk, a másikat pedig mi magunk hozzuk létre az életünk során elsajátított tapasztalataink alapján, tanulással és kondicionálással. Ezek az elmeprogramok együttesen felelősek a „berögződött" tevékenységeinkért, és ezen keresztül fejtenek ki hatást a tudatos folyamatainkra. A tudatalatti ezen, elmeprogramokat tartalmazó része tehát egy folyamatosan növekvő „könyvtár", ami az életműködésünket hivatott megkönnyíteni – még ha néha éppenséggel meg is nehezíti azt. Az elmeprogramok létrehozásáról a későbbiekben még írok.

Lomtár

Nem beszéltünk viszont még a tudatalatti másik, legalább ennyire fontos részéről, ami nem az elmeprogramokat, hanem az elfojtott és elnyomott energiákat tartalmazza – ez ugyanis a tanuláson és kondicionáláson felül a másik mód, ahogyan „új" információ (energia) kerülhet ide. Nevezzük a tudatalatti ezen részét egyszerűen lomtárnak. A **lomtár** minden olyan tudattalanul elnyomott és átlépett, vagy tudatosan elfojtott energiát jelent, ami a tapasztalás folyamatának egyes pontjain nem kerül feldolgozásra, és ezért a testbe záródik. Röviden: feldolgozatlan energia.

Azért ezt az elnevezést használom, mert a legtöbben valóban szemetesként használjuk a tudatalattit, a lomtár azonban utal a későbbi „újrahasznosíthatóságra". Ellentétben a „hagyományos" szemetessel, amibe kétlem, hogy bárki belenyúlna rendrakási céllal, a lomtárnál ez a lehetőség adott. Továbbá, lévén a lomtár is a tudatalatti része, ezért ugyanúgy jellemző rá, hogy a tartalma hat a tudatos folyamatainkra. Mivel azonban nincs a tudatos értelem középpontjában, ezért amikor ez a szemetes „bűzlik", érezni fogjuk ugyan, viszont mégsem tudjuk majd, hogy hol keressük a „szag" forrását.

Joggal kérdezhetnénk, hogy miért akkora baj az elfojtott energiák „gyűjtése". Hiszen nem jobb a szemetesbe dobni, ami nem tetszik, és aztán nem foglalkozni vele tovább? Ott és akkor talán jó ötletnek tűnhet ez, de hosszú távon nagyon meg fogja bosszulni magát, ha teletömjük a lomtárunkat. Egy-egy alkalom még nem is lenne akkora probléma, de itt évtizedek alatt összegyűjtött energiákról beszélünk. Persze, tudom: na és, nem erre való a lomtár? Miért gond ez?

Mert nem ürül automatikusan. Ráadásul szivárog, ami „büdös". És nem mellesleg, a kapacitása is véges. Az összegyűlt energia pedig hatással van mind az elménkre, mind a testünkre. Megbetegíti őket. Megmérgezi az elmét, és a testünkben is betegségeket okozhat. És, hogy ez ne legyen elég, az energia néha csak úgy, magától kitör onnan. Amikor az energiájához hasonló energiát

próbálunk feldolgozni a tapasztalásunk során, hirtelen hozzátapad, és felerősíti azt. Felhozza belőlünk a „szemetet", és kiborul a bili. Szerintem nem kell magyarázni, hogy milyen hamar képes dühbe gurulni az ember akár egy apróságon is, hogy aztán értetlenül álljon a tombolás után, hogy ezt mégis miért csinálta. Hát, pontosan a sok elfojtás miatt.

Vizsgáljuk meg még az ide kerülő energiák forrását is, és azt, hogy ezek milyen hatást gyakorolnak az elmére. Kezdjük az egyszerűbbel, az átlépett gondolati energiával. Ez ugye a gondolkodási folyamat során a megértés küszöbszintje feletti fogalmakat jelenti, és történetesen ez még a kevésbé rossz eset, mert többnyire csak a gondolkodásunkat mérgezi. A feldolgozatlan energia ilyenkor néha „csak úgy" felbukkan az elmében, és azt tapasztaljuk, hogy beindít egy tapasztalási folyamatot, amivel arra késztet minket, hogy dolgozzuk fel. Gondoljuk át újra, amíg meg nem értjük végre, és aztán döntsük róla, hasznosítva az energiáját – vagy engedjük el. Különben menthetetlenül ott fog zakatolni az elménkben, újra és újra ráülve a gondolatainkra.

Az elnyomott vagy elfojtott érzések azonban sokkal rosszabbak. Az ebből származó energia nyersebb, őszintébb, és általában sokkal erősebb a gondolati energiánál. Ennek egyik része a nem-, vagy részleges azonosulás során történő (tudattalan) elnyomásból származik, a másik pedig döntés szándékos kihagyásából, vagyis az elfojtásból. Az érzelmekből származó energia az érzések hasonlósága miatt viszont sokkal könnyebben tud akkumulálódni egy érzéstípuson belül, ezért sokkal erőteljesebben, hullámokként törhet a felszínre, amikor valami hozzá hasonló energiával találkozik. Ráadásul az eltárolt érzelmi energia sokszor nem is az eredeti formájában, hanem akár a hozzá kapcsolódó gondolatokként is felbukkanhat – mivel az elnyomott energia alapja az észlelés során fogalommá alakított *forma*, ami mind érzelmi, mind gondolati aspektussal rendelkezik.

Gyakorlatilag egy apró kis szikra is elég, hogy egy mélyen elfojtott, erős energiacsomag feltörjön a lomtárból, és beinduljon tőle egy tapasztalási folyamat. Az érzések aztán „behúzzák" a kapcsolódó gondolatokat, amik csak tovább

korbácsolják az érzéseket, mi pedig csak állunk ott, nem értve, hogy mi történik velünk. De még ha sikeresen fel is fogjuk, hogy mi okozza ezt, akkor is nehéz megtalálni a forrását, mert a lomtárba kerülő energiák könnyen keverednek egymással. Ember legyen a talpán, aki visszafejti, hogy mivel is áll szemben.

Így kézenfekvő, hogy mit tesz ilyenkor a gyakorló átlagember: hát persze, hogy újra elnyom mindent, méghozzá még mélyebbre – a kiváltó esemény energiájával egyetemben. Mert gyűjteni jó. Hosszú távon viszont, ha mindig mindent lenyelünk, ez az energia máshol fog utat törni magának, és mivel már a testen „belül" van, nyilvánvalóan azt fogja mérgezni. Szépen lassan, módszeresen betegít meg minket, a végén krónikus, akár halálos betegségeket is okozva.

Ha felmerült volna valaha benned, hogy mi okozza a semmiből felbukkanó gondolataidat és érzéseidet, illetve mitől van az, hogy egy szimpla gondolat is képes érzelmileg felbosszantani, hát itt a válasz. Nem más az oka, mint a lomtárba gyűjtött energia, ami utat keres magának kifelé. Nincs emögött szándékosság, egyszerűen csak semmi keresnivalója ennek a testben. A lomtár eredeti rendeltetése az, hogy átmeneti tárolóként szolgáljon az adott pillanatban fel nem dolgozható gondolatokhoz és érzésekhez, és nem az, hogy ínségesebb napokra energiát gyűjtsünk benne.

Sokkal egyszerűbb, ha úgy teszünk vele, ahogy a való életben szoktunk a szemetesekkel: időnként kiürítjük, és kész. Szélnek kell ereszteni az elfojtott energiákat, mert mindenki jobban jár ezzel. Mi is, a testünk is, és azok is, akiknek ártanánk vele. Mivel ez egy nagyon fontos témakör, a lomtár takarításáról később még hosszabban is írok.

Emlékezet

Térjünk most kicsit vissza a tapasztalás folyamatához, és vizsgáljuk meg, hogy mi lesz az előálló tapasztalatok sorsa. Merthogy az egyértelmű, hogy az elme okkal szerzi meg őket, és bár a gondolat szellemi energiaként tekinthető akár egyfajta „tápláléknak" is az elme számára, a hasznosulás céljának ennél akkor is többnek kell lennie. Azt már korábban láttuk, hogy minden megszerzett tapasztalat megváltoztatja az elme struktúráját, vagyis az elme fejlődését szolgálja, a fejlődés viszont időbeli folyamat, ezáltal pedig feltételez valamilyen tapasztalattárolási mechanizmust, aminek segítségével lehetővé válik a tárolt tapasztalatok (gondolatérzések) újbóli felhasználása egy későbbi tapasztalás során.

Emléktárolás

Ez a tapasztalattárolási folyamat az **emlékek tárolása**. De valójában mi is az az emlék, és mit is tárolunk emlékként? Mivel a tapasztalás „végterméke" egy gondolatérzés, így ebből máris következik a válasz: az **emlék** egy tapasztalási folyamat során létrejövő, eltárolt gondolatérzés (vagy gondolat). Ez az esetek nagy részében egyben tapasztalatot is jelent. Ha hiányérzeted lenne, hogy olyanokról is rendelkezünk emlékekkel, amikor biztosan nem történt nemhogy tapasztalás, de még megértés sem, akkor igazad van – de csak részben. Térjünk vissza az olvasni nem tudó kisiskolás példájához, és vizsgáljuk meg az emlékek tárolását azon keresztül.

A kezdő iskolásnak valóban keletkezik emléke az „olvasásról", arról azonban nem, hogy *mit* olvasott – hiszen még nem tud olvasni. Arról lesz csak emléke, hogy olvasni *próbált*, és talán még a betűzésről is, mert ezeket már ismeri és érti – tehát küszöbszint felettiek. Ilyenkor viszont nála csak *részleges megértés* történik, vagyis a betűkből kiolvasott szövegre nem emlékezhet, azt ugyanis nem tudta elolvasni, ezáltal pedig értelmezni sem. Nem értette meg, így nem lehet róla tudatos emléke. Hasonlóan ahhoz, mint amikor egy számodra ismeretlen, idegen nyelvű beszélgetést hallasz. Hallhatod és felfoghatod a

szavakat, akár még a hangsúlyokat és a mondathatárokat is felismerheted, de a szöveget nem fogod érteni, mivel nem ismered nyelvet. Így pedig csak arról lehet emléked, hogy valamilyen idegen nyelvű szöveget hallottál, de arról nem, hogy mi hangzott el benne. Ha az elmének csak fogalma van valamiről, de azt nem érti meg, akkor azt nem is tudja tudatos emlékként eltárolni.

Ezen a ponton jön a csavar. Az elme ugyanis nemcsak emlékeket tárol, hanem fogalmakat is. A **fogalomtárolás** az észlelési folyamat felfogása során keletkező fogalmak (tudattalan) tárolását jelenti. Vagyis az életre keltett formákat is eltároljuk fogalomként, nem csak a belőlük ténylegesen létrejövő gondolatérzéseket. Minden olyan észlelés (helyzet vagy esemény), amire figyelem irányult – azaz felfogtuk – egyúttal tárolásra is kerül. Olyan ez, mintha életünk minden egyes pillanatát naplóznánk. Az egyetlen gond, hogy mindez tudattalanul történik, ennek pedig az a hátulütője, hogy nem tudunk tudatosan emlékezni rá. A megértés nélkül tárolt fogalmakhoz – vagyis ehhez a „naplóhoz" – nem lehetséges hozzáférni a hétköznapi tudatosság állapotából. Hipnózisban ugyan képesek vagyunk rá, tehát így akár az előző példa idegen nyelvű mondatai is felidézhetőek, azonban ez egy olyan terület, aminek nincs relevanciája a mi szempontunkból.

És van még egy harmadik csoport is: azok a gondolatérzések, amiket elengedünk. Mivel ilyenkor nincs kötődés, így nincs tapasztalás, azaz nincs tapasztalat sem. Szerencsére ez nem probléma, ugyanis ezen a ponton már megtörtént a megértés és azonosulás, így előállt a gondolatérzés is. Az emlék pedig gondolatérzés. A tapasztalási folyamatunk itt már tudatos fázisba lépett, vagyis nem igazán számít, hogy kötődünk vagy elengedünk (esetleg elfojtunk), az emléktárolás mindenképpen megtörténik – alacsony hitnél is. És mert mindez tudatosan történik, természetesen nemcsak a gondolatérzést tároljuk, de arra is emlékezni fogunk, hogy hogyan döntöttünk (vagy nem döntöttünk).

Összefoglalva: minden olyan észlelésből lesz (tudatos) emlék, ami tudatosan történik bennünk, vagyis az értelmezés fázisán túljut, és már előállt belőle a gondolatérzés. A tudattalan észlelésekből viszont csakis a fogalmak kerülnek „naplózásra".

A hétköznapitól eltérő tudatállapotokban (illetve egyes rész-elméknél) azonban már egyáltalán nem biztos, hogy megtörténik az emléktárolás, vagy hogy az maradandó lesz. Jó példa erre a test tudatossága, mint rész-elme. Erősen kétséges, hogy a testünk minden egyes szívdobbanást vagy izommozgatást megjegyezne, noha történik tapasztalás azon a szinten is.

A nem maradandó emlékek kapcsán pedig gondoljunk például az álomra, ahol, bár jelen van az elme egy másik tudatállapotban, sőt tapasztalás is bizonyosan történik az álom során, ez mégis csak ritkán kerül bele a tudatos emlékeink közé. Ez egyébként azért van, mert az álom során keletkező emlékek a rövid távú memóriából általában nem íródnak át a hosszú távú memóriába, ugyanis az ezért felelős noradrenalin nevű (neurotranszmitter) hormon az álom során csak minimális szinten termelődik. Erős álombéli érzelmi töltet, vagy hirtelen felriadás hatására azonban a hormon aktiválódhat, melynek következtében az álombéli emlékek automatikusan átkerülnek a hosszú távú memóriába. A folyamat kis gyakorlással tudatosan is végrehajtható, ha minden egyes ébredés után az első dolgunk az álmunk tapasztalatként való feldolgozása (újbóli átgondolása), és ezzel tudatos emlékként való rögzítése. Ha felkelés után az első mozdulatunk az ágy mellett elhelyezett ceruza és füzet felvétele, majd pedig az álom főbb részleteinek leírása, akkor ebből a műveletsorból megfelelő kondicionálással egy elmeprogramot készíthetünk, és egy idő után az álmaink jó része rendelkezésre fog állni emlékként is – más kérdés persze, hogy mire megyünk vele.

De térjünk vissza az emlékek tárolásához, aminek szintén fontos tényezője a *hit*. A hit ugyanis nemcsak a kötődés mértékét, hanem egyúttal a **bevéső dés** (emléktárolás) mértékét is meghatározza. Ha az elme erősen kötődik valamihez, akkor ez hatással lesz a tapasztalatok emlékként való tárolására is. Az erősebb hit által ugyanis több energia hasznosul az adott formából, a több energia pedig mélyebb bevéső dést tesz lehetővé. Erősebb lesz az emlék jelentősége. Ez megmagyarázza azt is, hogy azok a gondolatérzések, amikben

nem hiszünk (vagyis döntéssel elengedjük őket), miért nem tárolódnak tapasztalatként: mert nem érezzük magunkénak őket. Magára a gondolatérzésre, illetve az elengedés tényére persze ettől még emlékezni fogunk. És végül ne feledkezzünk meg a *kételyről* és a *bizalomról* sem, ami áttételesen ugyan, de a hit mértékét befolyásolja, ezáltal pedig a bevéső dés mélységét is.

Emlékezés

Az **emlékezés** folyamata, vagyis az emlékek tudatos vagy tudattalan előhívása a tapasztalásunk, gondolkodásunk és megértésünk alapja.

Ha nem tárolnánk a megértett gondolatérzéseinket és tapasztalatainkat, akkor minden egyes észlelt időpillanatban „újra kellene kezdenünk" mindent, azaz minden gondolatunk újra és újra egyben a legelső gondolatunk is lenne. Az elme magasabb szintű folyamatainak mindegyike az emlékeken alapul, ahogy a személyiségünk, egónk, és nagyjából az egész földi önvalónk. Az emlékezés képessége egy „viszonyt" teremt az elme számára, ami az emlékek tárolása nélkül még az idő érzékelését is lehetetlenné tenné. Felismerné ugyan az elme a formákat, de megérteni már nem lenne képes őket, hiszen nem állnának rendelkezésre korábbi ismeretei (emlékei), amikhez viszonyíthatna, és amik segítségével az újakat megérthetné. Nem létezne számára az idő fogalma sem. Emlékek nélkül az elme csak egy önmagát állandóan felismerő végtelen ciklus lenne.

Az emlékezés folyamata, vagyis az emlékek előhívása lehet *tudatos* (amikor például kutatunk az emlékeink között), de lehet *tudattalan* is. Utóbbi szinte állandóan megtörténik a gondolkozás során, hiszen ilyenkor a gondolataink gyakorlatilag keverednek az emlékeinkkel, így azokat is gondolatokként ismerjük fel. Ez remekül rámutat arra is, hogy az emlék *valóban* egy eltárolt gondolatérzés, másképpen fel sem ismerhetnénk annak gondolati aspektusát.

Képzelet

A **képzelet** az elme azon képessége, melyben a gondolkodás segítségével olyan tapasztalatokat (gondolatérzéseket) állít elő, melyek önmaga számára valós érzékszervi tapasztalásokon keresztül korábban (tudatosan) nem voltak ismertek.

A képzelet a tapasztalás egy speciális fajtája. A hangsúly itt a *nem valós* alapokon nyugvó tapasztalatokon van, vagyis az elme a képzelet során nem egy korábbi, *valós érzékszervi* tapasztalásokon alapuló gondolatérzést (valós emléket) használ fel, hanem egy önmaga által fabrikáltat – azaz elképzeltet. Ilyenkor a tapasztalás alapjául szolgáló helyzetet vagy eseményt ugyanúgy az elme teremti meg, méghozzá azzal, hogy elképzeli azt, így gyakorlatilag „önmagában" tapasztal. A képzelet abban különbözik a hagyományos tapasztalástól, hogy a benne foglalt helyzet vagy esemény, bár érzékszervi alapú, valójában kitalált, hiszen az elme azt a valóságban korábban sosem tapasztalta meg.

És pontosan ez az, ami az emléktől is megkülönbözteti. Az emlék ugyanis korábban megélt, valós érzékszervi tapasztalásokon alapul, míg a képzelet nem – hiszen az kitalált. Ettől függetlenül a képzelet ugyanúgy tárolódik emlékként, mivel tapasztalás, ezért tapasztalatot is szül. De pontosan annak mivolta, vagyis a valós érzékszervi tapasztalás hiánya miatt nem kezelhető valós emlékként – még akkor sem, ha képzeletünk tárgya később valósággá válik. Ez esetben ugyanis lesz egy emlékünk az egykori képzeletről „képzelet" címkével, illetve egy másik, „hagyományos" emlékünk a későbbi, valós történésről. A gyakorlatban persze a képzeletünk idővel elhalványuló emlékét felülírhatja egy későbbi, sokkal intenzívebb, valós történés emléke, és az is könnyen előfordulhat, hogy hosszú idő után a képzeletünket összekeverjük a valósággal.

Lássunk egy egyszerű példát a képzeletre. Tegyük fel, hogy régóta álmodozol arról, hogy elutazol egy egzotikus szigetre. Évekig, évtizedekig ábrándozol, míg végül egyszer előáll a szükséges összeg, és lefoglalod az utazást. Innentől kezdve aztán elkezdesz tervezni, konkrétumok után kutatsz, és persze elképzeled, hogy mi történik majd veled az utazás alatt, milyen helyzetekbe fogsz kerülni, és hogyan fogod érezni magad. Szinte hallod az óceán morajlását, érzed a meleg szellő fuvallatát, a víz simogató érintését. Egészen valóságos tud lenni egy ilyen helyzet az elme számára, néha olyannyira, mintha kicsit még önmagát is becsapná vele.

Amikor végül aztán eljutsz a szigetre, valószínűleg minden másképpen fog történni, mint ahogy azt eltervezted, de ez már csak így szokott lenni. Ez viszont már valós érzékelés és tapasztalás lesz, hiszen fizikailag is ott vagy, és éppen a történés valódisága miatt intenzívebb is lesz az élmény, ezért mélyebb bevéződéshez fog vezetni. A valóságos élményre szinte biztos, hogy még évtizedekkel később is emlékezni fogsz, a róla alkotott képzelet azonban idővel teljesen el fog halványulni. Arra a tényre talán még emlékezni fogsz, hogy mennyit álmodoztál az utazás előtt, de arra már valószínűleg nem, hogy pontosan mi is szerepelt ezekben az álmokban.

Tanulás

Az emlékezés képességét annak hétköznapi használatán túl leggyakrabban a tanulás során kamatoztatjuk. A **tanulás** az elme által (tudatosan és célzottan, illetve tudattalanul és automatikusan) az új ismeretek, viselkedés, készségek, értékek, attitűdök, preferenciák elsajátításának folyamata. Röviden: tudatos vagy tudattalan tapasztalatszerzés.

A „klasszikus" tanulás alatt általában az ismeretanyagok elsajátítását értjük. Ez annyiból áll, hogy leülünk a tananyag elé, ami legtöbbször írott formájú, és nekiállunk tapasztalatot szerezni belőle – vagyis megtanuljuk. Olvassuk, felfogjuk a szavak és mondatok mögött álló fogalmakat, megértjük azokat, kötődés lép fel, amiből előáll a tapasztalat, amit aztán emlékként eltárolunk. Ez a megtanult ismeretanyag.

Látható, hogy mindez teljesen megegyezik a tapasztalás folyamatával, a megszerzett tudás pedig az *emléktárolás* során rögzül. Tanuláskor a *figyelem* irányít, és a *hit* mértékének segítségével meghatározza a kötődés, illetve a *bevésődés* (emléktárolás) mértékét is. Emellett ugyanúgy épít az *emlékezés* készségére is, hiszen az újabb tapasztalatok megszerzése közben folyamatosan a korábban tanultakra támaszkodik, azokból építkezik.

Ami viszont új dolog a tanulásban, az az ismétlés általi **kondicionálás**. Ez a másik hatékony módszer a bevésődés mértékének növelésére. Miközben a hit mértéke mélyíti a bevésődést, és közvetve fókuszálja a figyelmet is, az ismétlés képes megsokszorozni a hatást azzal, hogy újra és újra végrehajtjuk szinte ugyanazt a tapasztalást. Újra megszerezzük, majd újra tároljuk is – frissítjük – ugyanazt a tapasztalatot. Addig ismételgetjük ezt, amíg a tanultak jó mélyen belénk nem rögzülnek – hiszen gyakorlat teszi a mestert.

Ha pedig valamit hosszú idő alatt *igazán* megtanultunk, és jól be is gyakoroltunk, az végül „hozzánk épül", és a részünkké válik. Ekkor már beszélhetünk arról, hogy kellő mélységben elsajátítottuk az adott ismeretanyagot vagy készséget. Amikor már annyi különböző aspektusát jártuk be a tapasztalást

indító formának, annyi tulajdonságával alkottunk róla fogalmat, és annyiszor értettük meg ezen fogalmakat, hogy az adott témában már nem nagyon tudnak újat mondani nekünk, akkor valódi, mély tapasztalatot szereztünk belőle. A sok kötődés által teljesen magunkévá tettük. El*sajátí*tottuk. Tökéletesen megértettük.

Az új ismeretanyagok elsajátítása a tanulás legtipikusabb formájának tekinthető, hiszen azt kifejezetten tanulási szándékkal hajtjuk végre. Tisztában vagyunk vele, hogy tanulunk, és konkrét céllal tesszük ezt, méghozzá akaratlagosan és tudatosan. A tanulás ezen fajtája éppen ezért általában mellőzi az érzelmeket. A tudásanyag elsajátítását célzó tanulás az *explicit*, vagy más néven *deklaratív emlékezetre* épít: itt tároljuk a megszerzett „tudást", vagyis azon ismeretanyagokat, melyek tényalapúak.

Elmeprogramok

A tanulás azonban nemcsak az ismeretanyagok elsajátítását jelentheti, hanem a *készségekét* is. A készségek tanulása is történhet *tudatosan*, és mivel most éppen olvasol, biztosan megtanultál olvasni. Ezt a készséget pedig nem igazán lehet egyedül elsajátítani, hiszen ha nem mondják meg nekünk, hogy melyik az „A" betű, azt magunktól nem fogjuk kitalálni – és akkor még csak egyetlen betűről beszélünk. A betűk formája, azok felismerése, a betűzés, a betűk szavakká történő összeolvasása mind-mind az olvasni tanulás részfolyamatai, és ezzel még nincs vége! Ezután következik a sok-sok gyakorlás (kondicionálás), hogy minél folyékonyabban menjen, hiszen ahogy mondják: ismétlés a tudás anyja. Aztán ha már elég sokat gyakoroltunk, idővel egyre kevésbé lesz megerőltető az olvasás, később pedig már szinte energiát sem fordítunk rá. Egyszerű készséggé válik, és fel sem tűnik, ha éppen csináljuk. Nem betűzünk tudatosan, de még csak nem is figyelünk a szavakra – olyan, mintha az olvasás csak úgy, „magától" menne. Azért van ez, mert a sok gyakorlás az olvasás folyamatából készséget varázsolt, amit pedig egy magunk által előállított *elmeprogramként* a tudatalattinkba „telepítettünk". Ha esetleg emlékszünk még a gondolkodásnál leírt számolási példára (37+48), rögtön felismerhetünk

benne egy másik készséget is, amiből az általános iskolában egy elmeprogramot készítettünk: az összeadást.

A tanulás emellett *tudattalanul* is történhet, a fentiekhez hasonló módon. Míg azonban az olvasás vagy összeadás elsajátításakor pontosan tudjuk, hogy most éppen olvasni vagy összeadni tanulunk, addig a tudattalan tanulás során ezzel nem vagyunk tisztában. Amikor gyerekként járni vagy beszélni tanulunk, ezek ugyanúgy tanulási folyamatok, csak éppenséggel nem tudatosak – egyszerűen „csak" megtanuljuk őket. A folyamat lényegileg megegyezik a tudatos tanulási folyamattal, azzal a különbséggel, hogy ez esetben nem tudatosul bennünk, hogy éppen tanulunk. Az élet számtalan területéről hozható példa erre: amikor egy költözés után megtanuljuk a hazavezető új útvonalat, vagy amikor egy új közösségbe kerülve megtaláljunk a helyünket, vagyis beilleszkedünk. A tudatos és tudattalan tanulás leginkább abban különböztethető meg egymástól, hogy utóbbi esetben nem egy már meglévő (külső) tudásra támaszkodunk, hanem azt magunktól, a saját készségeink alapján szedjük fel. Ilyenkor még csak nem is az ismeretanyag megszerzése az elsődleges cél, hanem az csak egy másik cselekvési folyamat „melléktermékeként" áll elő. Az öntudatlan tanulás egyébként az egész életünket végigkíséri, a legapróbb folyamatoktól a legnagyobbakig.

A tudattalanul történő, leginkább mozgás alapú készségek elsajátításánál, mint amilyen a járás vagy az egyensúlyozás, ha lehet, még kézzelfoghatóbb a kondicionálás szerepe. Az ilyen egyszerű, motorikus mozdulatsorokból álló, rengetegszer ismételt cselekvések tárolásáért az *implicit*, vagy más néven *procedurális emlékezet* a felelős, de az *izommemória* kifejezést is használják rá. Ezeknél a bevésődéseknél nemcsak a tanulás, de a tanultak előhívásának módja is tudattalanul történik. Sőt, ez sokszor még csak nem is tudatosítható, azaz képtelenek vagyunk tudatosan emlékezni a „tanultakra". Azonban, ha *csinálni kell*, akkor a megfelelő elmeprogram magától aktiválódik, és a mozdulatsor tudattanul végrehajtódik. Ha ott vagyunk és meg kell tennünk, egyszerűen csak beütjük a kapunyitó kódot, még akkor is, ha előtte percekig hiába próbáltuk felidézni a számsort.

Bölcsesség

Végül vizsgáljuk meg a tanulási folyamatot az érzelmek szempontjából. Mivel a tapasztalatszerzés során mindig jelen van valamilyen szintű érzelmi aspektus, ezért logikusnak tűnik, hogy ez tanuláskor is meg kell, hogy jelenjen. A *tudattalan* tanulás során a tapasztalatok elsajátítása sokszor valóban együtt jár az érzelmekkel, hiszen amikor járni tanulunk, megannyiszor elesünk és sírunk, vagy amikor felnőttként egy új útvonalon próbálunk meg eljutni valahova, az eltévedés szintén érzelmeket vált ki. A tudattalan tanulás folyamatában éppen az érzelmek kiváltotta negatív (vagy pozitív) tapasztalatok segítenek a megoldás felismerésében, és ezek terelnek (nevelnek) minket a gyakorlás során is.

Persze nem kizárt az érzelmek megtapasztalása *tudatos* tanulásnál sem, de egy ismeretanyag elsajátítása leginkább csak a „nincs kedvem hozzá" érzést válthatja ki belőlünk. Ennek az előtérbe kerülése aztán elvonja a figyelmünket a tanulás tárgyáról, aminek hatására lecsökken a hit, felületessé válik a bevésődés, másnapra pedig úgy elfelejtjük az egészet, mintha sosem olvastuk volna.

De akár tudatos, akár tudattalan tanulásról is van szó, ha kellően sokat gyakoroljuk, akkor idővel összefüggő, stabil gondolati struktúrákat építhetünk belőle az elménkben, melyeket aztán hatékonyan használhatunk a későbbiekben. Ekkor beszélhetünk **bölcsességről**, ami az érzelmi töltés nélküli, tárgyilagos emlék. Az érzelmi töltés hiánya itt valójában azt jelenti, hogy idővel már feldolgoztuk az ismeretanyaghoz kapcsolódó összes mögöttes érzést, így azok már nincsenek hatással ránk. A tudásanyag felszínre hozása ezek után már nem fog semmilyen felesleges, érzésekhez kapcsolódó mellékgondolatokat (például bizonytalanság) generálni. Ez már vegytiszta, mély tapasztalaton alapuló, „kész" tudás.

A tanulás során elsajátított ismeretek, viselkedés, készségek, értékek, attitűdök és preferenciák mind-mind hatással vannak a személyiségünkre. Egy részük a gyakori – használatból fakadó – ismétlés miatt idővel

elmeprogramokká, gondolati struktúrákká válik bennünk, méghozzá *viselkedés*, *készségek* vagy *képességek* formájában. Ezek aztán a *tudatalattiba* kerülve már automatikusan fejtik ki hatásukat, és mi mindenféle tudatos erőlködés nélkül használhatjuk őket. Jó példa erre a korábban említett olvasás vagy autóvezetés.

Az *explicit tudásanyag*, *értékek*, *preferenciák* szintén gondolati struktúrákká válnak az elsajátítás során, de ezek többnyire nem a tudatalattiba, hanem a *tudatos emlékeink* közé épülnek be. Néha még csak nem is tudatosul bennünk ezeknek a mélyebb struktúráknak a megléte, amik mind a gondolkodásmódunkra, mind a személyiségünkre hatást gyakorolnak – miközben nem is elmeprogramok, hanem egyszerű „emlékek", illetve ismeretanyag. Egy könyvelő például sokkal valószínűbb, hogy racionális gazdasági döntéseket hoz a magánéletében is, ahogy egy mérnök otthonában is nagyobb precizitás jelenléte várható. Mindez azért, mert a külső valósága a belső gondolatvilágához illeszkedik. Amit ugyanis megértettünk, hasznosítottunk és magunkévá tettünk, az a gondolkodásunk, a személyiségünk részévé válik. A tapasztalatai alakítják az elmét, és amivé a tapasztalatain keresztül válik, az teszi egyedivé. A Szellem egyedi kifejeződésévé.

Felejtés

A **felejtés** az egyes emlékek elérésének tudatos (figyelem általi) vagy tudattalan (kondícióvesztés általi) fokozatos gyengítése, gyengülése. A hétköznapi gondolkodásban úgy értelmezzük a felejtést, mint az emlékeink idővel bekövetkező automatikus törlődését, ez azonban egyáltalán nem így van. Ha így lenne, akkor mély hipnózisban sem tudnánk előhívni őket újra.

Ennek megértéséhez tegyük félre, amit eddig gondoltunk az emlékezésről és a felejtésről, és próbáljuk meg az egészet egy másik nézőpontból megközelíteni. Az emlékek tárolása során a hit ugyanis valójában *nem* a tárolt emlék „erősségét" határozza meg, hanem annak *elérését* – az emlék így is, úgy is tárolásra kerül. Amihez erős hit társul, azt persze „mélyebben" magunkba építjük, de ez csak a *tárolásra* igaz. Ilyenkor, illetve ismétlés (kondicionálás) során igazából nem a tudásanyagot véssük be mélyebben, hanem csak annak *előhívását* (felidézését) könnyítjük meg. Idővel nem azért felejtünk el dolgokat, mert eltűnnek belőlünk, hanem azért, mert már régen nem gondoltunk rájuk. Régen *jutottak eszünkbe*. Régen használtuk őket a gondolkodás során, vagy akár a képzeletünkben, és mivel régen hívtuk elő, ezért a hozzájuk vezető „elérési út" kikerült az elménk látóteréből. Kikerült a „szokásos" napi/heti/havi/éves tapasztalataink közül.

Ha az emlékekre a számítógépen tárolt adatállományokként tekintünk, akkor sohasem törlünk le belőlük egyet sem. Keletkeznek, de nem törlődnek. Annyi történik, hogy egyszerűen „elfelejtjük" az adott állomány nevét. Ott van a háttértárolón, elő is hívható, de a neve olyan régen frissült az elme elérési katalógusában, hogy nem találja meg azt. Persze, ha sokáig próbálgatjuk előhívni („itt van a nyelvemen"), vagy egyszer valahogy „véletlenül" rátalálunk, akkor onnantól máris újra elérhető lesz minden hozzá kapcsolódó, „elfelejtett" adatunk. Hipnózis során is hasonló módon hozhatóak fel az emlékek, de hétköznapi példa is létezik erre: hosszú idő után összefutunk egy régi ismerőssel, és hirtelen minden közös emlékünk újra „feljön", legyenek azok bármilyen régiek is. Hasonló történik akkor is, amikor évek múltán újra beszélni kezdünk egy régóta nem használt idegen nyelvet. Mert mi is történik ilyenkor

a gyakorlatban? Semmi egyéb, mint egy újabb kondicionálás. Ami egyúttal az elme elérési katalógusának vonatkozó részét is újrafrissíti (újraindexeli).

A tudás tehát nem vész el, csak annak elérése halványul el idővel. A bevésődés mértéke pedig éppen ezért nem az emlék eltárolásának „erősségét", hanem csak az elme elérési katalógusát befolyásolja. Amit erős hittel tárolunk, vagy sokat gyakorlunk (kondicionálunk), az a katalógus elejére kerül, amit pedig nem, az idővel szépen lecsúszik az aljára, és feledésbe merül.

Zárójelben megjegyezném, hogy az emlékek a valóságban nem a számítógépes adatállományokhoz hasonlóan, hanem egy gráfszerű adatszerkezetben tárolódnak, ahol a csúcsok a tulajdonságok nélküli fogalmak (kvázi *formák*), az élek pedig a fogalmak közötti kapcsolatok, vagyis azok tulajdonságai (aspektusai). Az adatállományokon, illetve a hozzájuk kapcsolódó elérési katalóguson keresztüli ábrázolás azonban jóval könnyebben emészthető, miközben az emléktárolás valós mikéntje csak feleslegesen bonyolítaná és nehezítené a megértést.

Az előzőek a tudattalan kondícióvesztés általi felejtés folyamatát írták le. A tudatos (szándékos) felejtés sokkal nehezebb. Ha ugyanis „direkt" akarunk elfelejteni valamit, akkor koncentrálunk rá, ezzel pedig óhatatlanul is frissítjük a hozzá tartozó elérési katalógust – már csak azzal is, hogy szimplán rágondolunk. Úgy viszont képtelenség elfelejteni valamit, ha folyton a felszínre hozzuk. A szándékos felejtés ezért leginkább csak az emlék „felülírásával" érhető el, vagyis amire nem akarunk emlékezni, azt egész egyszerűen „megmásítjuk" a képzeletünk segítségével, mintha nem is úgy történt volna.

A másik módszer erre az emlék „elnyomása", amikor tudatosan az elérési katalógus végére száműzzük azt. Ezt úgy tehetjük meg, hogy egyszerűen nem veszünk tudomást annak létezéséről, és bármikor újra felbukkan az elmében, azonnal (már észleléskor) ignoráljuk a figyelmünk átirányításával – így olyan, mintha meg sem történt volna. Nem lesz újabb tapasztalás, nincs kondicionálás, nem frissül a katalógus, az emlék elérése pedig idővel elhalványul.

Nem szerencsés azonban olyan emlékeket elnyomni, amikkel nem néztünk szembe és nem dolgoztuk fel, ugyanis ettől még a mögöttes energiája a lomtárban marad, és onnan mérgez tovább.

Ismétlés

Ezzel az elme felépítésének és alapfolyamatainak végére értünk. Talán most már kezded látni, hogy mennyire tiszta és világos annak szerkezete, és hogy az egyszerű alapok ellenére mégis mennyire túlbonyolítva használjuk azt. Persze nem csoda, hiszen nem kaptunk kezelési útmutatót magunkhoz, így csak arra hagyatkozhatunk, amit a közös valóságból kimazsolázunk, arról pedig már láttuk, hogy elsősorban nem az egyén kiteljesedését, hanem a közösség érdekeit tartja szem előtt. Ennek ellenére most, az itt megszerzett ismeretekkel talán kaptál egy olyan perspektívát az elme felépítéséről és működéséről, aminek hasznosításával a hétköznapi tudatosságod egy újabb szintre léphet.

Mielőtt azonban továbblépnénk, szeretném még egyszer összefoglalni az alapokat, hogy ne vesszünk el, ha a folytatásban áttérünk a magasabb elmestruktúrákra. Az összefoglalás nagyon leegyszerűsített lesz, és csak a lényegre koncentrál: az összefüggések azon aspektusaira, amik a továbbiakban fontosak lehetnek számunkra. A cél, hogy mielőtt továbblépsz, az eddigiek nagy részét már ne csak felfogd, hanem értsd is. Az ideális az, ha tapasztalattal is rendelkezel róla.

Fogalmak

Az alábbi listában megtalálhatóak az előző fejezetek fontosabb fogalmai, az előfordulásuk sorrendjében. Átolvasás közben gondolkozz el rajtuk, és próbáld összefüggéseiben is megérteni azokat.

– Őskáosz: a megnyilvánulatlan üresség, vagyis semmi, a formák halmaza

– Szellem vagy **Tudatosság:** az öntudatra ébredt Őskáosz teremtő-megfigyelő aspektusa, azaz a megnyilvánulás, mely egyben önmaga teremtménye is

– Univerzum: az öntudatra ébredt Őskáosz teremtés aspektusa, vagyis a teremtőben megnyilvánult (és őt is magában foglaló) formák összessége

– Szentháromság: a teremtés három aspektusa: Atya, Fiú, Szentlélek

– Ouroboros: a teremtés időtlen, örökkévalóságig tartó körforgásának, folyamatos megújulásának, a Szellem és Univerzum, illetve a Szentháromság önmagában teremtett viszonyának a szimbóluma

– energia: bármi létező egyben energia

– forma: tökéletes, univerzális lehetőség, megfigyelhető és érzékelhető hullámstruktúra, ami a megfigyelőben kifejeződve válik valóságossá

– teremtés: a forma észlelő általi felismerése

– test: a létezés földi, harmadik dimenziós valóságának megtapasztalásához használt, érzékeléssel rendelkező, fizikai szinten megnyilvánuló eszköze (járműve)

– elme: a Szellem (Tudatosság) megnyilvánulása az észlelőben

– agy: az elme fizikai megnyilvánulása a testben

– rész-elme: olyan korlátozott elmestruktúra, mely a teljes elme részeként, de azzal együttműködésben funkcionál

– észlelés: valamilyen érzéki információ elmével történő befogadása

– fogalom: a forma tulajdonságainak (minőségének) és összefüggéseinek szubjektív leírásához használt másodlagos, korlátozott (pl. nyelvi) elmestruktúra

– figyelem: az elme formákkal való azonosulásának iránya

– észlelés tere: a figyelem fókusza

– felfogás: a forma érzékelése, és a róla történő fogalomalkotás

– ignorálás: az észlelési téren kívül eső formák felfogásának hiánya

– menekvés: a figyelem tudatos irányítása az egyes formák ignorálásához

– teljes figyelem: az észlelés terének teljessé tétele a figyelem tudatos nem-irányításával

– átélés: az észlelés tárgyának szándékos nem-felfogása

– gondolat: érzelmi töltet nélküli, fogalmakon (azon keresztül pedig formákon) alapuló szellemi energia az elmében

– gondolkodás: az elme feldolgozási és megoldáskeresési folyamata a gondolatok hasonlításon alapuló rendezésével

– intelligencia: az elme egyszerűsítési képessége

– megértés: a gondolkodás folyamatának választási pontja, mely során az elme az adott fogalmat képes a korábbi gondolatok, illetve a saját elmestruktúrájának függvényében értelmezni, vagyis azt abba beleilleszteni, és ezzel egy újabb gondolatot előállítani

– megértési küszöbszint: a megértés szintje

– részleges megértés: a megértési küszöbszint alatti információ feldolgozása, a küszöbszint feletti információ átlépése

– átlépés: a gondolat megértés hiányában történő tudattalan elutasítása

– érzés vagy **érzelem:** gondolat vagy észlelés hatására a testben bekövetkező biokémiai folyamatok eredményeképpen létrejövő energia fogalmi tudatosulása

– értelmezés: egyesített gondolati és érzelmi feldolgozás, vagyis a gondolati megértés és az érzelmi azonosulás együttesen

– azonosulás: az érzelem feldolgozása, vagyis értelmezése és „megértése”

– elnyomás: az érzelem feldolgozásának és a vele való azonosulásnak tudattalan elutasítása

– gondolatérzés: a gondolatok és érzések együttese, tágabb értelmezésben a különálló gondolatokat sem kizárva

– döntés vagy **választás:** egy esemény vagy helyzet (forma) észlelése és értelmezése (megértése és azonosulása) után előálló gondolatérzés elme által önmagára érvényesnek való tudatos elutasítása vagy elfogadása

– kötődés: tudatos elfogadó döntés

– elengedés: tudatos elutasító döntés

– elfojtás: a döntés tudatos elutasítása, tudatos nem-döntés

– hit: az elme kötődésének mértéke, vagyis a kötődés erőssége

– kétely vagy **kételkedés:** tapasztalaton alapuló, kritikus gondolkodásmód, mely az értelmezés tartalmi elemzése alapján kérdőjelezi meg a hitet

– bizalom: a hit erősítése

– tapasztalás: egy helyzet vagy esemény (azaz forma) tudatos, személyes megélése

– élmény: egy helyzet vagy esemény megélésének érzelmi vetülete, gyakorlatilag a tapasztalás folyamata

– tapasztalat: a tapasztalás során megszerzett, gondolatérzés alapú információ

– vélemény: egy döntés következtében előálló szubjektív tapasztalat

– szubjektív idő: a lineárisan működő elme észlelésének vagy érzékelésének két pillanata között megváltozott állapot

– óraidő: környezetünk ismétlődő változásainak mérésén alapuló mennyiség, melynek mértékegysége a másodperc

– tudatosság: az elme észlelési, megértési és döntési, azaz tapasztalatszerzési képessége

– tudat: az elme észlelési és érzékelési, feldolgozási és döntési, illetve válaszadási, azaz tapasztaláson alapuló működése

– öntudat: a tudatosság, mint képesség sajátjaként való felismerése az elme által

– tudatállapot: az elme adott helyzetben alkalmazott tudati állapota, mely funkcionalitás minőségét határozza meg

– aktivitás: az elme aktív állapotában tapasztalásra, passzív állapotában viszont csak átélésre képes

– tudatfelszín: (az elme által) a tudat számára a hétköznapi tudatállapotokban nyíltan elérhető folyamatok és képességek összessége

– tudatalatti vagy **tudattalan:** (az elme) által a tudat számára csak bizonyos tudatállapotokból nyíltan elérhető folyamatok, képességek és (elfojtott) energiák összessége, melyek hatást gyakorolnak a tudatos folyamatokra

– ösztön: a tudatalatti késztető ereje, mely az elmét valamilyen cselekvésre készteti

– elmeprogram: tanulással és kondicionálással előálló, vagy veleszületett automatikus tevékenységek, illetve az ösztönök

– lomtár: minden olyan tudattalanul elnyomott és átlépett vagy tudatosan elfojtott energia, ami a tapasztalás folyamatának egyes pontjain nem kerül feldolgozásra, ezért a testbe záródik

– emléktárolás vagy **bevéső dés:** a tapasztalás folyamatában létrejött tapasztalatok bevéső dés általi tárolása

– emlék: a tapasztalási folyamat során létrejövő, majd eltárolt gondolatérzés (vagy gondolat)

– fogalomtárolás: az észlelési folyamat felfogása során keletkező fogalmak tudattalan tárolása

– emlékezés: az emlékek tudatos vagy tudattalan előhívása

– képzelet: az elme azon képessége, melyben a gondolkodás segítségével olyan tapasztalatokat (gondolatérzéseket) állít elő, melyek önmaga számára valós érzékszervi tapasztalásokon keresztül korábban (tudatosan) nem voltak ismertek

– tanulás: az elme által (tudatosan és célzottan, illetve tudattalanul és automatikusan) az új ismeretek, viselkedés, készségek, értékek, attitűdök, preferenciák elsajátításának folyamata

– kondicionálás: tapasztalatok tárolásának ismétlés általi elmélyítése

– bölcsesség: érzelmi töltés nélküli, tárgyilagos emlék

– felejtés: az egyes emlékek elérésének tudatos (figyelem általi) vagy tudattalan (kondícióvesztés általi) fokozatos gyengítése, gyengülése

Egyszerűsítés

Most olvasd át még egyszer az alábbi fogalmakat. Ezek a fenti fogalmak lecsupaszított, leegyszerűsített és lényegüket megragadó formájukban. A sorrend ugyanaz. Ne zavarjon meg a túlzó egyszerűsítés, mert itt éppen az a cél, hogy a mélyebb összefüggéseket is felszínre hozza.

– Őskáosz: megnyilvánulatlan ürességg

– Szellem vagy **Tudatosság:** öntudatra ébredt Őskáosz teremtő-megfigyelő aspektusa

– Univerzum: öntudatra ébredt Őskáosz teremtés aspektusa

– Szentháromság: a teremtés három aspektusa: Atya, Fiú, Szentlélek

– Ouroboros: teremtés szimbóluma

– energia: minden

– forma: megnyilvánulatlan energia

– teremtés: a forma felismerése

– test: az elme járműve

– elme: az észlelő, amiben megnyilvánul a forma

– agy: fizikai elme

– rész-elme: korlátozott elme

– észlelés: forma befogadása

– fogalom: felfogott forma

– figyelem: észlelés fókusza

– észlelés tere: figyelem

– felfogás: forma felfogása és fogalomalkotás

– ignorálás: forma felfogásának hiánya

– menekvés: forma felfogásának elkerülése

– teljes figyelem: teljes észlelési tér

– átélés: a forma szándékos fel-nem-fogása

– gondolat: fogalmakon alapuló szellemi energia

– gondolkodás: gondolatérzések egyszerűsítése

– intelligencia: egyszerűsítési képesség

– megértés: fogalmak elmestruktúrába illesztése

– megértési küszöbszint: megértés szintje

– részleges megértés: küszöbszint alatti információ feldolgozása

– átlépés: megértés hiánya

– érzés vagy **érzelem:** test állapotának fogalmi tudatosulása

– értelmezés: megértés vagy azonosulás

– azonosulás: érzelem megértése

– elnyomás: érzelem értelmezésének tudattalan elutasítása

– gondolatérzés: gondolatok és érzések együtt

– döntés vagy **választás:** fogalom érvényesnek elfogadása vagy elutasítása

– kötődés: tudatos elfogadó döntés

– elengedés: tudatos elutasító döntés

– elfojtás: döntés tudatos elutasítása

– hit: elme kötődésének mértéke

– kétely vagy **kételkedés:** a hit tapasztalati alapon nyugvó próbája, gyengítése

– bizalom: a hit erősítése

– tapasztalás: helyzet vagy esemény tudatos megélése

– élmény: tapasztalás érzelmi vetülete

– tapasztalat: tapasztalás során előálló gondolatérzés

– vélemény: szubjektív tapasztalat

– szubjektív idő: lineáris elme észlelésének két pillanata között megváltozott állapot

– óraidő: környezetünk ismétlődő változásainak mérésén alapuló mennyiség

– tudatosság: elme tapasztalatszerzési képessége

– tudat: elme tapasztaláson alapuló működése

– öntudat: a tudatosság sajátként való felismerése

– tudatállapot: elme eszközkészlete

– aktivitás: elme aktívan tapasztal, passzívan átél

– tudatfelszín: hétköznapi tudatállapotban elérhető eszközök összessége

– tudatalatti vagy **tudattalan:** elmeprogramok és lomtár együttese

– ösztön: tudatalatti cselekvésre késztető ereje

– elmeprogram: automatikus tevékenységek és ösztönök

– lomtár: elfojtott energia

– emléktárolás vagy **bevéső dés:** tapasztalatok tárolása

– emlék: gondolatérzések formájában tárolt tapasztalatok

– fogalomtárolás: észlelt fogalmak tárolása

– emlékezés: emlékek előhívása

– képzelet: nem valós tapasztalatok előállítása

– tanulás: tapasztalatszerzés és emléktárolás

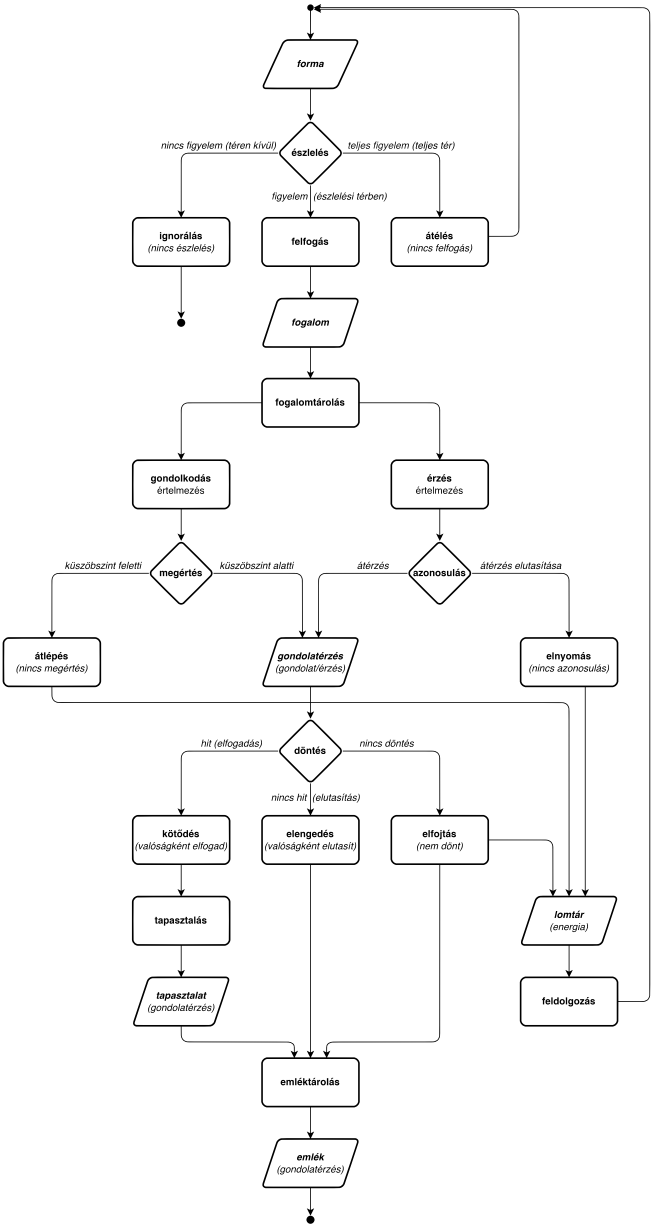
– kondicionálás: tapasztalatok elmélyítése

– bölcsesség: érzés nélküli emlék

– felejtés: emlékek elérésének gyengülése

Folyamatábra

Végül pedig ismerd meg a tapasztalás folyamatának teljes, a későbbi lépésekkel is kiegészített folyamatábráját. Hasznos, ha áttanulmányozás közben felidézed a korábban tanultakat, illetve az egyes fogalmak és folyamatok definícióit. Ha minden lépését sikerült megértened, akkor tudatosulni fog benned az elméd pontos, minden helyzetben alkalmazott működése, melynek segítségével kezdetét veheti az elme tudatos uralása.


forma
észlelés
nincs figyelem (téren kívül)
teljes figyelem (teljes tér)
figyelem (észlelési térben)
ignorálás
(nincs észlelés)
felfogás
átélés
(nincs felfogás)
fogalom
fogalomtárolás
gondolkodás
értelmezés
érzés
értelmezés
küszöbszint feletti
megértés
küszöbszint alatti
átérzés
azonosulás
átérzés elutasítása
átlépés
(nincs megértés)
gondolatérzés
(gondolat/érzés)
elnyomás
(nincs azonosulás)
hit (elfogadás)
döntés
nincs döntés
nincs hit (elutasítás)
kötődés
(valóságként elfogad)
elengedés
(valóságként elutasít)
elfojtás
(nem dönt)
tapasztalás
lomtár
(energia)
tapasztalat
(gondolatérzés)
feldolgozás
emléktárolás
emlék
(gondolatérzés)

3. Sofőr

Most, hogy már ismerjük életünk járművének működését, egy lépéssel közelebb kerültünk ahhoz, hogy a céljainknak megfelelően használhassuk azt. Van azonban még valami, pontosabban *valaki*, aki az utunkban áll ennek eléréséhez, ez a valaki pedig nem más, mint maga a jármű sofőrje.

Persze tudom, hogy ez a valaki voltaképpen mi magunk vagyunk, csakhogy mégsem lehet felelősségre vonni magunkat valami olyasmiért, amit nem is tudatosan csinálunk. Hiszen tudjuk egyáltalán, hogy kik is vagyunk? És ezt most úgy *igazán* gondolom, tehát ismerjük magunkat legalább annyira, mint ahogy az előző fejezetben már megismertük a járművünket?

Az első reakciónk talán az, hogy persze, de ha kicsit a felszín alá nézel, lehet, hogy máris elbizonytalanodsz. Ahhoz ugyanis, hogy valóban megismerhessük önmagunkat, előbb még le kell fejtenünk róla azt a *valakit*, aki az utunkban áll, azt viszont lehetetlen megtenni anélkül, hogy valóban meg ne ismernénk őt *is*.

És hogy kiről is beszélünk? Hogy *valójában* ki ez a sofőr, aki életünk járművét vezeti a hétköznapjainkban? Nos, pontosan erre keressük a választ ebben a fejezetben…

Ego

Az ego. A téma, ami megoszt. Nemcsak azért, mert ennek tárgyalása éppen magát az egót korbácsolja fel, aki aztán küzdeni fog ellene, hanem azért is, mert sokan teljesen félreértelmezik őt, és valamiféle gonosz, életet megkeserítő entitásként tekintenek rá. Vagy egyszerűen csak hülyeségnek tartják még azt is, hogy a valós énünktől elkülönítve szemléljük őt. Megint mások pedig úgy gondolják, hogy meg kellene békélnünk vele, ő ugyanis nem több, mint pusztán a személyiségünk. Egy dolog azonban biztos: amíg ő életünk járművének sofőrje, addig igenis jogos az igény, hogy alaposabban megismerkedjünk vele.

Az **ego** az elme önmagához való viszonyulása *a test függvényében*. Vagyis a formákat megtapasztaló, azokhoz kötődő elme önmagához való hozzáállása, önmagáról a test függvényében alkotott tapasztalata. Rövidebben: az önmagát a testben megtapasztaló elme. Az elme kötődése a testhez. Még rövidebben: *ön*megtapasztalás.

Ez így elég egyszerűnek hangzik, de vajon tényleg ennyi az egész? Az elme a testben, és kész?

Az ego önmagában valóban egy rendkívül egyszerű elmestruktúra. És alapvetően azzal, hogy a testbe zárt elmének *valahogyan* viszonyulnia kell önmagához, még nem is lenne semmi gond. A probléma akkor kezdődik, amikor az elme *elveszik* ebben az azonosulásban. Amikor belefeledkezik önmagába, és *elhiszi* az egót. A valóságot ugyanis éppen a hitünk teremti meg.

Az elme ugyebár a Szellem megnyilvánulása az észlelőn keresztül. Abban a pillanatban viszont, amikor ez a megnyilvánulás elkezdi önmagát a testen keresztül megtapasztalni, a fókusz valahogy eltolódik. Az elme ekkor egy olyan – másodlagos – elmestruktúrát hoz létre a testen belüli önmagáról, ami aztán szépen lassan a Szellem és az érzékelt valóság *közé* ékelődik, és átveszi az elsődleges érzékelő helyét. Onnantól kezdve pedig már nem a tiszta elme,

a Szellem fog tapasztalni rajtunk keresztül, hanem ez a másodlagos struktúra – ráadásul a test függvényében. Mindezt úgy, hogy közben szentül meg van győződve róla, hogy ő az elsődleges és egyetlen megtapasztaló. Nos, hát pontosan ez az ego. A magába feledkező, testtel önazonosult elme, vagy másképpen: az elme belefeledkezése a testbe.

Elszakadás

Amikor növekedni kezdünk édesanyánk méhében, először még csak néhány sejt vagyunk. Ezek a sejtek aztán a belső programjuknak és az élet törvényeinek megfelelően magasabb struktúrába rendeződnek, amiből szépen lassan alakot ölt a testünk, hogy abból az egyetlen sejtből végül egy teljes emberi lénnyé fejlődjünk.

Az idegrendszer kialakulásával az érzékelésünk is megjelenik, még odabent. Felfogjuk a hangokat, tapasztalatokat is szerzünk belőlük, de ekkor még leginkább csak a belső valóságunkat éljük meg a puha, meleg, védelmező burokban, az összes külső behatást csak valahonnan a messzi távolból érzékelve. Ilyenkor még nehéz azt mondani, hogy a testünkön keresztül érzékelünk, de legalábbis biztosan nem a „klasszikus" módon. A tudatunk számára a mindenség most még csak ez a belső hely – védelmezőnk, éltetőnk és „istenünk", vagyis édesanyánk méhe. Minden tapasztalatunk ebből a valóságból születik, és csakis erről a belső világról szól. A nyugalomról és szeretetről, valamint a biztonságot adó, véget nem érő szívdobbanásokról – valahonnan „odafentről", édesanyánk felől. Ekkor még nem létezünk elkülönülve. Egyek vagyunk a teremtőnkkel, az élet pedig – a többség számára – tökéletes nyugalomban, szeretetben és boldogságban telik. Egységben.

Aztán megszületünk. Szó szerint kivet magából ez a tökéletes állapot, és onnantól fogva magunkra maradunk. Már nem a szerető édesanyánk méhe a világunk, hanem valami fényes, erős, hangos és fájdalmas közeg, amiben egyedül kell boldogulnunk. Már nem ő táplál bennünket, és nem is belőle kapjuk az éltető oxigént. Az egység hirtelen és fájdalmasan véget ér a köldökzsinór elvágásával. A közös valóság megszűnik, őt pedig már soha többé nem érzékelhetjük abban az igaz valójában, ahogyan megismertük. Csak valami másolatot kapunk belőle, amit csupán korlátozott érzékeléssel, csakis a testükön és érzékszerveinken keresztül tapasztalhatunk meg – kívülről. Vége szakad a kapcsolatunknak a teremtőnkkel, és végérvényesen magunkra maradunk.

Szeretném, ha elképzelnéd ezt a tapasztalást. Az egység tökéletes állapota után a külső valóság legelső észlelését, felfogását, majd értelmezését. Képzeld el az elme hirtelen kiszakítását a végtelen nyugalom gondtalanul boldog és szeretettel teli valóságából, és azt is, hogy ebből mit észlelhet és mit foghat fel elsőre, de leginkább mit gondolhat róla a korábbi tapasztalatai alapján. Mégis, milyen megértés következhet be ilyenkor? Hogyan képes azonosulni ennek a helyzetnek az érzelmi aspektusával? Egyáltalán, milyen gondolatérzés születhet ebből, már ha születik bármilyen is? Vajon mennyi időnek kell eltelnie, mire a sok elnyomott érzés és meg nem értett gondolat végül megszüli az első *valódi* gondolatérzést, amit már nem fojtunk el? Mi lesz az első *valós* tapasztalásunk erről az új világról, amibe kiléptünk?

Az elme nincs felkészülve erre. Ő csak a korábbi tapasztalataira képes alapozni, és abból építeni az elmestruktúráját, de az anyaméh szeretetteli, végtelen egységének érzése úgy törik apró szilánkokra a születéskor egyetlen pillanat alatt, hogy azt még felfogni is nehéz, értelmezni pedig szinte lehetetlenség. A test érzéseinek és érzékeinek ilyen mértékű változása semmihez sem fogható, és legtöbbünk soha többé nem is él át hasonlót. Szimbolikusan fel is sírunk tőle.

Az édesanyával, mint teremtővel azonosult elme minden addigi tapasztalata, tudása és emléke megváltoztathatatlanul érvényét veszti. Többé nincs kihez fordulni, és nincs mibe kapaszkodni. Egy újszülöttnek pedig képtelenség elmagyarázni, hogy mi történik vele. Hiába veszi kézbe az édesanyja, ez az anya már más, mint az ő belső istene, mert őt már nem *úgy* érzékeli. Csak másodlagosan. A szavait sem érti, a mosolyát sem látja, csak a szíve dobogását érzi, de azt is máshogyan – csak kívülről. Ez talán megnyugtatja, de ez a megnyugvás messze nem ugyanaz a biztonság, mint ami odabent volt. Ez a világ annyira más, hogy ezután évekbe telhet annak a csecsemő elmének egy új, stabil elmestruktúrát felépítenie róla, hiszen teljesen új alapokra kell helyeznie mindent. Hosszú út vezet a teremtővel való egység megszakadásától addig, amíg végre újra képes lesz meghatározni önmagát. Ott és akkor csakis

egyet tudhat: egyedül maradt. És többé már nem is fog tudni mással azonosulni, mint az egyedül maradt önmagával.

Az a legelső és legmélyebb, születés előtti mentális struktúra azonban sosem fog kitörlődni. Ez nem tud elmúlni, mert az élet kezdeti szakaszában erre építkeztünk. Emlékként örökké bennünk fog élni a tökéletes egység ítélkezés nélküli állapota, amiben minden ember fogant, és amiből éppen eleget fogtunk fel és tapasztaltunk meg ahhoz, hogy ne tűnhessen el. De leginkább Őt, az éltetőt nem fogjuk soha elfelejteni. A teremtőnket, aki a születéssel együtt szertefoszlott, magunkra hagyva minket. Az elszakadás pedig olyan mély sebet okoz, amit lehetetlenség teljes mértékben feldolgozni. Az elme persze próbálkozik, észlel, érez, valamennyit talán meg is ért belőle, de közben folyamatosan keresi önmagát mindenben.

Lassacskán aztán szűkül a figyelem, a szülők pedig csak beszélnek és beszélnek, mutogatnak és mosolyognak, és idővel már nem is fáj annyira. Még érdekes is lesz, ahogy folyamatosan záporoznak az újabb és újabb ingerek, amik szépen lassan megtanítanak minket arra, hogy kik vagyunk, és mi a nevünk. Az elme ezzel megkapja az új kapaszkodót, amire építkezhet. A név ugyan elválaszt az isten-anya egységétől, de új identitást is ad az elmének. Ha pedig szerencsénk van, örökké szeretett gyermekek leszünk, még ha többé már nem is az egység része, hanem „csak" egy *név*. A név, és a szabályok végtelen sorozata arról, hogy mit szabad tennünk, hogyan kell viselkednünk, illetve hogyan legyünk azok, akinek ezek az új „isteneink", a látható és tapintható szüleink elképzelnek bennünket. És, hogy hogyan feleljünk meg ennek.

A mindent átélő tiszta Szellem helyett, aki az anyaméh egységében naphosszat kacarászott a végtelen valóság örök szeretetében, be kell érnünk egy névvel, aki utasítások sorát tapasztalja meg arról, hogy – mások szerint – hogyan *kellene* élnie, és kinek kellene lennie. Nem csoda, hogy az elme fókusza lassan eltolódik a jelen valóságának érzékeléséről önmaga érzékelésére. A külső valóság „zajában" egyre több dolog szól önmagáról, hiszen egyre többször kell azonosítania magát a névvel. Mivel ezt hallja és érzékeli mindenhol, ezt is

fogja elhinni. De ez is *kell* elhinnie, mert – már – nincs helyette más. Eköré tudja csak felépíteni az új gondolati struktúráját és világképét, csakhogy ez szépen lassan önmaga csapdájába is ejti őt. Ahogy az egység és a Szellem emléke lassan elhalványul, úgy veszi át a helyét valami új. Ekkor viszont már nem az elme fog érzékelni, hanem ez az új valaki, aki a névvel azonosítja magát. Ez a valaki pedig az *ego*. Az új *én*.

Igen, így születik az ego: az egység állapotából kitépett elme támpontkeresése közben önmagából megszülető, „új" elmestruktúraként. A kiszakítás előtti egység és az ezt követő elhagyottság disszonanciája olyan mély meghasonulást okoz az elmében, amit valamivel át kell hidalnia. Már nem lehet többé ugyanaz, aki születés előtt volt, de ez az új helyzet annak nyomába sem ér. Sehogy sem tudja újrateremteni belőle a tökéletes egység állapotát, és mivel elveszíti a támpontot, a valósága is a feje tetejére áll. Az új világ teljesen más, így az abban élő, új *valaki* sem lehet ugyanaz többé. Annak az új valakinek úgy kell felépülnie, hogy ne ismétlődhessen meg a régi összeomlás. Neki *túl kell élnie.* Ez lesz az új struktúra alapja, ami aztán szépen lassan olyan mélyen beléágyazódik, hogy teljesen átveszi a korábbi, egységet átélő szerepet.

Az új valaki láthatatlan, oltalmazó páncélként borul az elmére, mert meg akarja védeni őt. Először csak őt, de aztán idővel már saját magát is – sőt, konkrétan mindent és mindenkit, ami ő. Megvédeni attól, hogy soha többé ne kelljen átélnie azt a fájdalmas érzést. Meg kell védenie az egységből kitaszított, ártatlan gyermeki énjét. Meg kell kímélnie őt a végtelen fájdalomtól. Ez a küldetés. Meg kell értenie a miérteket, és amikor már megismerte az életet, ki kell találnia, hogyan akadályozhatja meg a halált – hogy még egyszer ne történhessen meg az, ami születéskor megtörtént. Bár tudja és érti, hogy a halál *elvileg* elkerülhetetlen, mégsem fogadhatja el ezt, mert ott van a mélyen elnyomott emléke az anyaméh öröklétének. Hinnie *kell* a halál kicselezhetőségében, és hinnie kell önmagában is, hogy képes lesz jobb „istene" lenni önmagának, mint amilyen a saját isten-anyja neki volt. Talán sikerülhet valahogy, ha mindent *jól* csinál, és hogyha *elég jó* lesz – akkor talán nem dobják el újra. Akkor tán nem lesz több fájdalom, és megkímélheti a belső gyermeket

minden rossztól. Ő nem követheti el ugyanazt a hibát, amit az isten-anyja elkövetett, és ha *jól* értelmezi a világot a gyermek számára, ha olyannak láttatja vele a valóságot, amiben nincs rossz, azzal talán megmentheti őt. Hiszen ez az elsődleges cél, nem?

Hát ezt okozza a születés és az elkülönülés traumája. Egy meghasadt elmét, ami kétfelé hasad: egy védelmező és egy védelmezett részre. A szülői és társadalmi nevelés aztán látszólagosan egyesíti ezt abban a *névben*, amivel azonosítjuk magunkat, de valójában egyszerűen csak elrejti a két részt egymás szeme elől. Az ego a születéskor meghasadt elme önvédelmi reflexe, aminek meg *kell* védenie a valódi, ártatlan ént, eltakarva előle a szörnyű valóságot. Egy tudathasadásos állapot védelmező oldala, ami ***átveszi a korábbi isten-anya szerepét***, hogy megvédhesse önmagát az újabb elszakadás traumájától. A bűnös és megváltó egyben, aki a saját keresztre feszítésével váltja meg az ártatlan gyermek életét. A skizofrén védelmező, aki annyira elvakultan telepszik rá a teljes elmére, hogy eltakarja előle – és egyben saját maga elől is – az igazságot. A meghasadt elme önazonosult struktúrája, ami foggal-körömmel ragaszkodik a testen keresztüli életéhez, csakhogy ezzel egyben a valóságot megélő önmagához is. Azzal pedig, hogy a korábbi isten-anya szerepét átveszi, egyben újra is akarja teremteni az anyaméh isteni állapotát, méghozzá a földi valóságban. Az első és eredeti mentális struktúrát. Az egység állapotát. A mennyországot. Ahol minden tökéletes.

A védelmező páncélból így szép lassan béklyó lesz, amivel az ego módszeresen megfojtja a tiszta Szellem elméjét. Eltakarja előle a valóságot, és egyszerre bűnhődik és büntet. Egyszerre bűnös és ártatlan. Egyszerre védelmező és védelmezett. Isten és gyermek. De mivel már sem őbenne, sem pedig a „kinti" világban nincs egység, így ő is csak végletekben lesz képes érzékelni a valóságot, és úgy is szűri – teremti – meg azt a „védelmezett" rész számára: mint a „jó" és „rossz" örök harca. Torz daganatként harcol a hasadt elme mentális struktúrájának mindkét szerepében, miközben őrködik az elme és a test felett, de ezzel egyben saját maga felett is. Megváltóként meg akarja váltani a megváltottat, aki ugyanúgy ő maga.

És közben fél. Fél, hogy újra meghasad. Fél a változástól, mert mélyen belül feldolgozás helyett elnyomta és elfojtotta a születéskori elkülönülés traumáját. Nem tudta feldolgozni, ezért fél az ismeretlen élettől, de még jobban fél a haláltól. Már nincs ott az édesanyja védelme, és egyedül maradt ebben a hatalmas világban, ahol most már neki kell az isten-anyját pótolnia. Neki kell az egységnek lennie. Már nem számíthat senki másra, csakis saját magára. Mert rajta kívül mindenki *más*. Végleg magára maradt. Elkülönült.

Közben pedig vágyik rá, hogy jobb, hogy tökéletes legyen. Amit csak tud, meg is tesz ezért, hiszen meg kell védelmeznie a tiszta gyermeket. Meg kell mentenie őt, és vele együtt önmagát is. Ezért teremt magának egy olyan, saját világot, ami az ideális valóságról való *elképzelésén* alapul, és a védtelen gyermek felé ezt prezentálja. Ráül minden egyes pillanatra, és a tiszta elme helyett észlel, értelmez, azonosul, de legfőképp: helyette dönt. Átveszi az elme helyét, és újraértelmezi számára a valóságot. A valóság az ő véleménye lesz a tiszta elme átélése helyett – miközben végső soron ő maga az elme, ami egóvá kondicionálta magát, és ezzel elhagyta a Szellem egységét. Mindezt azért az elkülönült struktúráért, amit önmaga védelmező falaként maga köré húzott fel, és aminek rejtekében azt reméli, hogy biztonságosan túlélhet – remélhetőleg örökre. Szerinte jobb ez a torz illúzió, mely az anyaméh biztonságát hivatott újrateremteni, még ha csak egy hatalmas hazugság is. Mert itt legalább biztonságban lehet. Itt korlátok nélkül hazudhat magának egy szebb valóságot. Csak kimozdulnia ne kelljen innen.

Közben pedig szenved. De úgy gondolja, hogy még mindig jobb szenvedni, mint elmúlni. Folyamatos küzdelmet folytat a szenvedés ellen, de a szenvedést az élet természetes részeként könnyebb elfogadnia, mint azt, hogy magára hagyták. A cél azonban nemes: egyszer majd „hazaérni", és újra az egység állapotában lenni. Ezért megéri megküzdeni a démonokkal. Megéri vigyázni a gyermekre.

Mélyen legbelül talán tudja, hogy abba az egységbe képtelenség lesz visszatérni, de a Földet még mennyországgá változtathatja. Hiszen mégiscsak ő az

új isten! Éppen csak afelett siklik el, hogy karmokkal nehéz simogatni, így építés helyett leginkább csak rombol. Egy önmagával harcoló, meghasadt struktúra képtelen egységet teremteni. Helyette szépen lerombolja, amit felépít, majd újra felépíti, hogy aztán újra lerombolhassa azt. Mert szenvednie *kell*. Elfogadta a szenvedést, és vezekel az elkülönülés miatt. Ez már az élet része. Ez kell ahhoz, hogy megmenthesse az ártatlan gyermeket.

Identitás

A maga köré felhúzott fal mögött mindezenközben egy komplett valóságot épít fel. Egy illuzórikus, hamis véleményvalóságot a környezetéről és minden egyébről, beleértve önmagát is. **Identitást** teremt magának, ami az ego önmagáról a test és a tapasztalatok (gondolatok és érzések) viszonylatában alkotott mentális képe. Önmeghatározás a szerepeken, magatartásformákon és értékrendszeren keresztül. Gyakorlatilag én-azonosság. Az ego önmeghatározása, pontosabban az egóként önazonosult elme önképe. A megváltó és a gyermek egyben. Valamivel ugyanis védenie kell magát, az identitás pedig tökéletes erre, hiszen így olyan lehet, amilyennek csak lennie kell – önmaga szerint.

Persze, ez nem csak rajta múlik. Hiszen ő sem tud másból építkezni, mint azokból az építőkockákból, amiket a kinti valóságban megélt útja során felszed. Ezeket a kockákat pedig a szüleitől, barátaitól és a társadalomtól kapja. Már csecsemőként figyel és tapasztal, és amit kap, azt önkéntelenül bele is építi a hitrendszerébe. A kisbaba meghasadt elméje a nevelés építőkockáiból húzza fel az új elmestruktúrát, ami az egón keresztül aztán az identitásává válik.

Csakhogy hiába neveli ki a társadalom a védelmező ént, ha közben ott üldögél benne a gyermek is. Mert ő nem az, akivé a társadalom tenni akarja, hanem éppen az, akit ettől a másik fél meg akar védelmezni. Ő tiszta és őszinte. Neki nem kell áltatnia magát – azt megteszi helyette a védelmezője. Neki nem kell megfelelnie senkinek, de még a védelmezőjének sem. Ő lehet önmaga, de csak ott belül, a színfalak mögött, elrejtve. A bástyákkal körülvett menedékében, amit a védelmező ego épített számára. Ahová eldugta, és ahol olyan idealizált világot szűr meg számára, amilyenre csak szüksége van.

Hasadék

A fal külső oldalán álló entitás és a belső gyermek viszont nem azonosak, és nem is tudnak eggyé válni, hiszen ők a meghasadt elme két külön aspektusa:

a védelmező és a védelmezett. Egy elme, két külön *identitás*. A különbözőségük miatt pedig egyre csak tágul a közöttük húzódó hasadék, ahogy ez a két identitás egyre távolodik egymástól a társadalom felé fennálló önvédelmi kényszerben.

Az egyik oldalon a külsőségekből felépített, társadalomnak megfelelni akaró, mindenhol a helyét kereső, isteni védelmezőt játszó **külső identitás** áll. Ő mindig az adott helyzetre reagál, és jól megtanulta a határait, illetve hogy milyen szerepeket kell eljátszania annak érdekében, hogy boldoguljon. Ez a külső identitás mindig a környezet függvényében változik, és az ego által felvett személyiségen alapul. A **személyiség** a külvilág szemszögéből az egyénre jellemző állandósult viselkedési (tapasztalati) minta. Röviden: az, amilyennek *mások látnak minket*. A személyiség gyakorlatilag az ego külső identitása.

A másik oldalon viszont ott a gyermek, a védelmezett isteni lényeg: az ártatlan, belső én – a tiszta elme kifejeződése. Ez a **belső identitás** sokkal inkább építkezik a tiszta egység emlékeiből, mivel a valódi lényegünkön alapszik. Olyan, amilyenek vagyunk, mindenféle álarc és megjátszás nélkül. Ha nem kellene „viselkednünk", pontosan ilyenek lennénk. Ha „jó", akkor őszintén jó, ha pedig gonosz, akkor megjátszás nélkül az. Emiatt ez az „énünk" sokkal érzékenyebb is, és a legtöbb embernél csak ritkán, leginkább rövid, önkontroll nélküli állapotokban tud a felszínre törni, hogy megmutassa magát. Azaz, sokaknál gyakorlatilag soha.

Az *ego* pedig éppen ennek a két identitásnak a kettősége. A két identitás egyben. Az elme tudathasadásos állapota, mely egyszerre próbál megfelelni a külvilág felé ezer (ál)arcával, és közben védelmezni az anyaméh egységében született őszinte lényegét, a gyermeket. Egyszerre a védtelen, belső gyermek, és a külvilág felé mutatott, erős védelmező. Ez a zavaros kettősség egyben az ego énképe. Ez az ego **éntudata**, vagyis a környezettől való elkülönülésének hatására önmagáról kialakított képe, amely magában foglalja a személyiséget, de mégis több annál, mert a (nyílt) külső mellett a (zárt) belső identitásról alkotott énképet, illetve annak szemléleti módját is tartalmazza. Röviden: az, amit – egóként – *saját magunkról gondolunk*. Minden, amivel önmagunkat

azonosítjuk. Gyakorlatilag az önmagunkról, mint emberi entitásról alkotott véleményünk. Nem keverendő össze a korábban említett *öntudattal*, ami az elme tudatosságának sajátjaként való felismerése!

De hiába az egész éntudat, mert még ha fel is ismerné az ego az emögött rejlő skizofrén állapotot, akkor is képtelen lenne változtatni rajta. Túlságosan mélyen beléivódott már ez a mentális struktúra, és nemcsak hogy nem tud lemondani az egyik identitásáról a másik érdekében, de még arra sem képes, hogy egységet teremtsen közöttük. Kénytelen a kettő között lavírozva létezni, hiszen mindkettőre szüksége van. Ha elengedné a belső, gyermeki identitását, azzal elveszítené a kötődését az istenéhez, és abban a pillanatban, ha már nem lenne kiről gondoskodnia, rögtön el is veszítené a lényegét – szó szerint. Ha viszont feladná a külső, védelmező identitását, és teljesen a gyermeki önmaga lenne, azzal máris védtelenné válna – legalábbis ezt hiszi. De hogy is hihetne mást, ha egyszer már átélte ezt a védtelen állapotot, sőt gyakorlatilag annak összeomlásában született meg? Hogyan tudna bízni az egységben és a *valódi* istenében újra, ha az egyszer már magára hagyta?

Még ha mindez nem is tudatosan történik, az előzmények tükrében tökéletesen megérthető, hogy miért teszi meg az ego magát védelmező istenné. Mert úgy hiszi, hogy csak így tudja biztosítani azt, hogy még egyszer ne fordulhasson elő az elszakadás. Csak így, a teljes kontroll gyakorlásával tudja elérni, hogy megmeneküljön az újabb elszakadás elől. Ezzel azonosul. A test lett az új járműve, és ezen keresztül kell megtanulnia, hogyan uralhatja a külső és belső valóságát, de ehhez biztonságos környezetet kell létrehoznia önmaga belső énje – az ártatlan gyermek – számára. Az, hogy ezzel gyakorlatilag félelemben fogja leélni az életét, csak másodlagos számára – legtöbbünknél pedig még csak nem is tudatosul ez. Vagy ha mégis: a cél szentesíti az eszközt. A szenvedés is jobb, mint az elmúlás, nem?

Szenvedés

Mert az ego szenved. Méghozzá nagyon. Javarészt persze tudattalanul, végigküzdve az egész életet, pengeélen egyensúlyozva a külső környezetnek való megfelelés és a belső gyermek védelme között. Bár ő valójában a belső gyermekként szeretne élni, és kitörni odabentről, hangosan beleordítva a világba, hogy „Itt vagyok!", de ezt mégsem teheti meg – hisz nem tud bízni többé. Ha megtenné, akkor újra megtörténhetne vele a születés elszakadásának borzalma, azt pedig nem engedheti meg magának. Ezért fél, sőt retteg, amivel csak még tovább mélyíti a külső és belső identitása közötti hasadékot.

Patthelyzet. Egy ördögi kör. Ha kilépne belőle, és elengedné a védelmezőt, azzal feladná a kontrollt, és az ismeretlen várná, annak minden veszélyével – de legfőképp az összeomlással. Ha viszont benne marad, akkor ebben a meghasonult állapotban kell élnie: meghunyászkodva, bár valamelyest biztonságban. A választása igazság szerint még csak nem is tud alapos megfontolás tárgyává válni, mivel nincs senki, aki példát mutathatna neki ebben – hiszen körülötte mindenki ugyanúgy fél és szenved.

Ezt látja mindenhol. Szenvednek a szülei, a barátai, szenved az egész társadalom. Látja a sok különböző hitrendszert, csakhogy ezek mindegyike többékevésbé a félelmen alapul. Félelmen, elszakítottságon, szenvedésen és küzdelmen. A többség szerint persze ez a normális, ő pedig csak a tanultakból tud építkezni. Nem létezik más alternatíva a számára, hiszen a bizonytalan ismeretlent mindenki elutasítja, a biztos szenvedést viszont mindenki támogatja – néhány kivételt leszámítva. Erre kondicionálják a szülei, a barátai, és az egész társadalom. Járj iskolába, legyen munkád, keress pénzt, és imádkozz a megváltásért! Meg persze kerüld a halált, ami rossz, mert ismeretlen, de valami olyasmi lehet, mint a születéskori elszakadás. A lehető legrosszabb. A belső gyermek végleges vége, amit mindenképp el kell kerülni. Ezért inkább a jövőn tartja a szemét, és fél tőle. Felkészül mindenre, és akkor talán majd egyszer „jó" lesz. Rossz pedig – talán – nem. Félni mindenesetre biztonságosabb. Hiszen jobb, mint megijedni, nem igaz?

Küzdelem

Pedig a szenvedést még csak nem is a félelem okozza. A **szenvedést** éppenséggel annak vágya okozza, hogy újra az ártatlan gyermek lehessünk. Az első elmestruktúra – az egység – iránti vágy, vagyis az isten-anyával való újraegyesülés vágya. Mert mi is a **vágy**? Egy elképzelt jövőbeli (pozitív) állapothoz viszonyuló, annak elérésére irányuló érzés. A **küzdelem** pedig éppen az ego saját szenvedésének feloldására irányuló vágya. A vágy, hogy véget vessen a szenvedésének.

Szenvedünk az elkülönülés miatt, mert nem tudjuk elfogadni az elszakítottságot. Visszavágyunk az egységbe, hiszen ez volt az első, eredeti tapasztalásunk, de ez a visszavágyás szenvedést okoz bennünk, ami viszont küzdelmet eredményez, mivel fel akarjuk oldani a szenvedést. Azért küzdünk, hogy ne akarjunk az egységbe vágyni, mert ez szenvedéssel jár, de mivel önkéntelenül is visszavágyunk, ez küzdelmet okoz. Ha elfogadnánk a helyzetet, megszűnne a visszavágyás, ezzel a szenvedés, azzal pedig a küzdelem is. Csakhogy nem merjük feladni a vágyunkat, hiszen azzal akár mindent el is veszíthetnénk, amitől csak még jobban szenvednénk. Helyette inkább attól szenvedünk, hogy küzdenünk kell azért, hogy ne legyen több szenvedés – és küzdelem. Skizofrén egy állapot.

Pedig máshogy nem fog menni, csakis feladással! Csak a halál hozhatja el a végső megnyugvást, méghozzá éppen annak a „virtuális" elmemintának a halála, ami az elszakítottság traumája okán létrejött, és létrehozta önmaga megváltó és megváltott részét, a külső és belső identitást. A hazugságot, ami az igazságot védelmezi. A büntetést, amit az ego önmagának oszt ki minden egyes pillanatban azért, amiről nem is tehet. Nem az ő hibája az elszakadás, mégsem tud mást okolni érte, mint az egész világot, azon keresztül pedig végső soron saját magát. Hiszen a valóság éppen olyan, amilyennek látni akarjuk, nemde?

Az ego persze tudatosan nem akar küzdeni. Tudatosan csak meg akar pihenni, és boldog lenni. De hogyan lehetne boldog, ha már ezt az állapotot is valahova a jövőbe projektálja ahelyett, hogy elfogadná a jelenben? Mert a

boldogság nem más, mint elfogadás. De ő ehelyett inkább létrehozza a múltat, amiben élhet, és a jövőt, amiben reménykedhet. És vele együtt az időt, csakis azért, hogy kontroll alatt tarthasson mindent. Hogy küzdhessen, és ettől szenvedhessen.

Tévút

Ez egy hatalmas tévút. Az ego tévúton jár. Eleve az egész meghasadt elmestruktúrája egy tévedésben gyökerezik, de az, amivé eztán a környezete teszi őt, az egy véget nem érő őrületté válik. Az egók egymást kondicionálják a félelem alapú életre ahelyett, hogy már rögtön a születés után meggyógyítanák a hasadt elmét annak újraegyesítésével, és aztán mindannyian élnénk a boldog és kiegyensúlyozott életünket a földi paradicsomban. Ehelyett szomorú, félelmen alapuló, önmételyező valóságot teremtünk egymásnak (és magunknak), és még csak nem is értjük, hogy miért tesszük ez. Senki sem érzi jól magát benne, és néhány kivétellel a többség nem is tud vagy akar tenni ellene. A *túlélés* állapota látszólag mindenkinek jó, és a jövő ígérete kellően leköti az egók újraegyesülés iránti, mély vágyát. Ha pedig elég jók leszünk, életünk végén talán még a paradicsomba is bejuthatunk. Hát nem egyszerűbb ebben hinni, és aztán engedelmesen végigfélni az egész életet?

Félni akarsz, vagy felegyenesedve *az* lenni, aki vagy? Élni akarsz vagy félni? Érezni vagy elnyomni? Kötődni vagy elfojtani? Tapasztalni, vagy a tudattalan által irányítottnak lenni? Ez mind-mind egyedül csak a te választásod, de ahhoz, hogy kitörj ebből, ökölbe kell szorítanod a kezed, és meg kell nyitnod a belső gyermek börtönének ajtaját. Mert azokban a röpke pillanatokban, amikor átérzed őt, érzed az összes elfojtott érzésed végtelen energiáját is. Érzed édesanyád szeretetét, az egységet, és az ennek hatására a gerinceden végigfutó, végtelenül erős energiát, majd az abból feltoluló felismerést: miért csinálom ezt? Miért nem vagyok egyszerűen csak *az*?

Szerintem tudod, hogy miről és kiről beszélek. Akárhogy is palástolod és rejtegeted, mindenkiben ott van a gyermek, akit körülölel az a végtelen mennyiségű elfojtott dühből és fájdalomból épült fal, amit annak lenyeléséből építettél fel, amivel védelmezted őt. Az energia, amit a falban érzel, éppen a külső és belső identitás hasadékából létrejött ellenérzés. Amit elfojtasz és lenyelsz, azt a gyermek elől zárod el, de ezzel együtt őt magát is egyre mélyebbre temeted magadban. De bármilyen mélyre is ásod, a sokszorosát raktározod el energiaként ahhoz, hogy egyszer majd ki is tudd vele húzni őt onnan –

egyetlen rántással. A felszabadítással pedig összezárulhat a hasadék, újraegyesülhet a két szétszakadt oldal, és – újra – előléphet a gyermek. Bármikor lehetsz önmagad. És ez, mint bármi más, csakis döntés kérdése.

Keletkezés

Mielőtt rátérünk a tévút miértjére, szeretném összefoglalni az ego keletkezését. Az alapállapot az anyaméh, ahol a frissen cseperedő testen belül éppen növekvő elme az egység állapotát tapasztalja. Az itt szerzett tapasztalatokon és élményeken keresztül olyan elmestruktúra épül benne, aminek alapja az egység, a szeretet és a béke. Egységben vagyunk a teremtő istenünkkel, vagyis szerető édesanyánkkal, és ítélkezés nélküli, könnyed játékként, béklyók nélkül éljük meg ezt a tökéletes világot. Az elme valósága ekkor még ez az állapot: a boldog és békés lét a valódi paradicsomban.

Idővel aztán szűkülni kezd a hely, ami valaminek a közeledtét jelzi, de a valódi kataklizmát mégis maga a születés okozza. Az addigi békés és szeretettel teli valóságot hirtelen felváltja valami fényes, hangos és rideg környezet. Az elme kétségbeesetten próbál kapaszkodót találni ebben az új világban, de a korábbi ismeretein keresztül képtelen megérteni azt. Az új valóság annyira eltér a korábbitól, hogy először még csak felfogni sem képes azt, és emiatt az egész gondolatvilága felborul, amit teljesen az alapoktól kell újraértelmeznie.

Éppen ez az elkülönülés fő oka: az egység szétszakadásának születéskori megtapasztalása. A korábbi egység érzékelését felváltja a testen keresztüli tapasztalás. Az isten-anya eltűnik, a gyermek pedig egyedül marad. Az ellentmondás feloldhatatlan, mert a gyermek az egység állapotában akar létezni, de az „mennyország" és teremtő isten hiányában képtelenség. A lineáris elme eközben foggal-körömmel ragaszkodik a korábbi elmestruktúrájához, ami nem csoda, hiszen másra nem tud építkezni. Emiatt kell megteremtenie egy *elképzelt* istent, akit a képletbe helyezve máris újra „összeáll" a kép: istenként megvédelmezheti a belső gyermeket, és lehetővé válik az újbóli egyesülés ígérete – „valamikor" a jövőben. Aztán már csak pár igazítás az „új"

elmestruktúrán, feloldva a régivel való összeegyeztethetetlenségeket, mindazt pedig, ami ennek ellentmond, csak el kell nyomni és el kell fojtani.

Ezzel megszületik az ego csírája, és kezdetét veszi a szenvedés. Bár az ego egyben a védelmező „isten" (külső identitás) és a védelmezett gyermek (belső identitás) is, mégis a védelmező rész nő mindenek fölé, ezzel nemcsak a gyermeki rész, hanem gyakorlatilag a teljes elme felett átvéve az irányítást. Az ideológia adott hozzá: biztosítani a gyermeki én számára a születés előtti, tökéletes egységállapotot, ezzel önmagát – tudattalanul – a korábbi isten-anya szerepkörbe helyezve. A védelmező oldal aztán kíméletlenül megszűr mindent a gyermek elől, csakhogy közben észre sem veszi, hogy ezzel csak még tovább növeli a külső és a belső identitás közti hasadékot, vagyis tovább mélyíti a saját szenvedését. Küzd, hogy ne kelljen szenvednie, de éppen attól szenved, hogy küzdenie kell az ellen, hogy felvállalja önmagát, mint törékeny gyermeket. Az elme mélyen beleivódott, *kitörölhetetlen* egységállapota szüli meg, és tartja is életben ezt a kettéhasadt állapotot, eleve elrendelve ezzel a külső valóság megtapasztalásának fájdalmas mikéntjét.

Az elme pedig ekkor már rég nem a valóságot érzékeli, hanem csak annak az ego szemüvegén átszűrődő töredékét. A valóság az ego *véleményére* redukálódik, aki viszont nagyon is szívesen használja az elme tapasztalási folyamatának mellékágait, és amivel nem akar szembesülni, azt egyszerűen átlépi vagy elnyomja, esetleg elfojtja magában. Vagy csak elfordítja a fejét, és figyelmen kívül hagyja (ignorálja) a helyzetet. Így máris nem a valóságot tapasztalja meg, hanem csak azt, amit helyesnek gondol róla, mindezt persze a belső gyermek védelmének ideológiai zászlaja alatt. Aztán szép lassan megfeledkezik erről is, mert az ideológiát is éppúgy elnyomja magában, ahogy mindent mást. A végén pedig már csak a meghasonult állapot marad, és az isteni egység tudattalan, folytonos keresése. És persze a szenvedés, egy életen át.

A csíra ugyanis ott marad, kiirthatatlanul. Egész életében keresni fogja Istent, hiszen tudat alatt érzi, hogy létezik valami nálánál nagyobb, és ő oda vágyik. Érzi, hogy az identitása hamis, és hogy ő belül valami egészen más: valami tökéletesebb. Csakhogy ekkorra már azt is elfelejti, hogy ezt az állapotot pontosan ő maga hozta létre. A gyermek, az isten-anya képe, és a születés

előtti, paradicsomi egységállapot eközben mélyen elnyomva ott hever a tudatalattijában, feldolgozatlan energiaként, ahonnan folyamatosan szivárogva mérgezi az egész életét. Megmagyarázni sem tudja magának ezt a diszkomfort érzetet, miközben teljesen nyilvánvaló, hogy az éppen a hasadt tudatállapot és az újraegyesülés vágyának egyenes következménye. De nem így nevelik, nem ennek fényében nő fel, ezért minden ez iránti vágya – tudattalanul – újra és újra elnyomásra és átlépésre kerül.

Nevelés

Ráadásul az egészre éppen a külső nevelés tesz rá még egy lapáttal, megerősítve az egót abban, hogy a hamis úttal mégiscsak jó úton jár. Hiszen, ha mindenki szenved, és ez tűnik normálisnak, akkor miért kellene másképp viselkednie? Attól fogva, hogy a csecsemő megkapja a nevét a szüleitől, és önálló entitásként, önálló emberi lényként kezelik, egyúttal az ego is megkapja az alapokat, amiből felismerheti és megtanulhatja önmagát. Identitást kap, amiből (új) személyiséget építhet magának, ezzel végleg elkülönítve magát az egység állapotától. Idővel úgyis elfelejti a születés borzalmát, ahogy azt is, hogy az eredeti célja a belső gyermek védelme, illetve az újraegyesülés volt. Tudatosan pedig úgysem emlékezhetünk rá, hiszen nincsenek emlékeink kisgyerekkorunkból.

Amikor egy ember a születéssel megérkezik ebbe a valóságba, csakis a szüleihez fordulhat, és csecsemő elméje csakis a tőlük, illetve a külvilágból kapott ingerekből és információkból tud építkezni. Elméjének tapasztalási folyamatai nyilvánvalóan ezeken alapulnak, hiszen az emberi testben élve csak ezeket észlelheti. Nem támaszkodhat másra, mint környezete által „készen" kapott gondolatcsomagokra és magyarázatokra. A szülei elkezdik egy kitalált néven hívni, amiből aztán az elmére ült ego létrehozza önmaga identitását. Pontosan azok alapján, amiket a külvilágból önmagáról megtanult – vagyis megtanítottak neki. Olyan lesz, amilyenné nevelik.

Mi tanítjuk egymást a valóságra. A frissen született elme gyakorlatilag bármire megtanítható, és bármilyen személyiség építhető belőle. Ez persze nem teljesen igaz, hiszen létezik az embernek egy *alaptermészete*, és csak abból lehet kiindulni, de azon belül elég szabadon formálható a személyiség – főleg, ha mindez egészen a kezdeti szakasztól fogva tudatosan történik.

Mert mi is az alaptermészet? Az **alaptermészet** egy adott emberre jellemző gondolkodási, magatartási és cselekvési minták összessége. Mindannyian ismerjük ezt, mivel vannak lobbanékony természetű emberek, de léteznek birkatürelműek, ahogy vannak kíváncsi, küzdő, és mindenbe beletörődő személyiségek is. De vajon mi dönti el azt, hogy ki milyenné válik? Hiszen egy tetszőleges házaspár két gyermekét alapul véve sem lesz mindkettő azonos természetű, noha együtt nevelkedtek, és jobbára ugyanazok az ingerek érték őket. Miért válik akkor az egyikük nyugodt vérmérsékletűvé, míg a másik lobbanékonnyá?

Ha végiggondoljuk, hogy mi határozhatja meg, hogy milyen ember lesz belőlünk, akkor a következő válaszokat kaphatjuk: genetika és nevelés. Az öröklődéstanba felesleges mélyebben belemerülnünk: éppen elég annyit tudnunk, hogy az adott génkészlettel rendelkező szülőknek – valamilyen öröklődési szabályrendszer szerint – adott génkészletű gyerekei születnek. A nevelés módszertanát pedig ismerjük, akár gyerekkorunkból, akár a saját gyerekeinken keresztül: a szülő vagy nevelő a személyisége és gondolatvilága által helyesnek vélt gondolatokat és szabályokat adja tovább a nevelt felé. Ebbe ugyanúgy beletartoznak a társadalmi elvárások is, és persze nemcsak a szüleink, hanem a környezetünkben lévő összes ember, továbbá az „élet" is nevel bennünket.

Érdekes módon viszont még azonos genetika és nevelés ellenére is lehetnek gyökeresen eltérő alaptermészetű testvérek, aminek a lehetséges okai a születés előtti, vagy a születéskori körülményekben keresendőek. A magzatot az anyaméhben érő hatások, illetve az ott átélt lelkiállapot eleve meghatározzák a születés előtti szakasz tapasztalatait, ezek pedig szintén szerepet játszhatnak

az alaptermészet kialakulásában. Van azonban még egy, szélesebb körben ismert, ámde áltudományos jellegű megfigyelés, amit horoszkópnak nevezünk. Ennek alapja az ember születési helye és időpontja, illetve a Föld azon pontjából abban az időpillanatban egymáshoz képest elhelyezkedő – együttálló – égitestek (csillagok és bolygók) rendszere. Akár a helyszín, akár az időpont változik, az együttállás is más lesz, a horoszkóp pedig egyébként sem csak a napjegyből („csillagjegy") áll, hanem az aszcendens, holdjegy, illetve a többi naprendszerbeli bolygó együttállásának komplex rendszeréből – így kellően változatos lehet.

Ahogy a genetikába, a horoszkóp szerinti elemzésbe sem óhajtok mélyebben belemenni. Mindössze arra szeretnék rámutatni ezzel, hogy ha egy kellően biodiverz, és személyiség szerint is színes rendszert akarunk tervezni, akkor célszerű ezt megfelelően változatossá tenni különféle „véletlenszámok" használatával. Az, hogy a testi adottságainkat a genetika határozza meg, illetve hogy az (alap)természetünk milyen is annak kiindulási állapotában, egyáltalán nem zárja ki, hogy a fogantatás vagy a születés helye és ideje mintegy „extra véletlenszámként" ne színezze tovább ezek *milyenségét*. Mert miért is ne alkalmazhatna a természet egy ehhez hasonló „véletlen" szabályt arra, hogy egy testvérpár ne legyen 99%-ban hasonló kinézetű *és* természetű?

Az alaptermészet kitérője után most ugorjunk vissza kicsit a neveléshez. Az világos, hogy a megszülető gyermek elméjében megszülető egót a szülők és a társadalom kondicionálja olyanra, amilyenné aztán felnőttként válik, de ez óhatatlanul is felhoz egy újabb kérdést: vajon az ego önszántából képes változtatni ezen?

Az esetek túlnyomó többségében a válasz sajnos az, hogy nem. A gyermek felnövése során a „kapott" és tanult identitás olyan mélyen beleivódik az elméjébe (egójába), hogy a legtöbb ember a felnőttkort elérve már képtelen változtatni rajta. Fiatal felnőttként a személyiség ugyan még alakul, többékevésbé finomodik, esetleg új utakat keres az önazonosulásra, de később a többségünk már csak azon az úton megy tovább, amit a korábbi évtizedek

kijelöltek számára. Túl mélyen ivódnak bele ezek a kondicionált elmeprogramok a tudatalattiba, és túlságosan sok megerősítést kap az ember a környezetéből ahhoz, hogy nagy valószínűséggel képtelen legyen letérni erről az útról. A biztonság kedvéért persze elhitetjük egymással, hogy „sosem késő változni", de csakis azért, hogy ennek biztos tudatában – és lustaságból – még csak véletlenül se próbáljunk meg változtatni magunkon.

Egyszerű példa a társadalmi nevelésre az oktatás és a munka. Egy átlagember ugyanis egyáltalán nem kérdőjelezi meg egyiket sem. Alapvetésként fogadja el, hogy ahhoz, hogy leélhesse az életét, iskolába kell járnia, aztán pedig találnia kell egy állást, amiből elég pénzt kereshet a boldogulásához. Még csak nem is küzd ellene, de még akkor sem, ha időközben belebetegszik vagy belehal. Bár léteznek olyan eszmék, melyek megkérdőjelezik a „kötelező" munka létjogosultságát, mégis elég nehéz példát mondani olyan, széles körben támogatott eseményekre, ahol felnőtt emberek az iskola vagy a munka *intézménye* ellen tüntetnek. Legfeljebb jobb oktatási rendszerért, tisztességesebb fizetésért, kevesebb munkaidőért demonstrálnak, de mindkét fogalom olyannyira a normalitásunk részévé vált, hogy még csak fel sem merül bennünk, hogy tiltakozzunk ellene. Miközben amúgy a tanulás és a munka ötletét garantáltan nem „készen" kaptuk, és még csak nem is láthattuk sehol, hiszen a természetben semmilyen más élőlény nem jár iskolába, és a „munkájuk" is kimerül annyiban, hogy megszerzik a napi élelmüket – egyébként pedig rábízzák magukat a természetre.

Nos, ennyire sokat számít a nevelés. Saját magunknak találjuk ki a szabályokat, és aztán el is fogadjuk azokat. Gyerekként persze még küzdünk ellenük, hiszen érezzük az egész álságos mivoltát, de felnőttkorunkra már teljesen lemondunk a küzdelemről. Kialakul bennünk egy önkontroll, egy társadalmi viselkedési norma, amivel elfogadjuk a minket körülvevő valóság számunkra meghatározott törvényeit, és alkalmazkodunk hozzájuk. Egyszerűen *átvesszük* és magunkba olvasztjuk azokat. Így hiába is állnánk ki éjjel kettőkor az utca közepére, hogy őszintén a világba kiáltsuk boldogságunkat vagy fájdalmunkat, szimplán csak őrültnek néznének minket ezért. Pedig éppen az az őrület, hogy a folyamatos önkontroll miatt el *kell* fojtanunk az érzéseinket.

A nevelés teszi ezt velünk. A kisgyerek még nem „viselkedik", hanem csak *reagál* az őt érő ingerekre. Ha valami baja van, felordít az éjszaka közepén, ha pedig igazságtalanság éri, kikéri magának, és visszaüt, vagy felkiált. Nem fogja vissza magát. Nem gyakorol önkontrollt, és éppen ezért nem is fojt el semmit. A kicsit idősebb gyermek viszont már megtanulja, hogy viselkednie *kell*. Hogy nem csinálhatja azt, amit akar. Hogy alkalmazkodnia kell, és ezért el kell fojtania bizonyos dolgokat. Aztán ahogy egyre idősebb lesz, úgy fogad el egyre több és több „alapvetést", mint az iskola vagy a munka szükségessége, de akár csak az olyan szokásokról is beszélhetünk, mint hogy ruhában járunk. Felnőttként pedig ez az egész már annyira megszokottá válik, hogy még csak nem is tudatosul bennünk.

A gond viszont az, hogy ezek mind-mind ellentétben állnak a belső gyermek igényeivel, aki csak *élni* és *reagálni* akar. Pontosan úgy, ahogy a kisgyerek. Mi azonban nem engedjük ezt meg neki, mert az ego időközben már alkalmazkodott, és rendelkezik az önkontrollal, vagyis ezekben a helyzetekben egész egyszerűen elfojt. Lenyeli, és még csak oda sem engedi a belső gyermeket. Ezzel persze éppenséggel csak tovább mélyíti a szakadékot a külső és a belső identitás között, ami pedig még több szenvedést és küzdelmet okoz, de mint látjuk, a szenvedést teljesen normálisnak véli, bizarr módon éppen a külső nevelés hatására. A küzdelem és szenvedés tehát pontosan olyan, neveléssel szerzett elmemintává válik, mint az iskola vagy a munkahely – miközben kőkemény elfojtással jár! Hát nem őrület?

Manipuláció

És hány, de hány ehhez hasonló dolog van a világban… Szó szerint egymást hülyíti az emberiség a kitalált szabályaival, melyek a nagy része sajnos – tudatosan vagy tudattalanul – pontosan a félelemre alapoz. A félelmünk oka pedig az elme születéskori hasadásélménye, azaz mondhatjuk, hogy az ego voltaképpen a félelemben születik. Mi lenne hát alkalmasabb a nevelésre, mint a félelemre való apellálás? Ezzel persze nem azt mondom, hogy a szülők tudatosan vagy szándékosan félemlítik meg a gyerekeiket, viszont mivel – minden valószínűség szerint – őket is így nevelték, így nem csoda, ha ők is

ezeket a nevelési eszközöket alkalmazzák. Ennek következtében pedig eme „tudás" szépen tovább is adódik, generációról generációra.

Ha a gyerek rosszat csinál, érthetően is el lehet(ne) magyarázni neki, hogy miért volt ez helytelen, de ahhoz konzekvens nevelési hozzáállás, és kellő türelem szükségeltetik, amit a szülők nagy része nem kapott meg – így hát ők sem alkalmazzák. Helyette inkább azt teszik, amit velük is tettek: jól ráijesztenek arra a gyerekre. Ha példának okáért leesik valahonnan, és eltöri a kezét, akkor ezt a tapasztalatot, pontosabban annak félelmi aspektusát a későbbiekben jól fel lehet használni a nevelésre: „Újra el akarod törni a kezed?". Ha esetleg emellé még bűntudata is lesz, az csak még hatékonyabb visszatartó erő, hiszen az ego tudat alatt már eleve bűnösnek érzi magát a születéskori elszakadásért.

De hasonlóan hatékony módszer a tanulásnál már megismert ismétlés általi kondicionálás is. Ha sokszor elmondjuk neki, hogy mit szabad és mit nem, akkor ez idővel rögzül benne: akár szabályként, akár cselekvési módként. A folytonos ismételgetéssel olyan minták kényszeríthetőek az egyénre, amik aztán a tudatalattiba vándorolva elmeprogramokká fejlődnek, és felismerés hiányában gyakorlatilag kiirthatatlanok lesznek. Az ember ennek megfelelően fog viselkedni, ennek fényében alakul a személyisége, és ezek mentén éli le életét – anélkül, hogy tudatában lenne annak, hogy mi történik vele.

Sokkal erősebb ingerek ezek, mint ha a szülő leül a gyerekkel, és diplomatikusan elmagyarázza neki a dolgokat. A félelem alapú nevelésből ugyan a gyerek nem mindig fogja pontosan érteni, hogy mikor miért kap büntetést, de azt bizonyosan megtanulja, hogy mit szabad, és mit nem. Az meg, hogy ezzel a sok elfojtással esetleg lelki nyomorékot csinálunk belőle, kit érdekel ugyebár, hiszen a szülők, nagyszülők, és az egész társadalom ilyen, és ők is élnek és virulnak. Ráadásul ez a normális, nemde?

És ez még csak a szülői nevelés volt, mert a társadalmiról még nem is beszéltünk! Ezalatt pedig nemcsak olyanokra kell gondolni, mint a kötelező,

évtizednyi iskolapadban aszalódás intézménye, hiszen az oktatási rendszer annak hatékony(talan)sága ellenére még mindig az elbutuló társadalom elleni leghatékonyabb fegyver, hanem az olyan hétköznapi dolgokra is, mint például a pénz. Mert ugyan ki döntötte el azt, hogy kinek mennyi jár belőle, és hogy mennyire keményen kell dolgoznunk azért, hogy életben maradhassunk? Vagy, ha esetleg még egy kis felesleget is fel akarnánk halmozni, hogy életünk végén elutazhassunk valami egzotikus helyre, netán eggyel szebb koporsót választhassunk magunknak, az vajon mennyi többletmunkát kíván? Mi határozza meg, hogy mi az „elég" egy átlagembernek, ha régen elég volt egyedül a férfinek dolgoznia, amiből egy nagy család megélt, manapság pedig már mindkét félnek meg kell dolgoznia ugyanezért? És egyébként is, a robotoknak mennyit tervezünk majd fizetni, ha már csak ők fognak dolgozni?

Szeretnék mindenféle háttérhatalmi áthallást elkerülni, de azért remélem, hogy a józan paraszti ész mentén is feltételezhető *némi* tudatosság emögött, mármint a hatalmat gyakorlók részéről. Persze itt nem patikamérlegen kiszámított, generációkon átívelő, koordinált mestertervekre gondolok, de a társadalmak és ideológiák felépítői és fenntartói nem kizárólag tudattalanul csinálják azt, amit csinálnak. Éppen úgy, ahogy az átlagember sem pusztán naivitásból manipulál másokat, hanem a *saját* céljai elérése érdekében.

Na persze nem kell itt semmiféle összeesküvés-elméletekre gondolni, mert a dolog ennél sokkal egyszerűbb: a tömegeknek mindig annyit kell adni, hogy legyen „kenyér és cirkusz", és mellette „tolják a szekeret", de közben azért mégse háborogjanak túlságosan, vagy legalábbis ne kerüljön veszélybe a hatalmat gyakorlók élete és egzisztenciája. Ezen felül aztán időről időre tetszőlegesen „lerabolhatóak", akár alkalmi módon egy-egy háború vagy gazdasági válság mentén, akár folyamatosan a „jut is, marad is" elve alapján, valamilyen ideológiába (*-izmusba*) csomagolva, a látszatválasztás lehetőségével fűszerezve. A széles tömegek úgyis a munka-pihenés-szórakozás szentháromsága mentén élik az életüket, és amíg ennek egyensúlya nem borul fel húsba vágó módon, addig nem igazán számít, hogy mivel etetik őket – az iskola és a munka hatására úgyis túl fáradtak lesznek ahhoz, hogy felismerjék ezt.

De létezik egy másféle, széles tömegek befolyásolására alkalmas módszer is, amit vallásnak hívunk. Mert ugyan elhiszi bárki, hogy Jézus vagy Mohamed próféta azért élt, hogy egy vallást építsen ki? Ráadásul olyat, ahol az emberek egy komplett és intézményesített hitrendszert kapnak leegyszerűsített válaszokkal, amiben megnyugvást találhatnak még akkor is, ha ez legalább annyira össze is zavarja őket? Félreértés ne essék, egyáltalán nem gondolom, hogy a vallás rossz dolog lenne, csakhogy amint vallássá válik, elkerülhetetlenül hozzácsapódik némi önérdek is. A vallásokat nem ezek az egykor élt, bölcs tanítók hozták létre, hanem az ő tanításaik alapján *valakik*. Kezdetben talán jó szándékkal, de később már feltehetően nem csupa szívjóságból támogatták annak világméretűvé duzzasztását. Hiszen, ha a tömegek engedelmességben tarthatóak, az mégis kinek rossz? Egy kis magyarázat itt, egy kis félelemkeltés ott, no meg sok-sok ismétlés, és máris kész a nevelés! A vallás mellesleg tán még a legkevésbé veszélyes ezek közül, leszámítva persze a nevében indított háborúkat, ugyanis az átlagember számára biztos és hosszú távú sorvezetőt ad az életéhez – egy kis irányíthatóságért cserébe. És hát legyünk őszinték: tartalmilag a vallás a többség számára inkább hasznos, mint ártó.

Sokkal rosszabbak viszont a társadalmi-politikai ideológiák (*-izmusok*), pontosabban azok gyakorlati megvalósítása. Az ideológia ugyanis általában magasztos, és annak *elveivel* sokan egyet is tudnak érteni, de a kivitelezés során előbb vagy utóbb szinte biztosan az emberek feletti uralkodás, és azok önös célra való fordítása lesz a hatalom csúcsára kerülők elsődleges célja. A történelemben számtalan példa látható rá, ahogy a kezdetben tiszta eszmére felmászik a hataloméhség, hogy aztán az ideológia a gyakorlatban egy népnyomorító diktatúrává váljon. Egészen szörnyű, tragédiába torkolló precedensek sora ismert, de nem szabad elmenni a sokkal kevésbé észrevehető, de szintén hatalomtechnikai célból létrejövő „lopakodó" ideológiák mellett sem. Az ezek kreálta politikai rendszerek még csak nem is nevezhetőek „klasszikus" diktatúráknak, de mivel ugyanúgy eltorzítják az egyén személyiségét és ítélőképességét, mindenképpen megfosztják őt az észlelés és megismerés teljes szabadságától.

A politikai manipuláció alapja általában az „oszd meg és uralkodj" elv, ahol az örökké jelen lévő „másik" fél ellenségképével szemben sorakoznak fel az

eszmében hívők, azaz „mi", akik a jó fiúk szerepét kapjuk. A valóságban persze nem létezik semmiféle ellenség, hiszen az egész csak egy ócska manipuláció, ami az ember természetes ösztöneire épít. Az ego félelmét, a magányt és az egyedül maradást célozza meg és használja ki, miközben az egységbe tartozás ígéretével kecsegtet. Az átlagembernek persze ettől nemhogy jobb, hanem inkább csak még rosszabb lesz az élete, de amíg az ideológia kellő mértékben biztosítja a gyűlölet tápanyagát, addig az ego győztesnek érezheti magát ebben a nem létező csatában. A folyamat végén persze kivétel nélkül, minden esetben a fájdalmas ébredés következik majd, és ezután a manipulált egyéneknek még szembe is kell nézniük tetteik következményeivel.

És persze nem mehetünk el az olyan hétköznapi manipulációk mellett sem, mint amilyenek a gazdasági haszonszerzés céljából létrehozott reklámok. Ezek hatásának alapja az ismétlésen keresztüli kondicionálás, tartalmilag pedig a figyelemfelkeltéssel, illetve valamilyen ösztönünkre vagy vágyunkra történő ráhatással operálnak. A legtöbbször az ideológiákhoz hasonlóan az ego újraegyesülési vágyát használják ki, és a „többnek és jobbnak lenni" séma alapján próbálják kifejteni hatásukat. Az ego versengeni akarása olyan mély, tudat alatti megfelelési kényszer, hogy gyakorlatilag szinte az összes ember személyiségének egyik alappillére, ezért erre bármi könnyedén felhúzható. Még a legegyszerűbb reklámok is arról szólnak, hogy a termék jobb, szebb és olcsóbb, ami mind azt sugallja, hogy annak birtoklásával az ember több és jobb lesz, mint mások. Hát nem pontosan erre a megerősítésre van szüksége annak a szerencsétlen, elveszett, tudat alatt önmaga másik felét kereső egónak?

A média pedig egy kiváló felület a reklámok, illetve a politikai eszmék vagy ideológiák terjesztésére, hiszen sok embert elér. A módszer sem bonyolult, csak tisztában kell lennünk hozzá bizonyos alapokkal. Először is, figyeljük meg, hogyan közvetíti gyakorlatilag direkt módon a gondolatokat bármilyen információt közlő műsor. Nem kell messzebbre mennünk, elég hozzá megnéznünk egy tetszőleges ismeretterjesztő műsort, és közben szemügyre venni önmagunkat, hogy mi történik ilyenkor a tudatunkkal. A legtöbb embernél az

őt érdeklő médiafogyasztás közben – annak megtapasztalása során – bekapcsol az „erős hit". Ez elgördíti az akadályt a beérkező információ útjából, hogy azt kétkedés nélkül, „egy az egyben" elhiggyük, azaz kötődjünk hozzá. A tapasztalás során a gondolkodási folyamatunkban megértés helyett kész következtetéseket kapunk, amiket aztán úgy építünk be a saját hitrendszerünkbe, mintha azok a saját gondolataink lennének. És nem csak az ismeretterjesztő műsoroknál ám! Ez a fajta elmeprogramozás hasonlít a kora gyerekkori, tapasztalati alapú tanuláshoz, amit a szüleinktől, vagy az iskolában tanulunk – még azelőtt, hogy megtanulnánk a kritikus gondolkodást.

Egy könyv ebből a szempontból sokkal jobb tudásszerzési célra, mert sokkal inkább segíti a kritikus gondolkodást, méghozzá azáltal, hogy van idő megállni, és átgondolni az olvasottakat. A médiában közölt tartalom ezzel ellentétben több érzékszervünket is leköti, és csak körülményesen állítható meg, így nem marad idő a kételkedésre és a hallottak átgondolására sem – csakis az „egy az egyben" befogadásra.

Apropó, könyv! Remélem, hogy mondanom sem kell, de amit éppen most olvasol, az is manipulatív, hacsak nem vagy hajlandó kételkedni benne. Bár próbállak rákényszeríteni a mélyebb átgondolásra a megfelelő helyeken szándékosan alkalmazott, bonyolultabb megfogalmazással, de akkor se hidd el minden szavam! Gondold át, amit olvasol, és ha kell, olvasd el újra – a te valóságod ugyanis nem az enyém! Saját magadnak higgy! Akkor higgy bármilyen könyvnek, ha ténylegesen végigmentél olvasás közben a tapasztalási folyamaton, és nemcsak megértetted, de egyet is értettél az abban leírtakkal. Mert ha megtanulsz kételkedni, azzal óriási lépést teszel a tudatos élet irányába. A cél az, hogy a *saját* elméd működését ismerd meg, és annak segítségével legyél képes meghaladni a saját eddigi önmagad. Ahhoz pedig a saját gondolatvilágodban kell rendet raknod.

Vagy másképp is fogalmazhatok, kedves Ego! A cél az, hogy felismerd, hogy egy önmagát védelmező elmeminta vagy, ami jóindulatú daganatként rátelepedett a Szellem megnyilvánulásaként létező elmére, csak aztán eltévedt. Ha

ezt megérted, és kilépsz annak útjából, akkor bármennyire is félsz, újra az egységbe léphetsz. De csakis akkor, ha meg is tapasztalod ezt, méghozzá saját kútfőből történő megértéssel. Mert ez csak így megy!

Viselkedés

Az ego nevelésének fényében érdemes lenne azt is áttekintenünk, hogyan is viselkedik ő a minket körülvevő világban. Ha már úgyis az ő szemüvegén keresztül érzékeljük a valóságot, vagyis gyakorlatilag rajta keresztül élünk, miért ne kerülhetnénk tisztába azzal, hogyan is történik mindez? Néhány tipikus viselkedésminta azonosításával könnyedén felismerhetjük az azokon alapuló tudattalan folyamatainkat, melyeken keresztül az ego hatást gyakorol ránk, irányítva ezzel az életünket. Az öntudatlan viselkedésminták tudatosításával aztán már nemcsak kezelhetjük, de idővel uralhatjuk is azokat.

Az alábbi, teljesség igénye nélküli, áttekintő módon felsorolt minták többé-kevésbé minden emberre jellemzőek. Ezek mindegyike az ego természetéből fakad, így elkerülhetetlenül belénk vannak épülve. Már önmagában a felismerésük is rengeteg felesleges jövőbeli elnyomástól képes megkímélni bennünket, ezen keresztül pedig sok feszültségtől mentesíthető az életünk. Arról nem is beszélve, hogy a mellőzésükkel kevésbé tömjük tele a lomtárunkat.

Bátran engedd szabadon a fantáziád az egyes viselkedésminták olvasásakor, és ismerd fel azokat a saját személyiségedben! Lesz áthallás az egyes minták között, ami nem véletlen, hiszen ezek többé-kevésbé összekapcsolódnak. De tartsd végig észben, hogy ezek *tudattalan* elmeminták, a célunk pedig nem az ítélkezés, hanem a megértés – azok felismerésén keresztül.

Megfelelés

Az ego egyik alapvető viselkedésmintája a megfelelési kényszer. Sokan ismerik, és sajnos még többen fokozzák a végletekig, mintha a boldogulás egyetlen kulcsa a rettegés lenne attól, hogy mit gondolnak rólunk *mások.* Akik pedig nem így tesznek, azok látványosan próbálják figyelmen kívül hagyni mások véleményét, ezzel leplezve azt, hogy mélyen önmagukban ők is éppen ugyanazzal a megfelelési kényszerrel küzdenek.

Így vagy úgy, de a hozzánk közel állók (szüleink, nevelőink, barátaink) felé a legtöbbünk szinte biztosan meg akar felelni. Gondolhatnánk, hogy ez a nevelés hatására alakult ki, de nem teljesen így van. A megfelelési kényszer ugyanis az ego kettősségében gyökerezik. A külső, védelmező aspektus tudat alatt meg akar felelni a belső gyermeknek, hogy legalább neki ne kelljen még egyszer átélnie a születéskori elválás kataklizmáját. Egyszerűen *jobb* „istene" próbál lenni, mint amilyen az anyaméh paradicsomában az édesanyja volt neki. A szülők és barátok felé is ugyanez a tapasztalat dolgozik tudat alatt: nem akar csalódást okozni nekik, nehogy elhagyják őt, mint ahogy az isten-anya tette. Az elme születéskori hasadásának, vagyis az ego létrejöttének egyenes következménye ez a kényszer, így tudatosan nem is vetkőzhető le pusztán azáltal, hogy nem foglalkozunk vele. Ez ahhoz túlságosan mélyen gyökerezik bennünk.

Az egyetlen hatásos lépés, ha megbékélünk saját magunkkal. Ha elfogadjuk, hogy vagyunk, akik vagyunk, és nem próbálunk kényszeresen megfelelni valamiféle külső képnek. Csakis ekkor fog enyhülni a nyomás, hiszen ez gyakorlatilag ekvivalens azzal, mintha kicsit közelebb engednénk a felszínhez a belső gyermeket, vagyis elkezdenénk levetni az álarcunkat, és megpróbálnánk *önmagunkból* élni. Azzá válni, akik *valójában* vagyunk.

Ugye ismerős, hogy mi történik ennek hatására? A külső és belső identitás közti hasadék szűkül, mivel pontosan ez a megosztottság tartja életben a megfelelési kényszert azáltal, hogy mások akarunk lenni, mint akik vagyunk. Az egónak ez a felesleges védelmezési, és tökéletességre törekvési vágya a probléma fő oka, de amint annak nyomása enyhül, egyből lankadni kezd a belső hajtóerő is, hogy bárkinek is meg kelljen felelnünk. Hiszen miért akarna a megmásíthatatlan és tiszta önvalónk bárkinek is megfelelni, ha egyszer olyan, amilyen, és kész?

Versengés

Egy másik, szintén gyakori egós viselkedésminta a versengés. Kinek ne lenne olyan ismerőse, aki mindig több és jobb akar lenni másoknál, sőt ő akar

győzni mindenben, még akkor is, ha tudja, hogy ezzel esetleg másoknak szenvedést és fájdalmat okoz? Emberként úgy toljuk és húzzuk egymást felfelé, vagy tapossuk lefelé, mintha muszáj lenne, de vajon belegondolunk néha abba is, hogy miért tesszük ezt?

A válasz röviden: a megfelelési kényszerünk okozza. Arról pedig már láttuk az előbb, hogy végső soron az ego újbóli elszakadástól való félelme hajtja. Az ego uralkodni akar, hogy védelmezhesse a belső gyermeket, hiszen, ha mindent uralunk, akkor talán uralhatjuk a végső elmúlást is. A versengést a társadalmat felépítő egók kényszerítik egymásra azzal, hogy arra kondicionálnak minket: legyél jobb, versenyezz, és győzz! Aki gyenge, elbukik, jutalma pedig a szegénység és gyengeség, majd végül a halál.

Szebbnek kell lennünk. Jobbnak. Erősebbnek. Csillogóbbnak. De még ha nem is vagyunk azok, akkor is ezt kell *mutatnunk* magunkról, és ezt kell elhitetnünk másokkal, akár még hazugság vagy csalás árán is. Mások nélkül ugyanis a verseny mit sem ér, így végső soron nem is arról szól ez az egész, hogy *mi* jobbak legyünk, hanem arról, hogy a *másik* legyen rosszabb. Ha ők buknak el először, mi fogunk túlélni. És, ha lehet, mi egyedül: a legjobbként.

A versengés sem több, mint egy szimpla kényszer.

Birtoklás

A birtoklás fő oka szintén annak igénye, hogy többek és jobbak legyünk, ezáltal kiemelkedjünk a tömegből, vagyis – mi más? – túléljünk. A különbség itt mindössze annyi, hogy ennek biztosítása nem az egyéni (szellemi vagy fizikai) teljesítményen, hanem az (anyagi) birtokláson keresztül történik. Ha nekünk van a legjobb valamiből, akkor mi leszünk „többek", következésképpen mások „kevesebbek". A minta ugyanaz: önmagában a birtoklás mit sem ér, ha ezt nem tudjuk *láttatni* másokkal. Csakis így lehetünk „jobbak" náluk.

Ezért kell minden. Kell az új tévé, a drágább autó, a sok ékszer, a minőségibb termékek, a jobb utazás, és persze a több *pénz*. Mert valahogy csak meg kell

mutatnunk a többieknek, hogy mi vagyunk a jobbak, nem igaz? A pénz az „isten", a mérőszám, ami megadja, hogy ki mennyire „jó", és ezáltal ki élhet „jobban", és ki fogja tovább húzni. Minél több a pénz, annál nagyobb a (látszat)biztonság, és annál valószínűbb, hogy mi fogunk túlélni, nem pedig az a csóró másik. Hiszen mit ér ő hozzám képest, ha tizedannyit sem keres, olcsóbb ruhákban jár, és még a párja is csúnyább?

Kár, hogy a pénz nem vihető magunkkal a sírba, és az odavezető úton is csak pillanatnyi megnyugvást okoz. De azért mégiscsak jobb érzés, ha egy-két nullával több van a bankszámlánk egyenlegének végén, mint a szomszédnak, nemde? A kérdésre viszont jelen esetben a legjobb válasz a visszakérdezés: tényleg jobb? Csak mert egy dolog holtbiztos: legkésőbb a halálos ágyunkon, a végső szembesüléskor mindannyian rá fogunk döbbenni az ebben rejlő önámításra. Akkor azonban már hiába adnánk oda mindent azért, hogy akár csak egy perccel is többet tölthessünk a szeretteinkkel, mert akkor már késő lesz. Azt ott már nem lehet.

Minden, amit birtoklunk, mi magunk – pontosabban az egónk – vagyunk. Erre az egészre viszont csak és kizárólag *neki* van szüksége, miközben nekünk (teljes önvalóként) az égvilágon *semmire* sincs szükségünk – hiszen éppen a semmin keresztül rendelkezünk mindennel. De ezt nem fogjuk felismerni mindaddig, amíg rá nem ébredünk, hogy az egós elmestruktúránk foglyai vagyunk.

Szerepjátszás

A szerepeket eredetileg pont annak a felismerésnek a megakadályozása érdekében kezdjük játszani, hogy az egós elmestruktúránk foglyai vagyunk. Szerepek mögé rejtőzünk minden helyzetben azért, hogy még saját magunk előtt se kelljen felfednünk a belső gyermeket, hiszen ezzel lelepleződne a kettősség, és az ego maga. Egós énünk már kisgyerekként jól megtanulja, hogyan tud különböző szerepek mögé rejtőzve másnak látszani, mint ami.

A szerepjátszás „intézménye" azonban idővel öntudatlan elmeminta lesz, és eredeti rendeltetése helyett „normális" viselkedésformává válik – mintha egyenesen szükség lenne rá a világban való boldoguláshoz. Szerepjátszó álarc mögé bújva manipulálunk másokat, rájuk erőltetve az akaratunkat, mindezt saját, kicsinyes céljaink elérése érdekében – akár tudatosan, akár tudattalanul tesszük ezt. A megtévesztés mesterei vagyunk, azzal a céllal, hogy véletlenül se derüljenek ki a belső gyengeségeink.

Megannyi szerepben tetszelgünk: odahaza szerető férj, vagy az otthon melegét biztosító feleség, gondoskodó anya vagy jó apa, a munkában a hónap dolgozója, a szüleink előtt a tökéletes gyerek, az iskolában éltanuló – és így tovább. Ezeket a szerepeket energiával bírni sem egyszerű feladat, de „szerencsénkre" idővel mind-mind elmeprogramokká kondicionálódnak, így automatikusan „aktiválódnak" az egyes helyzetekben. Persze érezzük néha, hogy semmi kedvünk mosolygós arcot vágni hozzá, amikor a főnök éppen igazságtalanul megdorgál, de ha ez szükséges a boldoguláshoz (túléléshez), akkor megtesszük – kerül, amennyi elfojtásba kerül.

Egyik kedvencem, amikor tévedésből rossz álarcot veszünk fel egy elhibázott helyzetfelismerésnek köszönhetően. Biztos voltál már úgy, hogy valakiről nem tudtad, hogy kicsoda, és egészen máshogy viselkedtél vele, mint ha ezt tudtad volna. Például, amikor munkába menet egy meredek forgalmi szituációban valakivel majdnem karambolozol, majd a hirtelen feltörő elfojtott energiák hatására – önmagadon nem uralkodva – ordítani kezdesz vele, hogy aztán néhány órával később a munkahelyeden bemutassák neked őt, mint a főnököd új főnökét. A munkában soha nem viselkednél vele úgy, ahogy ezt a volán mögül tetted, és hát ezek után már valószínűleg esélyed sem lenne rá. A példa viszont jól rámutat, hogy mennyire álságos világban élünk akkor, ha a cselekedeteinket az határozza meg, hogy kivel hogyan *kell* viselkedni, és nem az, amit valójában érzünk.

A szerepeket ráadásul nem is csak a helyzetek vagy környezetek között váltogatjuk, hanem sokszor egy adott helyzeten belül is. Ez főleg akkor fordul

elő, amikor túl fáradtak vagyunk ahhoz, hogy „viselkedjünk", és kiesünk a szerepünkből. Ilyenkor akár olyanokkal szemben is lehetünk otrombák, akik ezt nem érdemlik meg – például gyerekekkel.

De bármilyen szerepet is játszunk, az semmiképpen sem árt, ha legalább azzal tisztában vagyunk, hogy ezt tesszük. Már az is sokat segít az elmeminta hatásának enyhítésében, ha felismerjük magunkban az éppen „futó" automatikus elmeprogramot, ezzel ugyanis rögtön tompíthatjuk annak élét. Mert hát valljuk be: képesek lennénk ugyanolyan komolyan venni magunkat a munkában akkor is, ha ténylegesen felismernénk, hogy az egész csak egy önkéntelen szerepjátszás, és valójában csak azért járunk oda, hogy a megkeresett pénzből felnevelt gyerekeinkre bízhassuk a saját gyávaságunkból elmaradt önmegvalósításunkat? Vagy akkor azért magunkba néznénk?

A szerepjátszás egyszerű hazugság – még magunknak is –, és minden hazugság egyben szerepjátszás is. Nem is lehet másképp, hiszen az ego sem több, mint egy hazugság. Hazugságban született, és a hazugság élteti.

Dráma

A külső és a belső személyiség között feszülő ellentét gyakran okoz drámákat. A drámák alapja az elkülönülés miatti szenvedés, pontosabban az annak megszüntetésére irányuló vágy. A szenvedéssel teli küzdelem az, ami a fájdalmat okozza. Az egyesülési vágy be nem teljesedése. Az ego önmaga áldozatszerepbe helyezésével szenved a kereszten, csakhogy ez ugye mit sem ér közönség nélkül…

Valószínűleg te is ismersz olyat, akinek lételeme a dráma. Ha rendben is van körülöttük minden, akkor is szükségük van a drámára ahhoz, hogy úgy érezhessék, hogy *élnek* – még ha közben arra is használják fel ezt a helyzetet, hogy némi figyelmet (vagyis energiát) szerezzenek maguknak. Ha mások figyelme ránk irányul, azzal egyúttal életre is keltenek bennünket – a *formánkat* – magukban. És mi lehet jobb, mint főszereplőnek lenni valaki más életében?

Nem mindenki tud uralkodással vagy versengéssel a csúcsra jutni. Igenis vannak olyanok, akiknek a dráma a fegyvere ahhoz, hogy mások figyelmén keresztül erősítsék magukat, ezzel persze éppen azokat a bizonyos „másokat" gyengítve. Tökéletes példa erre az egyik leggyakoribb drámai szerepkör: az áldozaté, akit az egész világ bánt. És ez még csak nem is tudatos folyamat, hanem szimpla elmeminta csupán, de ahány ember, annyiféle vérszívó létezik, mind az éltető, mentális „vérre" éhesen, a saját fennmaradásuk érdekében.

Pedig semmi szükség erre. Hamis illúzió azt hinni, hogy bármi változik attól, ha az egyik vagy másik fél erősebb lesz, hiszen valójában úgyis csak annak *látszanak*. A drámázó ego pedig végül minden esetben dráma által vész el – csak találkoznia kell a megfelelő ellenféllel.

Rombolás

A dráma során az elfojtott energiák néha egészen elképesztő kitöréseket képesek okozni, és a helyzeten messze túlmutató rombolásban megvalósulni. Néha elég egy apró szikra, egyetlen olyan tapasztalat, aminek energiája hasonló a lomtárban felgyülemletthez, és máris bekövetkezik a robbanás.

Azt hiszem, magyaráznom sem kell, hogy mi történik ilyenkor. Az ember agya elborul, és őrült tombolásba kezd. Mindenkivel előfordult már, hogy egy teljesen jelentéktelen dolgon felhúzta magát, és bár tudta, hogy „visszanyelhetné" a felbuggyanó dühöt, mégis utat engedett neki, mondván: „Nem nyelhetek mindig én!". Ilyenkor aztán a sok elfojtott energia görgetegként tör fel, és abban a pillanatban már nemcsak a „szegény én" és az „igazam van" érzése, hanem valami különös, földöntúli erő is megszállja az illetőt. Ez az energia hasonlít a versengés bódult győzelmében, a birtoklás kéjes örömében, a hatalom mámorában, vagy a szerepjátszás élvezetes sikerében kicsúcsosodó energiához. Erős, tömör, és mindent igazoló érzés. Ott, akkor, abban a pillanatban mindent jogosnak érzünk, és nem számítanak a következmények. Az ember *igazán* élőnek érzi magát, olyannak, akinek ez *jár*. Mintha csak valami

mélyben szunnyadó ösztönlény ébredt volna fel, hogy előbújva az asztalra csapjon: „Ez az enyém!”.

Aztán néhány perc múlva, az első nagy energiahullám után körülnézünk, és megdöbbenve szembesülünk a következményekkel. Körülöttünk minden romokban, mi pedig ott állunk ennek az egésznek a közepén, már jelentősen megcsappant energiájú megszállottként, a döbbent tanúk jelenlétében. Jó lenne ilyenkor azt mondani, hogy ez az ego hibája, hiszen ő húzott ilyen magas és erős falat a belső gyermek köré a lomtár szemetéből, és ő volt az is, aki most a felszínre engedte annak egy részét, de még ha így is van, ki fogadná el ezt mentségként?

Mert legyünk őszinték: a szemetest nem úgy szokás kiüríteni, hogy kiállunk az utca közepére, és ordítva szétszórjuk a tartalmát. Ennek ugyanis az lesz a következménye, hogy újra össze kell szednünk az egészet, és azon kívül, hogy kínosan érezzük magunkat tőle, és vállalnunk kell a következményeket, nem lesz kevesebb a szemét.

A rombolás, ahogy semmi efféle módszer *nem* képes a lomtár kiürítésére. Később megmutatom, hogy mi a helyes út, de határozottan nem ez.

Érzelmek

Az (emberi) érzelmek a személyiségre gyakorolt hatásuk szempontjából két csoportba oszthatóak. Az első csoportba az **építő**, azaz „pozitív" érzelmeket soroljuk, melyek alapja a szeretet, vagyis az egység. A második csoportba a **romboló**, azaz „negatív" érzelmek tartoznak. Ezek alapja a félelem, vagyis az elszakítottság. Minden hétköznapi érzelmünk besorolható ezen két csoportba, és ha ebből a perspektívából tekintünk rájuk, akkor az élettani hatásuk jelentősége is felismerhető. De akár épít, akár rombol egy érzelem, mindenképpen *alakít* bennünket, és ha tudatában vagyunk ennek, és annak is, hogy milyen *irányban* történik mindez, akkor könnyebben felelősséget vállalhatunk a belőlük kialakuló személyiségünkért.

Alapérzelmek

A kulturális érzelemelmélet szerint az érzelmeink tanult viselkedésformák, azaz gyakorlatilag egyszerű elmeprogramok. Mivel az elmélet szerint kulturálisan öröklődnek, ez azt jelentené, hogy amíg a társadalomban – gyermekként – nem találkozunk egy-egy adott érzelemmel, addig nem is „érezzük" azt, pontosabban nem tudjuk, hogy mit is érzünk. Vagyis – eszerint – a különböző kultúrához tartozó emberek különböző érzelmeket „éreznek".

Az elmélet azonban megcáfolásra került Paul Ekman amerikai antropológus által, aki az 1960-as évek végén írástudatlan bennszülött törzsek érzelmi reakcióit vizsgálta. A kísérletek során arckifejezéseket ábrázoló képeket adott nekik, majd megkérte őket bizonyos érzelmi hatások felismerésére a képek alapján. Az eredményekből kiderült, hogy ez a teljesen zárt, nyugati emberekkel korábban soha nem találkozott népcsoport pontosan ugyanazokat az érzelmi reakciókat azonosította az egyes érzelmi behatásokra, amiket a bárhol máshol élő emberek. A vizsgálathoz Ekman az alapérzelmeket használta, amikről később a vakon született csecsemők érzelmi reakcióinak vizsgálatával is megerősítésre került, hogy valóban kultúrától független, egyetemes

érzelmek. Ez a 6 alapérzelem a következő: öröm, bánat, harag, félelem, meglepetés és undor.

Ez persze sem azt nem jelenti, hogy csakis ezekkel az érzelmekkel rendelkezünk, sem pedig azt, hogy ezen érzelmekből származik minden más érzelem. Pusztán csak annyit jelent, hogy az érzelmeink, azaz a testi reakcióinkra adott gondolataink egy része biztosan egyetemes, vagyis faji jellemzőként genetikai eredetű. Az alapérzelmeket minden ember ugyanúgy érzi, pontosabban ugyanazt a hatást – arckifejezést – váltja ki belőle. Ezen érzelmeink tehát – az ösztönökhöz hasonlóan – nem „tanult", hanem „kapott" elmeprogramok.

Hangulat

Érzelmeinket háromféleképpen dolgozhatjuk fel. Feldolgozás alatt most nem a tapasztalás folyamatára gondolok, hiszen azt már megismertük: az érzelmi aspektust elnyomhatjuk és elfojthatjuk, illetve kötődhetünk hozzá. Most ennél eggyel magasabb szintről beszélek, vagyis arról, ahogyan az egós elménk a már megtapasztalt érzelmeinkhez viszonyul, és azokat feldolgozza magában.

A hosszabban megélt (megtapasztalt) érzéseink befolyással lehetnek a személyiségünkre is. Ha egy rajtunk eluralkodó érzelem domináns szerepet betöltve több órán keresztül fennáll, akkor idővel **hangulattá** válik, ami ráülhet az egész napunkra. Ha ez a hangulat aztán hetek alatt sem múlik el, akkor **kedéllyé** formálódik, ha pedig még tovább velünk marad, akkor beépül a **személyiségvonásaink** közé, és mi magunk leszünk az érzelem két lábon járó közvetítői.

Azért is fontos ennek a lassú folyamatnak felismerése, mert sokszor csak későn, vagy talán még akkor sem tűnik fel, hogy mi történt velünk. Ha hozzávesszük ehhez az érzelmek személyiségre gyakorolt hatását is, azok építő/romboló csoportosítása szerint, akkor máris nem lehet meglepetés, ha mélyen depressziósak leszünk egy rossz hangulatból indult kedély személyiségvonássá válása miatt. A tudatosság viszont itt is segíthet!

Félelem

A félelem kiemelt helyet kap az érzelmek között, a romboló érzelmek mögött meghúzódó alapérzelemként. Azért foglalkoznék vele külön, mert ez az érzelem az ego létrejöttének és fennmaradásának legfőbb alapja. Amikor a születéskori elszakadással az elme kettéhasad, – a félelemben – megszületik az ego. Ezt az indító csírafélelmet az isten-anyától való elszakadás hozza létre, és olyan mélyen belénk ivódik, hogy gyakorlatilag az ego alapjául szolgál. Az ego a félelemben születik, és a félelem is az egyik első tapasztalata a külvilágról, így nem csoda, ha eköré építi fel a teljes személyiségét. Egy egész életen át küzdünk azért, hogy kitérjünk a végső elmúlás, vagyis az elkerülhetetlen halál elől, a jövőbe projektálva és magunk előtt tolva annak rémképét, és tesszük mindezt azért, hogy a születéskori szakadás újbóli bekövetkeztét elkerüljük.

Pontosan ez a zsigeri csírafélelem érezhető felfokozott veszélyhelyzetben is, de nem csak akkor. Ha minden ok nélkül feszültnek és idegesnek érezzük magunkat, és megpróbáljuk megérteni, hogy miért történik mindez, akkor egy idő után eljuthatunk egy mélyről jövő, gyomortáji feszültséghez, ami olyan, mintha egy ökölbe szorított kéz feszülne odabent. Ilyenkor annyi történik, hogy az itt található, érzelmekért felelős hasnyálmirigy – illetve az ind filozófiában hozzá kapcsolódó napfonat csakra – egyszerűen alulműködik. Ez bizonytalanságot, kétkedést, félelmet és szorongást szül, ami mellesleg hosszú távon hajlamossá tehet a depresszióra is. Mivel nincs meg az egyensúly, a hatalom és a kontroll elvesztése ösztönösen feltüzeli az egót arra, hogy mindenképpen túléljen.

Ilyenkor érezhetjük a csírafélelmet annak teljes tisztaságában. Ha nem fojtjuk el az érzést, hanem csak hagyjuk feltörni, hogy megmutassa magát, idővel egyre csak erősödni fog, mi pedig ezzel párhuzamosan egyre feszültebbé válunk. Ott az az ökölbe szorult kéz, amely mintha minden erejével ragaszkodna hozzánk, és nem akarna elengedni.

Most tedd fel magadnak – pontosabban szegezd ennek az érzésnek – a kérdést, hogy mit is akar megmutatni. Hagyd, hogy teljesen átjárja a tested, sőt még akár át is vegye az uralmat feletted, de közben maradj végig tudatos, és ismételgesd magadban a következő kérdéseket: „Mit fedsz el?" „Miért vagy ott?" „Miért érezlek?" „Mit akarsz mutatni?"

Válaszolni fog. Talán nem elsőre, és a válasz talán nem is szavakban, hanem érzésként fog érkezni, de mindenképpen egy felismerés lesz. A sarokba szorított ego addig fog küzdeni és hazudni neked, amíg végül a sok kérdés után feladja, egy pillanatra összeomlik, és te meglátod a választ, ami a következő: „Nem vagyok elég jó!"

Ez a végső válasz, ugyanis az ego ebben született. A csalódásban, hogy azért hagyta el születéskor az isten-anyja, mert nem volt elég jó neki. Ez az érzés bújik meg minden érzelmünk mögött félelemként, és ez az, ami hajt minket előre, végig, egész életünkön át. Ez okozza a megfelelési kényszerünket, a versengést, ez húzódik meg a hatalom mögött, ezért akarunk birtokolni, játszunk szerepeket, ez okozza a drámákat, és ezért is rombolunk. Ez volt az elme hasadásakor az ego születésének oka, és a külső, védelmező entitás is emiatt védi a belső gyermeket: hogy most már „elég jó" legyen. Hogy érdemes legyen az isten-anyára, és újra egyesülhessen vele. Mert hiába veszi át a helyét védelmezőként, amikor kicsit is bizonytalan – és egóként sohasem lehet teljesen biztos –, máris megborul az egyensúly, és felszínre tör a legmélyebb félelem.

Tudom, hogy a többség szerint a *halálfélelem* a legmélyebb zsigeri félelem, és ez így is van, csakhogy azt is éppen ez a bizonytalanság okozza. Nem azért félünk a haláltól, mert elmúlunk, hanem azért, mert ez a sikertelenséget jelenti. A bukást. Az ego bukását, hogy nem tudott elég jó pótisten lenni az igazi isten-anya helyett. Hogy nem tudta megvédeni a gyermeket, de közben nem jött el újra a valódi megmentő (Isten) sem, hogy átölelje őt, úgy, ahogy régen, és újraegyesüljön vele. Nem mentette meg az elmúlástól, hanem hagyta meghalni – újra. Mert ő elbukott – újra.

Nem gonosz az ego, csak fél és remél. Csakhogy mindkét érzés illúzió.

Múlt

Létezik azonban még egy illúzió az ego „életében", amit érintenünk kell. Korábban már említettem, hogy az egós elme a tapasztalati feldolgozás sorrendisége miatt érzékeli az időt, ahogy azt is, hogy az ego szeret a múltban élni és a jövőben reménykedni azért, hogy ne kelljen a jelennel foglalkoznia. Most ismerjük meg, hogy miért van az, hogy nemcsak hogy nem akar, de nem is *tud* a jelenben létezni – merthogy a jelen a számára tényleg csak egy illúzió.

Lineáris érzékelésünk egyik nagy hátulütője, hogy az események egymásutánisága szinte lehetetlenné teszi annak elképzelését, hogy azok nem csak egymás után következhetnek. A tudatállapotunk miatt az érzékelésünk szempontjából minden történés *előrefelé* halad, ezért az időt egyszerűen nem tudjuk levetkőzni. Például, amikor a bolygónk vagy naprendszerünk keletkezéséről beszélünk, akkor is millió vagy milliárd éveket említünk, miközben a formák valósága nem is időbeli – csakis az azt felfogó, vagyis önmagunk számára *megteremtő* érzékelésünk az. Így, még ha elméletben létezhetnek is nemlineáris valóságok, azokat éppúgy képtelenek vagyunk érzékelni, mint ahogy a saját valóságunkra merőleges vagy párhuzamos univerzumokat. Szimplán csak nem így vagyunk „huzalozva", és ezen nem is lehet pusztán magyarázattal vagy megértéssel felülemelkedni.

A hétköznapi, egós elme – és itt most szándékosan emelem ki mindkét jelzőt – nem képes a jelen teljes valóságának érzékelésére. Már a működésénél fogva sem tud a jelenben létezni, mert bármit tesz vagy gondol, az mindig csak a múltban történik.

Először vizsgáljuk meg ezt pusztán a fizikai valóság szemszögéből. Amikor figyelmünket mondjuk a bal mutatóujjunk hegyére irányítjuk, már ennek az egyszerű észlelésnek is szüksége van valamennyi (óra)időre. A figyelem átirányítása megkövetelheti a szemünk lencséitől, hogy más fókuszpontra álljanak át (élesítsék a képet), majd a látott képnek ingerületként még el is kell

jutnia az agyba, ahol fel kell dolgozódnia. Emiatt viszont, mire az agyunk felfogja a látott képet, máris nem a jelent érzékeli, hanem a néhány század- vagy tizedmásodperccel korábbi állapotot – vagyis a múltat.

Most gondoljunk vissza a tapasztalás folyamatára: először történik az *észlelés*, aztán az *értelmezés*, majd pedig a *döntés*. Már ezen három lépés egymásutánisága eleve kizárja a jelenben való létezést, hiszen nem egyszerre történnek, de most koncentráljunk csak a folyamat lépéseire. Először beérkezik egy inger (forma), amit az elme a fókuszált figyelem segítségével észlel, majd fogalomként felfog. Ezután értelmezi és gondolatérzéssé alakítja, végül pedig döntést hoz róla, amiből előáll egy tapasztalat.

Na még egyszer: észlelés, értelmezés, döntés. Aztán megint újra: észlelés, értelmezés, döntés. Amit formaként észlelünk, a következő pillanatban már fogalom, ami viszont már *nem* a forma, hanem az, amit felfogtunk róla. A fogalom ezután értelmezésre kerül, ami pedig már *nem* a fogalom, hanem annak értelmezése – egy gondolatérzés. És csak ezután születik róla döntés, hogy az elme azonosulni akar-e vele, vagy sem. De mi történik a döntés után?

Bizony, megváltozik az elme! Akár elfogad és kötődik, akár elutasít és elenged, az elme megváltozik, és már „más" lesz, mint a tapasztalás előtt volt – hiszen közben feldolgozott egy formát. Akármit is tett vele, az végérvényesen hozzáépült, azaz megváltoztatta őt, még ha csak egy parányit is. Az elme *másképp* jön ki a tapasztalási folyamat végén, mint ahogy belement annak kezdetén!

Tekintsük most az egész tapasztalási folyamatot „egyben", a külön lépései nélkül, és vizsgáljuk meg eszerint, hogy vajon az elme képes-e a jelen megtapasztalására. A rövid válasz: nem, méghozzá éppen amiatt, mert minden egyes újabb tapasztalással *megváltozik*. Amikor ugyanis az elme észleli az eseményt, és elindul a tapasztalási folyamat, akkor még a „régi" elméről beszélünk (mint *észlelőről*), azonban amint megszerezte belőle a tapasztalatot,

egyúttal meg is változik tőle, és máris „új" elme lesz belőle (mint *megtapasztaló*). A „régi" elme képtelen a jelen megtapasztalására, mert – éppen annak hatására – megváltozik tőle. Ha viszont az „új" elme szeretné megtapasztalni a „jelent", akkor ehhez egy újabb észlelésre – és tapasztalásra – lenne szüksége a saját „új" állapotáról, csakhogy annak megtapasztalásának végére egy „még újabb" elmét kapnánk – az pedig ismét csak nem a jelent tapasztalná meg. Ez egy ördögi kör.

Az elme egyedül csak a tapasztalási folyamatainak végén lehet*ne* a „jelenben", de az meg számára egy mozgás (cselekvés) nélküli, inaktív állapot, amit, ha megkísérelne jelenként felfogni, ahhoz mozgásba kellene lendülnie egy újabb tapasztalási folyamattal – aminek a végére viszont megváltozik. Az első tapasztalási folyamat végének „jelen állapota" így a következő folyamat kezdeti észlelésévé válik, de mire annak is a végére ér, és előáll belőle az új tapasztalat, az máris csak a „múltja" lesz. A következő tapasztalás tehát mindig múlttá teszi az előző tapasztalatot, így pedig minden egyes tapasztalásunk csakis a múltat tapasztalhatja, mert a megelőző tapasztalatra alapoz.

Kellhet egy kis képzelőerő ennek megértéséhez, de valóban a múltban élünk. Ha most visszalépünk egy gondolatnyit, és újra részleteire bontjuk a tapasztalási folyamatot, akkor pedig az fog látszani belőle, hogy annak minden *értelmezése* az azt megelőző *észlelésen* alapszik, és minden *döntése* a korábbi – értelmezéssel előálló – gondolatérzésen nyugszik. Mivel a tapasztalat csakis ezen ok-okozaton alapuló feldolgozási lánc végén állhat elő, az legalább *három ok* – észlelt forma, felfogott fogalom, értelmezett gondolatérzés – döntéssel előálló, *végső okozata*. A lineáris feldolgozás megkerülhetetlensége miatt így biztosan nem lehet a folyamat egyik lépése sem „jelen", ez esetben ugyanis az oknak és okozatnak azonosnak kellene lennie.

A tapasztalási folyamat tehát mind egyben nézve (tapasztalati végállapot szerint), mind pedig a három, belső lépésre osztva (észlelés, értelmezés, döntés) ugyanazt mutatja: a lineáris érzékelés során az elme képtelen a jelen megtapasztalására.

Csak az *észlelés* lehet jelen. Csakis a forma a jelen. A tökéletes forma az egyetlen, amin nem fog az „idő", de abban a pillanatban, amint a formát életre keltjük és fogalommá tesszük magunkban, egyúttal rögtön az idő keretei közé is szorítjuk, és múltat varázsolunk belőle. Éppen úgy, mint Schrödinger macskájánál: ha kinyitjuk a dobozt, a lehetőség valósággá válik, a macska jelenéből pedig a valóság múltja lesz.

Azt hiszem, ezzel talán az is jobban érthető, hogy miért is nem a valóságban élünk, hanem a gondolatainkban és az érzéseinkben, vagyis a gondolatérzéseinkben. Nem a formák világát tapasztaljuk meg, hanem a róla alkotott fogalmainkon keresztüli gondolatainkat és érzéseinket – vagyis azt, amilyenné magunkban megteremtjük őket. A feldolgozó elme valósága másodlagos – voltaképpen csak az elme *véleménye* az.

Az elmére „ült" ego pedig alkalmazkodik a helyzethez. Kihasználja ezt a sorrendiséget, hiszen könnyedén kikövetkezteti, hogy ha van múlt, akkor jövőnek is kell lennie. Így elmenekülhet a valóság elől, létrehozva egy harmadlagos, szubjektív valóságot, amit kénye-kedve szerint ideologizálhat olyanra, amiben ő a megmentő isten, aki megvédelmezi a belső gyermeket. Az pedig, hogy valójában minden csak a múlt valósága, egyúttal lehetőséget is teremt számára, hogy a jövőbe projektálja minden vágyát, amit aztán a saját farkát kergető kutyaként üldöz. A felelősségével együtt a csírafélelmét is a jövőbe tolja, hogy ne is kelljen szembesülnie azzal, ami a jelenben várja. A jelen múltja emlékezetté, a jövő pedig képzeletté válik.

Pedig az elme egyébként *képes* a jelenben létezni – méghozzá az *átélés* során. Ha nem avatkozik bele a forma rendszerébe, és az észlelés során a *teljes figyelem* egyszerűen fel sem fogja azt, akkor nem alkot fogalmat a formáról, hanem meghagyja azt annak tökéletességében. Akkor, de csakis akkor valóban a jelent érzékeli.

Csakhogy akkor nincs ego. Harcos ego nélkül pedig ki védené meg a belső gyermeket… a jelentől?

4. Én

Az ego nem az ellenségünk – mert mi magunk vagyunk az. Ő önmagában nem több egy egyszerű elmemintánál: az elme válasza a halandó testünkön keresztül megnyilvánuló valóságra. Lehetne persze másmilyen, talán „több" vagy „jobb" is, ha máshogy kondicionálnánk, de ahhoz a társadalmunknak kellene alapjaiban megváltoznia, és gyökeresen másképp gondolkoznia. „Ez van" – mondhatnánk, de nem hiszem, hogy ennyiben kellene hagynunk.

Hiszen küzdünk ellene. Mindegy, hogy az egységbe visszavágyás akarása ellen, a hétköznapi valóság nehézségei ellen, vagy az elmúlás ellen, de mindenképpen a küzdelem határozza meg az életünket. Ahogy Madách is írta: *„Az ember célja e küzdés maga."*[5]

Pedig annyi mindenről szólhatna az életünk – mi mégis küzdünk. Mások akarunk lenni, mint akik vagyunk, és ha megváltozunk, akkor megint mások akarunk lenni. Sehogy sem jó az, ami van. Arról szól az életünk, hogy jobbak legyünk és többre vigyük, de ha ez sikerül, akkor még többet akarunk. Mintha sosem lenne elég. Hajt minket a küzdés vágya, de miért? Miért akarunk megszabadulni az egótól, miért akarjuk levetkőzni a szenvedést, és miért akarunk visszatérni újra az egységbe? Mit keresünk igazából…?

Magunkat. Az újraegyesülésen keresztüli *megbékélést* önmagunkkal. Az egóval, vagy akármivel, teljesen lényegtelen. A lényeg a belső gyermek, ugyanis ő a valódi énünk. Őt keressük. Hogy végre önmagunk – a valós önmagunk – lehessünk. Hogy végre-valahára magává a rejtegetett gyermekké válhassunk, aki alig várja, hogy a felszínre emelkedhessen, a színpadra léphessen, és ítélkezés nélkül elfogadják.

Mert így van, nem? Te talán nem szeretnél önmagad lenni? Te talán nem *érzed*, hogy ki vagy belül? Talán nem rejtegeted őt? Nem érzed igazságtalannak, hogy rejtegetned kell? Nem fáj, hogy mindenki félreért, miközben a

szerepek mögött, a megfelelési kényszeren, a versengésen, a drámán és a romboláson túl nem is *olyan* vagy?

Valószínűleg mindenkit elgondolkoztat alkalomadtán, hogy miért húztuk fel ezeket a magas falakat magunk köré. Hogy miért rejtjük el a legbenső énünket a világ elől, miközben néha annyira boldog és őszinte pillanataink vannak – amikor nem lát senki. De miért csak akkor lehetünk önmagunk? Miért rossz, ha engedjük, hogy a legőszintébb lényegünk megnyilvánuljon rajtunk keresztül? Miért kell rejtegetnünk őt? Miért kell bármennyire is eltorzítanunk azt, ami rajtunk keresztül ki akar áramolni ebbe a világba? Miért kellene rosszul éreznünk magunkat azért, akik vagyunk? Miért nem lehetünk büszke süketek vagy vakok, büszke sérültek, büszke feketék, fehérek, zöldek, kékek vagy pirosak, vagy bármi mások, de büszke emberek? „Csak" emberek – címkék nélkül?

Ő

Lehetünk. És csakis egyvalami tart vissza tőle: mi magunk. A belső gyermek köré felhúzott, elnyomott és elfojtott energiákból álló, vastag, sűrű és magas fal. Mert az a gyermek ott, a lomtár mögött, a szeméthegy közepén, az sokkal inkább mi magunk vagyunk, mint bármi más. Ő bármilyen is, „jó" vagy „rossz", de legalább tisztán és őszintén az, és éppen ezért felesleges védelmeznünk egy hasadt elmemintával, hiszen úgysem fog megváltozni. Rá nincs hatással a világ fájdalma, mert ő nem fél. Tudja, hogy nincs mitől. Ő nem a fájdalomban született, hanem az életben. Nem félt az anyaméhben, de még azelőtt sem, és nem fog félni a halál után sem. Mitől félne? Mivel nem is tudja, hogy milyen embernek lenni, ő csak *átéli* annak minden egyes pillanatát, ítélkezés nélkül. Ő „csak" létezik.

Én vagyok

De ki „Ő"? Az ego? Az elme? Az ember a testben? Netán a lélek?

Én vagyok. Mindegyik.

A legrövidebben és legpontosabban talán így tudnám megfogalmazni. Ha most visszagondolsz a könyv elejére, a semmiből születő valamire, a Szellemre és Tudatosságra, akkor rájöhetsz, hogy egyek vagyunk. Te és én. Az elme, az ego, a belső gyermek, a test és a lélek. A levegő, amit belélegzünk, és a víz, amit megiszunk. A párod, a szomszédod, a szüleid, az állatok, a növények, a Nap, a Hold és a csillagok. Minden egy, mert minden abból az egyetlen tudatpontból származik, ami önmagára ébredt, és aztán Szellemként végighasított az Őskáoszon, létrehozva belőle önmagát – önmagában. A kígyó most is eszi a farkát, és saját magából táplálkozva növekszik – persze csakis saját magában. Minden a Szellem. Minden a Tudatosság. Minden a kígyó. Egyek vagyunk.

Éppen ezért idecitálhatjuk a lélek kifejezést, tekinthetünk a valós énünkre a belső gyermekként, beszélhetünk felsőbb énekről vagy belső vezetőkről, de attól még végső soron „Ő" is csak egy *forma*. A formáról alkotott fogalom pedig lehet bármelyikük a fentiek közül, de mindegyikük csak *egyetlen aspektusa* neki. „Ő" a Szellem egy megnyilvánulása, aki éppenséggel itt és most, ebben a testben érzékel. Egy nézőpont, ami a formákból azok felfogásával fogalmakat képes alkotni – vagyis teremteni. Egy tudatpont. Egy entitás. Egy élet.

Egyszerre vagyunk Isten, lélek, belső gyermek, ego, elme, Szellem, Tudatosság, felsőbb én, belső vezető, az egész mindenség, egy pohár víz, és persze a semmi is – ez mind csak nézőpont kérdése.

„Ő" pedig *én vagyok*. Mert a **valós én** nem a névvel rendelkező ember, nem is az ego, hanem az a pont, ami akkor vagy, ha nem látsz, nem hallasz, nem szagolsz, nem ízlelsz, és nem érzékelsz *semmit* a külvilágból. Amikor megszűnnek a test érzékei, és csakis a belső marad, akkor már csak a gondolatok keringenek benned, amik mind belülről bukkannak fel, te pedig lassan felismered, hogy ezek jobbára csak emlékekkel keveredő feldolgozatlan energiák – és hagyod őket elcsendesedni. Ezután jönnek a ki tudja honnan felbukkanó érzések, és a hozzájuk kapcsolódó további gondolatok, de te azokat is elengeded. Aztán csend lesz. Igazi csend. Olyan, amiben minden megszűnik, mintha sohasem lett volna, és ha kellően mélyre merülsz benne, talán még a saját nevedet is elfelejted. Itt már nincs semmi, csak egyvalami: *Te*. Az pedig nem tud elmúlni, hiszen nélküle nincs semmi. A tudatpont, ami érzékel, és ha úgy akarja, akkor, de csakis akkor, *bármilyen* formából képes fogalmat és tapasztalatot teremteni.

Ez a pont kelti életre a valóságot. Ez a pont akkor is létezik, ha nincsenek érzékek, mert ő akkor is *van*. A lélek, a hajtóerő, a tér a gondolatok között, a Tudatosság, a „szellem a gépben", a nem-cselekvő jelenlét, az alanytalan létezés, a személytelen „vagyok". Nem tud nem-lenni, a létezés ugyanis a lételeme. Ez a tudatpont az „én". „A" létezés.

Ez a leglényegibb mivoltunk: a **létezés**. Az élet. A „vagyok”. Az alapvető formánk ez az érzékelő tudatpont, ami képes bármilyen formából valóságot teremteni. Ez a pont a „valós én”, a „lényegi én”, a „tiszta én”, vagy nevezzük bárhogy is, de ez az elsődleges kapcsolatunk a Szellemmel, a Tudatossággal, ezen keresztül pedig a Mindenséggel. Ez a „lényegünk” akkor is létezik, amikor alszunk, ahogy akkor is létezett, amikor még meg sem születtünk, és azután is létezni fog, hogy meghalunk. Nem korlátozza sem idő, sem tér, és önmagában képes *bármilyen* valóságot teremteni.

A létezés állandó. Sohasem változik, és semmilyen érzékelés vagy tapasztalat nem képes változtatni az állandóságán. Mindig egy, teljes és egész.

Bújócska

Éppen egy ilyen tudatpont teremtette meg a földi valóságot is, amiben élünk. A tudatpont döntött úgy, hogy készít magának egy játékot, amiben részt vesz, és egy karaktert – az embert –, akinek elbújhat a háta mögé, de úgy, hogy aztán soha ne legyen képes megtalálni önmagát. Oda bújt, ahol az ego nem is létezhet: a jelenbe.

Ez a tudatpont semmiben sem különbözik bármilyen más tudatponttól, hiszen mindannyian ugyanabban a közös pontban – a Szellemben – keletkezünk és létezünk. Minden tudatpont lényege pontosan ugyanaz, mert mind ugyanannak a Tudatosságnak a különböző aspektusai vagyunk. Te és én nem vagyunk mások, még akkor sem, ha azt gondolod, hogy a te „vagyok"-od más, mint az enyém. Itt, a földi valóságban talán különbözőnek érzékeljük egymást, de a „teljes" valóságban ugyanannak a formának a különböző fogalmai vagyunk – így pedig, végső soron a lényegünk is ugyanaz. Te csak egy másik aspektusa vagy a tökéletes formának, de ettől még mindketten ugyanabból a formából származunk. Egyek vagyunk, és nem is tudunk mások lenni. Minden élet ugyanannak az első és tökéletes formának a kifejeződése, persze mindegyik más és más tulajdonságokkal, más *fogalomként*, de egyazon lényeggel. Az „élet" vagyunk, az első felismerés, a „Heuréka!", amiből minden más származik.

Ezért is felesleges a különbözőségek keresése. Mert teljesen mindegy, hogy ki milyen valóságot észlel, és mit teremt magának annak formáiból, a nap végén ugyanoda térünk „nyugovóra". A nap persze sosem ér véget, hiszen az örök pillanat végtelen kiterjedésű illúziójában értelmezhetetlen valaminek a kezdete és a vége, éppen úgy, ahogy a kígyó köre is végtelen. Minden „én vagyok", és igen, még te is, mivel ugyanabból a felismerésből származunk. Úgy, ahogy a szüleid, párod, a növények és állatok, vagy a csillagok. De még a tárgyak is. A víz, az éltető oxigén, a zene, a színek, a fény. A gondolataink és érzéseink. Minden létező csak egy hullámforma – bennünk – életre keltett kifejeződése. Nem több. Semmi más nincs, csak a semmi. Minden egy. Mindegy.

Ez Isten? Talán. Hívhatjuk Istennek, Szellemnek, Tudatosságnak, vagy bármi másnak, amit választunk. Az Univerzum ennek az alanytalan létezőnek a végtelen kiterjedése, és ahogy halad előre a gondolataiban – teremtményeiben –, úgy teremti meg újabb tudatpontokon keresztül a beágyazott valóságokat. Végtelenül. Nem korlátozza semmi, hiszen nem is létezik – csakis önmagában. Ha akarod, teremthetsz egy saját valóságot azzal, hogy írsz egy könyvet, vagy elmesélsz egy történetet. Vagy nevet adsz egy kölyökkutyának, és felneveled őt. Esetleg kilépsz az utcára, és rámosolyogsz valakire. Olyan valóságot teremtesz, amilyet megélsz, és ez mindenkire igaz. A forma mindenki számára másképp nyilvánul meg, és éppúgy különböző mindannyiunk saját valósága, ahogyan mi a kezdő formák különböző aspektusai vagyunk. Ami az egyiknek szép, a másiknak csúnya, még ha ugyanarról a formáról is beszélünk. Ami neked jó, az nekem lehet rossz, de egy másik valóságban lehet éppenséggel sárga, vagy kellemesen hűvös. Egy illat, egy fényvillanás, egy érzés.

Amit csak el tudunk képzelni, valóság. Lehet, hogy csak bennünk, de mivel végső soron mind ugyanazok vagyunk, így egyúttal mindenki „másban" is. Mi, együtt építjük fel a valóságokat és az egész Univerzumot, és teljesen mindegy, hogy milyenné tesszük azokat, mert tettük már az ellenkezőjévé is, százszor, ezerszer, végtelenszer – és fogjuk is még. Az Univerzum egyszerre tágul és szűkül, de sosem ér véget, hiszen az önmaga által felismert forma, a Szellem sosem tud elmúlni. A fény sosem fog kihunyni, a kígyó sosem fog megállni, mivel valójában nem is létezik. Kívülről semmi, belülről minden. Ő – én – az örök forma önmagáról alkotott gondolata *vagyok*. A nullából az egyen keresztül három lett, és mindegy, hogy „valamikor" lesz-e belőle újra nulla, mert bármikor lehet újra három. Kívülről, látszólag talán megáll a kígyó, de a végtelen Őskáosz semmijében bármikor újraindulhat, vagy felbukkanhat egy újabb kígyó – és az is a saját valóságát fogja élni. Sőt, lehet belőle akár végtelen is, egymással párhuzamosan.

Hát ennyire kicsik vagyunk, és mégis ott van bennünk minden. Az egész jelentősége éppen úgy semmi, ahogy valaminek hisszük magunkat. A saját fontosságunk, életünk komolysága pontosan annyira jelentéktelen, amennyire az élet jelentős. Semmik vagyunk, mindennek a lehetőségével. Istenek vagyunk, álarcban, önmagunk elől elrejtőzve, de nem azért, mert ez valami bizarr játék, hanem egyszerűen azért, mert ez csak *egy* játék a végtelen sokból. Az pedig, hogy mi ezt a játékot kihívásként vagy szörnyűségként éljük meg, már csak tőlünk függ. Mi döntjük el, hogy örömmel vagy szomorúsággal tölt el egy esemény, legyen az éppenséggel a születés, vagy akár a halál. Bár a születés csoda, valami újnak a létrejötte, mégis hordozhat elmúlást, ha olyan ember születik, aki aztán pusztít. A halál pedig, bár valaminek az elmúlása, valójában csak énünk egy állapotváltása. Az egyik „játék" befejezése „csak" egy másik kezdete, de mi ahelyett, hogy megünnepelnénk a játék végén a „győztest", az életben pont az ellenkezőjét tesszük vele. Mitől félünk még?

Párhuzamos

Ha azt mondanám – pusztán gondolatkísérletként –, hogy minden egyes döntésünkkel az általunk érzékelt valóság „kettészakad" két (vagy több), egymással párhuzamos valóságsíkra, azt el tudnád fogadni? Úgy képzeld el, mintha egy útkereszteződéshez érve balra fordulás esetén rögtön létrejönne egy másik valóságsík is, amiben jobbra fordulsz, és a két valóság egymással párhuzamosan létezne. Ez azt jelentené, hogy életed folyamán több milliárd ilyen párhuzamos valóságsík jön létre, vagyis ennyi különböző „életet" tapasztalhatsz meg, persze mindegyikben kicsit (vagy nagyon) más történésekkel. Az egyikben itt ülsz, és ezt a könyvet olvasod, egy másikban meg sem írtam. Egy harmadikban már halott vagy. A negyedikben gazdag és boldogtalan. Az ötödikben boldog, de szegény. A hatodikban életed szerelmével élsz, a hetedikben egyedül. A nyolcadikban éppen felébredsz.

Ezekben a párhuzamos valóságokban azonban nem tudhatunk a többi „énünkről", mivel nem átjárhatóak, és onnan információkat sem kaphatunk. Léteznek, de csakis egymás mellett, vagyis nem tudnak hatással lenni egymásra. Egy „felsőbb" (befoglaló) szintről persze rá lehet látni mindegyikre,

hiszen onnan (abból) születik az összes, de „idelentről" ez nem lehetséges – innen csak a sajátunkat láthatjuk és élhetjük meg. Aki „odafent" lakik, szintén a „mi" tudatpontunk, csak éppenséggel – „közös" aspektusként – egy másik köntösben létezik. Ha továbbgondoljuk ezt, rájöhetünk, hogy „odafentről" nézve életünk minden egyes meghozott döntésének összes lehetséges következménye egyszerre végigélhető, és az összes elképzelhető tapasztalat megszerezhető belőlük – egyszerre.

Ha így lenne, akkor viszont joggal merülne fel a kérdés: mégis mi értelme van az életnek? Mi értelme a döntésnek? Mi értelme az individuumnak, ha az összes lehetséges változat egyszerre létezik és megy is végbe? Mitől lesz így szabad az akarat?

A válasz az, hogy mivel mi „idelent" nem érzékelhetjük a párhuzamos életeinket, azzal a saját (egyetlen) életünket pontosan úgy élhetjük meg, hogy abban minden döntésünk egyedi lesz, és ezen döntéseink által fejlődünk azzá, akik vagyunk – ebben az *egy* valóságban. Így hát mindegyik különálló életben egyediek leszünk, mert egyedi döntéseket hozunk, és egyedi személyiségünk fejlődik ki. A párhuzamos életek mindegyike *más* lesz, még akkor is, ha csak *kicsit* más. Az „egyetlen" életből – „idelentről" – nézve tehát igenis létezik a szabad akarat, még akkor is, ha „odafentről" nézve az összes lehetséges variációt megéljük.

A párhuzamos életek palettája egyébként korántsem ennyire színes. Az ember „sorsát" ugyanis erősen meghatározza a genetika, a születéskori állapot, az alapszemélyiség, a környezet, amiben nevelkedik, és így tovább. Vagyis bár az összes lehetséges lefolyást tekintve valóban *bármi* megtörténhet(ne) velünk a párhuzamos valóságok összességében, ezek mégis a legvalószínűbb lezajlás – életünk *fősodra* – közelében maradnak. Mert biztosan érezted már te is életed egyes „csomópontjaiban", hogy ha ott és akkor másképp döntesz, akkor valóban más irányba fordul az életed (és fordulhat is, egy párhuzamos valóságban!), de egy ember életében legfeljebb egy-két tucat hasonlóan jelentős

csomópont van, a kisebb döntések pedig nem tudják annyira „elhúzni" az élet vonalát a fősodortól, hogy szó szerint *bármilyen* életet megélhessünk.

Leegyszerűsítve: életünk összes párhuzamos valóságának uniója nem a világ összes elképzelhető életét adja ki, hanem inkább csak egy kicsit „bővebb", de mindenképp ránk jellemző életvariáció-halmazt, az indító eseményt és a csomópontokat is figyelembe véve. Ha viszont mindezt kollektívan, az összes valaha élt emberre vetítve nézzük, akkor ez a szám már valóban hatalmas lesz, az összes valóságsík összes kombinációjaként.

A fenti gondolati játékkal nem azt akarom mondani, hogy teljesen mindegy, hogy mit csinálunk, mert egy másik valóságsíkon úgyis megtesszük az ellenkezőjét, hanem azt, hogy mivel az örök valóság lehetőségeinek száma végtelen, a szabad akarat és a döntés illúziója ezzel el is veszti a jelentőségét. Mindegy, hogy párhuzamos, vagy időben egymást követő valóságokban éljük le az életeinket, ha ugyanis azok száma végtelen, akkor zártságuk miatt úgyis *mindent* megtapasztalunk előbb vagy utóbb – méghozzá végtelenszer.

Alan Watts egyik régi előadásában hangzott el az alábbi, számomra nagyon kedves gondolatkísérlet, melynek változtatás nélküli közlésével szeretnék tisztelegni a munkássága előtt:

Tegyük fel, hogy képes vagy minden éjjel azt álmodni, amit csak akarsz, és ez akár 75 évnyi időhosszt is magában foglalhat – vagy olyan hosszút, amilyet csak szeretnél. Ráadásul még azt is meghatározhatod, hogy miről álmodj, ezzel szó szerint bármilyen kívánságodat kielégítve. Később aztán, miután már jó néhány ilyen 75 éves álmon vagy túl, azt mondod: „Na, ez igazán remek volt! De most legyen valami meglepetés! Most olyat akarok álmodni, ami nincs teljesen az irányításom alatt, és amiben valami olyasmi fog történni velem, amiről nem tudok előre!" Azzal elaludnál, és amikor másnap reggel felébredsz, azt mondanád: „Na, ez igazán meredek volt!" Ezután még több és több, egyre kalandosabb álmot vállalnál be, egyre nagyobb kockázatokkal, míg végül pontosan azt az álmot álmodnád, ahol most vagy. Megálmodnád életed álmát arról, ahogy éppen most élsz – és ez a választási lehetőségeid végtelen sokaságának

egyikeként könnyedén lehetséges lenne. […] Amikor aztán a mostani életed álmában készen állsz a felébredésre, akkor felébredsz, de ha esetleg még nem állnál rá készen, akkor csak álmodnál tovább öntudatlanul, a saját „szegény kis éned" színlelve. […] Ha viszont felébredsz ebből az illúzióból, azonnal meg fogod érteni, hogy a fekete magában foglalja a fehéret, az én a másokat, az élet pedig halált – vagy mondhatjuk úgy is, hogy a halál az életet. Ekkor fogod igazából ***megérezni*** *a teljes önmagadat, és nem csak úgy, mintha valami idegen lennél a világban, vagy mintha csak próbaidőn lennél, sőt még csak nem is úgy, mint aki véletlenül érkezett ide. Elkezded érezni, hogy a saját létezésed abszolút és alapvető. Ami gyakorlatilag mélyen odabent vagy, az magának a létezésnek a szövete és szerkezete.*[6]

Virtuális

Egy másik elmélet, az agyelmélet szerint mi valójában nem is emberek, hanem csak agyak vagyunk. Mivel az agy a neuroendokrin rendszer központja, és ezen tisztségében egy személyben felelős a test minden érzékeléséért és feldolgozásáért, tulajdonképpen semmi bizonyíték nincs rá, hogy a testünk egyáltalán létezik, és a valóságunk nem csak pusztán „érzékcsalódás". Agyként lubickolunk az agy-gerincvelői folyadékban, nem is rendelkezve valós érzékekkel, és egyszerűen csak elképzeljük azt a valóságot, amiben emberként gépeljük egy könyv mondatait, vagy éppenséggel olvassuk azt. Megtehetjük, hiszen az agy nem képes különbséget tenni a képzeleten alapuló, illetve a valóságos élmény hatására kiváltódott észlelés között.

Ha hozzávesszük ehhez a korábban taglaltakat, és elfogadjuk, hogy az agy az elme fizikai manifesztációja, akkor könnyedén akár arra a következtetésre is juthatunk, hogy még az is lehetséges, hogy nemhogy a fizikai testünk nem létezik, de még az agyunk sem – csakis az elménk. Az elménk hiszi, hogy a fizikai testben élünk, és hogy az ő fizikai megtestesülése az agy, ahogy azt is, hogy a látás, hallás, és egyéb érzékek mind-mind valósak, és nem csak egy virtuális valóság termékei.

De mi van akkor, ha *tényleg* csak egy elme-számítógépen futtatott élet-programok vagyunk, és egy virtuális valóságban élünk?

Képzeljük el egy számítógépes játékban a főhős karakterét. Ha ő meghal – „game over" –, akkor mi egyszerűen csak újrakezdjük a játékot, és legközelebb már nem követjük el ugyanazt a hibát, ami a halálát okozta. Ha pedig ügyesebben játszunk, akkor tovább is jutunk a játékban. Ő, a játékbeli karakter persze mit sem tud rólunk, a vele játszó emberről, és talán azt gondolja, hogy a saját döntései valóban az ő döntései, és a szabad akarattal is ő rendelkezik. A lehetőségeit ugyan behatárolják a játék szabályai, a végigjátszható pályák összessége, a „képességek", és persze minden egyes alkalommal meghal a játék más-más pontján, de aztán mindig újjáéled, és mit sem tud a korábbi – száz vagy ezer – „életéről". Ő ugyanúgy vág neki minden egyes, újabb játékkörnek, mintha csak az lenne a legelső és egyetlen próbálkozás.

Nem hasonlít ez az előbb említett párhuzamos valóságokra? Apró eltérések vannak ugyan a két elmélet között, de hasonlóság annál több. Hiszen egyik számítógépes játékmenet sem lesz pontosan ugyanolyan, mint a többi, mert a *döntéseink* (vagy a karakter szemszögéből az *ő* döntései) minden egyes játékban egy picit *mások*. Az igaz, hogy a minket, embereket korlátozó időbeliség miatt a játékpróbálkozások itt nem párhuzamosan, hanem egymást követve történnek meg, de ezen kívül miben különbözik ez a párhuzamos valóságok elméletétől?

Vagy kérdezek egy még merészebbet: ha mi, emberek képesek vagyunk olyan játékprogramokat fejleszteni, ahol a főhős karaktere az irányításunk alatt látszat-önálló életet él, akkor mégis mi garantálja, hogy a mi valóságunk nem csak egy ugyanilyen játék, ahol mi, emberek vagyunk a karakterek a Föld című játékban? Hiszen (emberként) talán nem azzal a tudattal születünk meg, hogy csak ez az egyetlen életünk van, ami a halállal ér véget? Mi talán nem hisszük azt, hogy szabad akarattal rendelkezünk?

Ez esetben viszont aki velünk „játszik", az vajon ugyanúgy „fölöttünk" áll, ahogyan mi a játékbeli karaktereink felett? Vagy talán csak egy magunk által fejlesztett számítógépes játék agy-gerincvelői folyadékában úszó virtuális agya vagyunk, ami kitalálja a Föld nevű valóságot, ahol emberek élnek, játékokat fejlesztenek, és azokkal játszanak?

Buborék

Egyáltalán, mi garantálja, hogy létezik bárki más is, mint „én"? Mitől lehetsz biztos abban, hogy nem te vagy az egyetlen létező, a nagybetűs Isten, akinek az egész élete egy örökké tartó „mozi", és a körülötted élők, mint a párod, a gyerekeid, a szüleid vagy a barátaid igazából nem is valós emberek, hanem csak önmagad részei, akik a saját gondolataidat tükrözik vissza? Elvégre nem azt látjuk meg másban, ami bennünket foglalkoztat?

Azt már ugye tudjuk, hogy a figyelem szűkíti le az észlelés terét, az adott pillanat figyelme pedig éppen az előző tapasztalás következtében előálló gondolatvilágunkból fakad. Vagyis az alapján figyelünk, amit az előző pillanatban megtapasztaltunk. De akkor valójában nem azt látjuk meg mindenben, amit gondol(t)unk róla? Nem azt ismerjük fel a formáról, amit fel akarunk ismerni? Nem azt a valóságot látjuk – teremtjük meg –, amit akarunk?

Mindannyian véleménybuborékokban élünk. A véleményvalóságunkat éljük meg. Az az igaz, amit annak hiszünk, és az a valóság, amit ebből megteremtünk magunknak. Homokba dughatjuk a fejünket, és hihetünk a fejünk felett eldöntött dolgokban, vagy akár az „egyetemes" törvényszerűségekben is, csakhogy azok alapja sem más, mint a hit. Pontosan az a hit, ami a tapasztalat elmélyítéséért felelős – éppen annak a tapasztalatnak, amiből a mentális struktúránk, a személyiségünk, vagyis a hitrendszerünk összeáll. Úgy gondolkozunk, ahogyan a világunkat látjuk, azt pedig úgy látjuk, ahogy gondolkozunk róla.

Akik lapos Földben, földönkívüliekben, háttérhatalmi erőkben, vagy szó szerint bármi másban hisznek, ők is egyszerűen „csak" hisznek, éppen úgy, ahogy te vagy én. Nem jobbak vagy rosszabbak ettől, csak *mások*. Számukra az a valóság, számunkra pedig ez. És bár *nagyon nem valószínű*, hogy a Föld lapos, és *nagyon valószínű*, hogy az egyetemes törvényszerűségek valóban igazak, de ha egyszerű halandóként még azt sem tudjuk biztosan megmondani, hogy pontosan mennyi 1 kilogramm, akkor mitől lehetnénk minden kétséget kizáróan biztosak abban, hogy nem léteznek mondjuk földönkívüliek? A hitünk – véleményünk – szerint érzékeljük (teremtjük) a valóságunkat, és ez a hit erősebb bármilyen bizonyítéknál – hiszen még a bizonyítékban is hinni kell!

Ha a világ leginkább tisztelt és legszélesebb körben elfogadott emberei egy csapat földönkívüli társaságában kiállnának az emberiség elé, akkor talán nem lennének olyanok, akik azt mondanák, hogy ez csak egy trükkfelvétel? Ha pedig személyesen is találkozhatnának velük, akkor vajon nem érvelnének azzal, hogy azok nem is idegenek, hanem csak valami háttérhatalom által genetikailag létrehozott klónok az emberiség manipulálása céljából?

A ma fikciója bizony a holnap valósága, és ez a legjobb bizonyítéka annak, hogy mi teremtjük a valóságunkat. Vajon épült volna valaha repülőgép, ha valaki nem fantáziál róla? Utaznánk a vízen vagy a víz alatt, ha nem lett volna, aki megálmodja ezt, majd egy olyan, aki ebből inspirációt merítve meg is építi? Ha az ember nem vágyott volna a Holdra, vajon eljutunk oda? És tényleg, valóban eljutottunk oda, vagy csak elhisszük, hogy eljutottunk?

Valóság

A **valóság** az, amit annak hiszünk. Pont. A valóságot nem megéljük, hanem megteremtjük. Nem tudjuk, hanem elhisszük. Nem megismerjük, hanem eldöntjük. Hiszen mi mások a tapasztalataink, ha nem a döntéseink következményei? Mik a fogalmaink, ha nem a korábbi fogalmainkon alapuló, formai aspektusok? Mik a gondolataink, ha nem a véleményünk?

Ha az elme sem tud különbséget tenni a valós és a képzeletbeli inger között, akkor mi garantálja, hogy a valóság akármennyire is „valós"? Ha sem a szabad akaratban, sem az „egyetlen élet" valóságában, sem annak valóságosságában vagy virtualitásában, sem pedig annak résztvevőjében, sőt még a teremtőjében sem lehetünk száz százalékig *biztosak*, akkor mégis mi fene a valóság?

Már mondtam: az, amit annak hiszünk. Szó szerint, és bármi. A semmiből az lesz, amit csak elképzel magáról, mert egyszerűen semmi sincs, ami korlátozza. Így minket sem. Teljesen szabad kezünk van, és csakis tőlünk függ, hogy ezt felismerjük-e, elfogadjuk-e, és legfőképp: hogy *meg-, vagy átéljük-e*.

5. Ébredés

Mielőtt továbbhaladnánk, álljunk meg egy pillanatra, és adózzunk egy percnyi néma csenddel az élet tökéletessége előtt. Most ne csinálj semmit, és ne is akarj egyből továbbmenni, csak lassíts le, végy egy mély levegőt, ürítsd ki az elméd, és fordulj a belsőd felé. Légy csendben, és hagyd, hogy ez a csend átjárja az egész tested. Mosolyodj el azon, amiket eddig már megismertél, és érezd, hogy az életed mekkora áldás. Ne foglalkozz a külvilág zajaival, egyszerűen csak engedd el azokat. Megvárnak. Most itt vagy, a tökéletes csendben, és ebben a pillanatban, ennél jobb helyen nem is lehetnél. Lehetsz majd még úgyis bárhol máskor, hát miért ne lennél akkor éppen itt és most? Ugye? Itt önmagad lehetsz, és átélheted ezt. Élvezd ki. Csak éld át ezt a pillanatot, és ha a végén felsóhajtasz, az jelezni fogja, hogy elfogadtad az élet tökéletességét.

Pontosan ez az előbbi csend az, amire szükségünk van ahhoz, hogy kilépjünk az ego bűvöletéből, és megkezdjük utazásunkat abba a „valóságba", ami nincs is olyan messze a földi életünktől, de mégis sokkal teljesebb, mint az ego káprázata. Ráadásul átlépni sem nehezebb oda, mint egy percig néma csendben maradni.

Ha készen állsz, és hajlandó vagy elengedni mindent, akkor elkezdhetjük. Az alapozás már megtörtént, és ha értőn figyeltél, akkor mostanra már kellően fel kellett lazuljon a korábbi hiedelmeid struktúrája ahhoz, hogy lassan összeomolhasson, és a helyén valami új, egyszerűbb, de az *igazsághoz* sokkal közelebb álló születhessen meg.

Átélés

Az átélés megértéséhez először is gondoljunk vissza a tapasztalás folyamatának első lépésére, vagyis az észlelésre. Itt történik meg a forma fogalommá alakítása az elmében, azaz pontosabban: itt történ*het* meg, mivel ezen a ponton még mindig három eset lehetséges. Az első, amikor elfordítjuk a figyelmünket, vagyis ignoráljuk (észre sem vesszük) a formát (eseményt vagy helyzetet), így pedig nem is kerülünk vele semmilyen kapcsolatba. Ez esetben nincs fogalomalkotás, nincs értelmezés, és nincs tapasztalás sem. Még csak belénk sem szorul a forma energiája, hiszen nem is érzékeljük azt.

A második eset a „klasszikus" fogalomalkotás, amikor a figyelem a forma egyes aspektusaira irányul, és azok mentén történik meg annak felfogása. Egyszerűbben mondva: azt vesszük észre a formából, amire figyelünk, és persze arra figyelünk, ami éppen kitölti az elménket, vagyis azt látjuk, amit látni akarunk. Így teremtjük meg a valóságot, mondhatni öntudatlanul. Sodródunk az eseményekkel, melyeket a korábbi tapasztalatszerzéseink a figyelmünkön keresztül elénk tárnak, hogy aztán hatásukra „valamilyenné" váljunk.

Teljesség

Van azonban egy harmadik eset, amit korábban már többször pedzegettünk. Amikor az észlelés során *teljes* a figyelem, akkor valami egészen más helyzettel találkozunk. Ilyenkor nem történik tapasztalás, vagy legalábbis nem úgy, ahogy azt a hétköznapi valóságérzékelés során megszoktuk.

A **teljes figyelem** ez esetben azt jelenti, hogy nem az „egóból" figyelünk, hanem annak tudatos megkerülésével, pontosabban háttérbe szorításával. Mivel az egós elme csakis a figyelmen keresztül képes fenntartani önmagát, ha kihagyjuk őt a képletből, vagyis elvesszük *alanyi mivoltát*, azzal máris kinyílik az észlelés teljes spektruma.

Megmagyarázom. Észlelés során először mindig a *valós én* (a tiszta Tudatosság) kerül kapcsolatba az észlelendő formával. Ez természetesen ugyanúgy az elménket jelenti, hiszen a Szellem vagy Tudatosság mindig elmeként nyilvánul meg az észlelőben. Csakhogy egyáltalán nem mindegy, hogy *melyik* elménk, illetve hogy *milyen* állapotában észlel ilyenkor!

Mivel az ego nem más, mint az elme önmagához való viszonyulása a *test függvényében*, vagyis a testen keresztül érzékelő elme(minta), így amíg „hétköznapi" módon, a testünkön keresztül észlelünk és tapasztalatunk, addig a figyelmünk fókuszáért az egós elme felel. A figyelemről viszont már megállapítottuk, hogy azt erősen befolyásolja a megelőző pillanatok tapasztalása (vagyis az aktuális gondolatvilágunk), így tehát arra figyelünk, ami a „fejünkben" van. Az ego pedig éppen ily módon „ül rá" az elmére: leszűkíti az *észlelési terünket*, és a fogalomnak csak azon aspektusaira irányítja rá az elme figyelmét, ami *számára* fontos. Ráadásul a tapasztalási folyamat sorrendiségének köszönhetően mindig csak a *megelőző pillanatot*, azaz gyakorlatilag a *múltat* érzékeljük. Ezt hívtuk korábban véleményvalóságnak: azt látjuk, amit látni akarunk.

A teljes figyelem állapota ettől merőben eltér. Ebben az állapotban nem az egós elme észlel, hanem a *valós én* (a tiszta Tudatosság), pontosabban az ahhoz tartozó elme. Ez pedig nem más, mint az egós elme egyfajta „befoglaló" elméje (vagyis az egós elme ennek egy *rész-elméje*), ami viszont nincs korlátozva a testtől, így az egótól sem, azaz teljesen más érzékelési síkon képes működni: a *Teljességben*.

A néhány bekezdéssel fentebbi állításomban azonban két kitétel szerepelt: *melyik* elme és *milyen* állapotban. Az elsőt már tisztáztuk, de a második is legalább ennyire fontos szempont. Talán még emlékszel, hogy az elmét aktivitás szempontjából kétféle csoportba soroltuk: az aktív állapotot jól ismerjük a hétköznapokból, passzív állapotában viszont az elme *csak* észlel, de *nem* értelmez, *nem* dönt, és *nem* avatkozik be – egyszerűen csak **átéli** az eseményt.

Az átélés egy *passzív* elmeállapot. A valós én elméje ilyenkor nem alkot fogalmat a formákról, hanem szimplán csak átéli azokat. A tiszta Tudatosság állapotában a formák nem a testhez kötődő egós elmével, vagyis nem a „klasszikus" módon kerülnek felfogásra, hanem helyette azok tökéletes és teljes állapotában kerülnek *átélésre*.

Az átélés során *megfigyelők* vagyunk. Nem avatkozunk bele a formák rendszerébe, pusztán csak megfigyeljük azokat – teljességükben. Nem minősítjük őket, így nem is kerülünk aktív kapcsolatba velük. Nem értelmezzük egyik formát sem, hanem egyszerűen csak érzékeljük, méghozzá *formaként*, de nem alkotva róluk fogalmat. Úgy érzékeljük a macskát a dobozban, hogy közben nem nyitjuk ki a dobozt – vagyis úgy, ahogy a macska *van*, annak teljességében: egyszerre élőn és holtan.

Jól látható tehát, hogy kétféle „üzemmódban" vagyunk képesek „működni". Az első a **passzív átélés**, ami a formák *jelenben* történő észlelését jelenti, azok teljes valóságában. A kíváncsi, boldog, gyermeki feloldódást a Teljességben, ahol minden tökéletes, és a létezés örökké tartó pillanatának átélésével olvasztja magába az észlelőt. Az átélő ilyenkor része a Mindenségnek, de csak annak megfigyelőjeként, nem pedig alakítójaként. Az átélés így az észlelő számára *felfoghatatlan* – méghozzá szó szerint.

A második állapot az **aktív teremtés**. Az elme ilyenkor aktívan beavatkozik, azaz *felfogja* a formát, és fogalmat alkot róla, ezzel pedig egyben teremt is. Mint tudjuk, már önmagában a felfogás is *teremtés*, vagyis az aktív állapot még csak nem is igényel tapasztalást. A tapasztalás elfogadó döntése (a kötődés) már több ennél, mert az már az elme *önmagára vett érvényességről* szól, vagyis mintegy kiterjeszti az aktív teremtést azzal, hogy a tapasztalatot a saját valóságának részévé is teszi. Lineáris érzékelés mellett ez természetesen a teremtmény *múltként* való megtapasztalását jelenti.

Magyarán az elme (az Univerzumot megteremtő *összes* elme) kétféle módon képes a létezésre: *passzív átélés* mellett „áll", *aktív teremtés* mellett pedig

„mozgásban van". Vagyis a teremtés mindig aktív, az átélés viszont minden esetben passzív létállapotot jelent. Így hát az egyes elmék vagy alakítják (továbbteremtik) a valóságot, vagy pedig megfigyelik (átélik) azt. Mivel az Univerzum egy teremtmény, ezért az mindig *mozgásban* van, és *(ki)terjed*.

Ez a létezés valódi természete.

Most

Amikor a „klasszikus" észlelés helyett *teljes figyelemmel* érzékel az elme, akkor az egós érzékelés időbeli korlátai sem érvényesülnek. Míg a hagyományos, három lépéses (észlelés, értelmezés, döntés) tapasztalási folyamatban mindig csak a megelőző pillanatról (vagyis a múltról) szerezhetünk tapasztalatot, a totális észlelési térben ez nem így működik.

Az *átélés* „folyamata" ugyanis mindössze egyetlen lépés: *észlelés*. Aztán egy újabb észlelés, majd megint egy újabb, és így tovább, sorban, egymás után. Mivel ilyenkor nem történik felfogás, megértés vagy kötődés, hiszen megfigyelőként nem avatkozunk bele a formák rendszerébe, így tapasztalás sem megy végbe, ezért ***az átélés a jelenben történik***.

Átéléskor, vagyis a *jelen* érzékelésekor nem a testünkből észlelünk, hanem a *valós én* állapotából – az ő elméjéből. Ettől persze még a testünkben létezünk, de az átélés állapota sokkal inkább hasonlít egy mély elbambulásra, mint egy elemző vizsgálódásra. Láthatjuk és hallhatjuk a dolgokat közben, de a figyelmünk nem a megfigyelés tárgyára irányul, hanem úgy irányul mindenre, hogy közben valójában nem irányul semmire sem. Ilyenkor nem is igazán tudjuk eldönteni, hogy az észlelés a fizikai test érzékszervein keresztül történik, vagy pedig közvetlenül az elmében, és leginkább azért nem, mert ez ott és akkor egyszerűen nem is érdekel minket – így oda se figyelünk rá. Az érzékek keverednek, és a fizikai valóság is elcsúszik, mivel a formákat most

azok teljességében érzékeljük. Az *át*élés szó is éppen ezért beszédes, ugyanis nem *meg*éljük, de még csak nem is *meg*tapasztaljuk azt.

A valódi átélés során a formák nem megfoghatóak, és nem is ragadnak meg az elmében, hanem csak lágyan átsuhannak rajta, miközben végigsimítják a „lelkünket". Magasztos, mindent átható szeretetet érzünk, mindennek a határtalan lehetőségével és összefüggésével. Egy hatalmas, végtelen fogaskerékrendszer részének érezzük magunkat, ahol minden a helyén van, minden *itt* és *most*, óraműpontossággal történik, és éppen azért, mert ennek így kell történnie. Egyszerűen minden tökéletes. Az összes forma tökéletes az átélés állapotában, mivel minden teljes.

A „hagyományos" valóságérzékelés során ezzel szemben az egós elme a valóságot mindig önmaga (tágabb értelemben véve a test) függvényében értelmezi, azaz nem azt látja, ami *van*, hanem azt, amit a saját aktuális gondolkodása alapján önmagára vetítve *gondol* róla. Az egós érzékelés kicsit olyan, mintha egy szemüvegen át néznénk a teljes valóságot, a szemüveg pedig annak függvényében takarna el vagy változtatna meg részleteket abból, hogy mit akar láttatni velünk. Az egós elme a szűrő a szemüvegen, de egyben maga az érzékelési mód is, vagy mondhatjuk úgy is, hogy a szemüvegen átszűrődő, megszűrt „fény". Az egós elme állítja be a szűrőt (a figyelem segítségével), majd fogja fel a megszűrt fényt (saját magán keresztül), végül pedig ő is értelmezi azt. Sőt, még a döntést is ő maga hozza meg arról, hogy kötődni kíván-e ahhoz (vagyis a valósága részévé teszi-e azt), amit saját magának tálalt.

Ez nagyon nem így működik a „mostban", és éppen ezért a *jelen*, azaz a **most** a valódi kijárat a véleményvalóságból. A jelenben az ego egyszerűen leválasztódik, mivel ő a *most* „kijáratán" nem képes átmenni. Nemcsak azért, mert képtelen a jelenből történő tapasztalatszerzésre, hanem azért is, mert ő ott egyáltalán nem is létezik. A jelenben nincs viszonyrendszer, nincs szemüveg,

nincs szűrő, és nincsenek saját gondolatok. Nincs rá *idő* sem. A teljes figyelem passzív állapotában nincs fogalomalkotás, így relációk sem tudnak kialakulni a jelenként érzékelt (teljes) valósággal szemben. Az elme önmagához való viszonyulásában pedig test hiányában nincs ego sem.

Az ego megfagyva, a sarokba száműzve kénytelen a valós énnel együtt átélni a jelen „megtapasztalását", és nemhogy nincs kontrollja felette, de még feldolgozni és érteni sem képes azt, ami történik. Számára ez *felfoghatatlan*. Az egyetlen, amit tehet ellene, hogy abban a pillanatban, amint visszakapja a kontrollt, lehetőleg soha többé nem engedi át újra azt. A most kijáratán talán nem mehet át, de azt foggal-körömmel védelmezheti.

Ezért kell elkapnunk az ego belépése *előtti* pillanatot.

Hézag

Észleléskor a valós én (elméje) észlel először, és csak ezután, egy pillanattal később veszi át a helyét a testhez kapcsolódó egós elme. A kettő között tényleg csak egy pillanat telik el, de ezt a pillanatot, ezt a *hézagot* ki lehet használni arra, hogy az elmék közötti „váltás" ne történjen meg automatikusan, vagyis ne ugorjunk át „megszokásból" az egós elmére.

Úgy kell ezt elképzelni, mintha minden egyes észleléskor felvennénk az ego szemüvegét, majd ezen a „figyelemszemüvegen" keresztül néznénk rá az észlelni kívánt formára. Ha ki tudnánk iktatni a szemüveg automatikus felvételét, vagyis az nem irányítaná a figyelmünket, azzal elérhetnénk, hogy ne az egón keresztül, hanem a teljes figyelem állapotából legyünk képesek észlelni a formát, annak teljes önvalójában – ezzel pedig *átélhetnénk* azt.

Korábban azt mondtuk, hogy a *szubjektív idő* a lineárisan működő elme észlelésének két pillanata között megváltozott állapot. Az előzőek alapján viszont akkor minden egyes ilyen (megváltozott) állapotot meg kell előznie egy hézagnak, ami beékelődik a forma megjelenése és az egós elme figyelmének

ráirányulása (azaz a szemüveg felvétele) közé. Ez a hézag ráadásul még csak nem is tekinthető „időbelinek", mivel az egós elme ilyenkor „áll", vagyis a hézag akármilyen hosszú ideig is eltarthat anélkül, hogy az egós elme érzékelné azt. Tekintve, hogy az ego ilyenkor nem aktív, így valójában a hézagokon *kívül* esik. Vagy mondhatjuk úgy is, hogy az ego ezekben a *hézagokban* egész egyszerűen nem is létezik, mert ha nincs fent a szemüveg, akkor nem ő érzékel. A hézagok tehát ott vannak az egós elme észlelésén túl, az ego azonban sosem érzékelheti azokat – hiszen nincs hozzájuk „szemüvege".

Olyan ez a hézag, mint a tér vagy a levegő. Amikor belépünk egy szobába, észrevehetjük a határoló falakat, az ablakokat, a benne elhelyezett asztalokat és székeket, talán még a képeket is a falon, de ritkán vesszük észre a helyiséget kitöltő teret vagy levegőt. Vajon a halak észlelik a vizet, amiben úszkálnak? Amikor az éjszakában sétálunk, észrevesszük a sötétet? Vagy nappal a fényt? Egyáltalán, foglalkozunk ezzel?

Belső tér

Ezek a hézagok valójában még csak nem is „szünetek", hanem annak a hatalmas, láthatatlan térnek a részei, amiben a formák élnek. Ez a tér a formák elsődleges tere, ahol azok önmagukban észlelhetőek és átélhetőek, még mielőtt azokat bárki is *felfogná*. Az elme szemszögéből nézve pedig az a tér, ami*ből* a formákat felfogja, és róluk fogalmakat alkotva teremt – hacsak nem inkább átéli őket. Ez a tér minden kifejeződés *lehetősége* – a zárt doboz, benne a macskával. Az Univerzum mögötti, megnyilvánulástól mentes állapotukban észlelhető formák összessége. Ez a tér a **Teljesség** vagy **Mindenség**.

Szemben az Univerzummal, ami az összes kifejeződés *megnyilvánulása*, a Teljesség ezen kifejeződések *megnyilvánulásának lehetősége*, azaz a (még) kifejeződés nélküli, észlelhető állapot, ami (aktívan) teremthető, vagy (passzívan) átélhető. Az ego által leszűkített észlelés tere pedig a Teljesség azon szelete, amire a figyelme irányul. Analóg módon a *teljes* észlelési tér az egész Teljesség maga – amiben az *átélés* megtörténik, vagyis a *jelen*, a *most*, ahol a formák élnek.

Így jutunk el a belső terünkhöz, ami ugyancsak a Teljesség, csak éppen a mi szemszögünkből. A **belső terünk** az a tér, amiben a *valós énünk* létezik. Amikor a teljes figyelem a teljes észlelési térre „irányul", akkor valójában a belső terünkből kinyíló Teljességre látunk rá. A belső tér kifejezés zavaró lehet, hiszen olyan, mintha egyfajta szűkítése lenne a Teljességnek, de ez nem így van, mivel a belső tér éppúgy határtalan. Azért van mégis ellátva minősítővel, mert ezt a teret nem a kiterjedése, hanem a *középpontja* határozza meg, az pedig éppen a valós énünk. Az „én vagyok" az *origója* a belső térnek, illetve az ebből nyíló teljes térnek (Teljességnek), de ettől még ugyanúgy *minden* elérhető innen. Amikor a jelenben, a „mostban" vagyunk, akkor a valós énünk origójából a belső terünket észleljük és éljük át – vagy pedig abból teremtünk.

Minden ebből és ebben a térben születik számunkra, mert mi magunk vagyunk ennek középpontja. A valós énhez tartozó, egótól mentes elme ezen keresztül lép kapcsolatba a formákkal, és ebből a térből születik meg maga az ego is. Mert fontos tudnunk, hogy a valós én nem csupán *passzív átélő*, hanem *aktív teremtő* is lehet ebben a térben, hiszen minden hozzánk tartozó teremtés innen indul ki. Ez a belső tér az észlelés elsődleges forrása, egyben a hézagok összessége. Ebben veszi fel az elme az ego szemüvegét, amin keresztül aztán (újra)értelmezi a valóságot, átfordítva magának véleményvalósággá. Amint azonban a szemüveg felkerül, máris nem ezt a belső teret (vagyis a hézagokat) látjuk, hanem valami „efelett" elhelyezkedőt, aminek az origója már nem a valós én, hanem maga az ego.

Belépés

Kézenfekvő a kérdés: hogyan juthatunk el ebbe a belső térbe? Hogyan léphetünk át a hézagokba? Hogyan tudjuk rábírni az egót arra, hogy ne erőltesse rá minduntalan a szemüvegét a valós énre, és ne vegye el tőle folyton az irányítást? Hogyan lehetne rávenni, hogy hagyjon végre nyugtot nekünk, és hadd élhessük át kedvünkre a formákat a teljes figyelem terében? Hogyan léphetünk be a jelenbe, a „mostba"?

Nos, eleve ott vagyunk – szemüveg *nélkül* persze. A cél így elég egyszerű: levenni (vagy fel sem rakni) az ego szemüvegét. A gyakorlatban: elkapni az észlelés *utáni*, de az ego *előtti* pillanatot, amikor még nem vakít el a szemüvege, és ha ez sikerül, akkor az egós elmét megelőzve máris ki tudjuk „kapcsolni" őt.

Többféle módszer létezik erre, és a következő fejezetekben meg is osztok belőlük néhányat. Mindenki választhat magának kedvére valót, vagy akár teremthet is egy újat, ahogy én is tettem az utolsó esetben. Ebben a témakörben szerencsére a bőség zavarával szembesülünk, mivel a legtöbb, témával foglalkozó szerző igenis ad gyakorlati tanácsot a belső térbe lépéshez. Vehetjük például a méltán népszerű Echkart Tolle írásait[7], melyeknek éppen a *most* a központi eleme, de említhetnék más szerzőket is. Könnyen lehet, hogy valamelyikük módszere vagy annak egy része vissza fog köszönni alant, ez pedig nem véletlen, hanem a hatásuknak köszönhető. A tudás viszont közös, ezért úgy helyes, ha megosztjuk.

Valamennyi módszer alapja a **meditáció**, ami egyszerűen csak befelé fordulást jelent. Nem többet. Azért fontos ezt kiemelni, mert abban a pillanatban, hogy bármilyen más jelzőt, célt, vagy funkciót aggatunk rá, máris tönkretesszük a lényegét. Nem kell füstölőt gyújtani, nem kell elindítani valami keleties hangzású zenét a háttérben, és nem kell lótuszülésben sem ülni hozzá. Mindenki úgy csinálja, ahogy akarja, ahol akarja, és amikor akarja, és még véletlenül sem kell úgy éreznie, hogy ez bármiféle kötöttségekkel jár. Félreértés ne essék, a fentiekkel nem a konkrét, *gyakorlati* meditációs módszerek ellen beszélek, mert aki komolyan gondolja, az előbb-utóbb úgyis elkezdi gyakorolni azokat, hanem az egész meditáció *lényegéről*. Természetesen a valamilyen szabályok szerint, szertartásszerűen végrehajtott meditációnak is van létjogosultsága, de igenis érdemes tudni, hogy egy fáradt nap után a szakadó esőben, elbűvölt állapotban az esőcseppek játékát bámulni a tócsában éppúgy tekinthető meditációnak, mint akár egy *zazen* ülése.

A gyakorlatokkal kapcsolatban egyetlen pofonegyszerű „szabály" van: szimplán csak csináld! És nem csak ezeket, de a könyvben található *összes* gyakorlatot értelmezheted szabadon, és nyugodtan át is alakíthatod őket a saját szád íze szerint, amennyiben megértetted a lényegét, és persze betartasz bizonyos alapelveket – de ezekre úgyis felhívom a figyelmet. Semelyik gyakorlat nem kötött, és ezek a legkevésbé sem „varázsigék", vagyis nem attól fognak működni, hogy szertartásosan végrehajtod a lépéseiket, hanem attól, hogy *hiszel bennük*, ezáltal pedig átprogramozod a saját véleményvalóságod. Mert azok után, hogy alaposan átrágtuk magunkat az elme működésén, és most már pontosan ismerjük a valóságról alkotott véleményünkkel történő „önbecsapást", ideje ki is használnunk ezt a „placebohatást".

Bármelyik lenti módszer megkezdése előtt azt javaslom, hogy biztosíts magadnak pár percnyi nyugalmat, és úgy vágj bele. A gyakorlatokat a lehető legkevésbé szertartásszerűen próbálom átadni.

„Légy a valós éned"

Ebben a gyakorlatban egész egyszerűen tekints magadra a valós énedként: egy olyan létezőként, aki tisztán a teljes egység, vagyis a Mindenség része. Ott ül a belső tér kellős közepén, és csak észlel. Az ő képében, az ő helyzetében pontosan az vagy, aki azelőtt voltál, hogy a tested megszületett, és aki azután is leszel, hogy az már elmúlt. Az *vagy*, akiben az ego megszületett. Egyszerre vagy a belső gyermek és az ego, de egyben az őket létrehozó elme is. Belőled, azaz a belső térből fakadnak a formák, és benned is válnak fogalommá – hiszen te magad is az általad formaként felfogott fogalom vagy. Te vagy mindennek a forrása, és rajtad keresztül nyilvánul meg az *élet*.

Mind az ego, mind a belső gyermek, vagyis éned mindkét aspektusa te vagy, de te nem csak ők vagy. Ők benned élnek, de nem azonosak veled. Az ego egy riadt elmeminta, aki csak a te kis hű katonád akar lenni, és megvédelmezni a kistestvérét – a belső gyermeket – a világ minden rosszától. Ő csak bizonyítani akar neked, mert annyira szeret téged, mint ahogy az édesanyját szerette, amikor a teste belőle, a lelke pedig belőled életre kelt. Nem más ő,

mint egy szeretetre éhes, riadt gyermek, aki daganatként telepedett rá önmagára, mint elképzelt belső gyermekre – vagyis egyben rád is. Akkora szeretettel és segítő szándékkal ugrált valós éned szemei előtt, hogy te idővel megenyhültél, és először csak egy rövid időre, aztán végül teljesen átadtad neki az irányítást. Ő pedig azóta, már „felnőttként" próbálja kormányozni életetek hajóját, de téged annyira elkápráztatott a tehetsége és az őszinte, segítő szándéka, hogy időközben teljesen megfeledkeztél magadról.

De csak eddig, mert most már ideje felébredni! Hozzád beszélek, odabent, és nem én, a könyv írója, hanem a könyv írójának valós énje. Én ugyanabban az átélés állapotában vagyok, amibe most téged is invitállak, és mivel a belső tereink a Teljességben úgyis összeérnek, egyszerűen áthívhatlak az átélés állapotába téged is. Abban a pillanatban pedig, ahogy ez megtörténik, érzed, pontosabban mindketten érezzük ezt az ihletett állapotot, amiben ugyan a sorokat olvasva mozog a szemünk, és az elménk is felfog ezt-azt az olvasottakból, mégis ez a felemelő és teljes állapot lép az előtérbe. Eltűnik a múlt és a jövő aggodalma, és egyedül csak a jelen pillanat marad. Akármi is vesz most körül minket, egy dolog biztos: teljes és tökéletes biztonságban vagyunk. Ez pedig soha nem fog elmúlni, csakis akkor, ha úgy döntünk. Amíg ezt átéljük, érezhetjük a sarokban csendesen várakozó, „fagyott" egót, de mégsem növekszik benne semmiféle feszültség vagy harag, mert már megértette, hogy mi is történik most, ahogy azt is, hogy ez az első lépés afelé, hogy szépen lassan visszaadja a kormányt nekünk. Már nemcsak hogy felnőtt, de felnőttként is viselkedik, és elfogadta, hogy egyenrangú társként hatékonyabban segítheti életünk további részét az utazásunk során.

Tartózkodj még ebben az állapotban néhány percig, aztán egy mély lélegzettel térj vissza a valóságba. Nézz körül, és tapasztald meg azt újra, de most már az egód szemszögéből. Más lett, igaz? Az előző helyen, az átélésben annyira könnyű és nyugodt volt minden, de most mintha a hétköznapi valóság sem lenne már olyan zajos és feszült, mint korábban. Érezheted persze, ahogy az ego gondolatai lassan újra cikázni kezdenek a fejedben, de már érted, hogy miért éri meg néha ellátogatni erre a nyugodt és csendes helyre.

Szerencsére bármikor visszatérhetsz oda. Miután a könyv előző oldalain már *megértetted*, az előző percekben pedig *meg is tapasztaltad* az átélést, ez most már hozzád épült, és emlékezhetsz rá. A tapasztalat révén már rendelkezel az ehhez szükséges hittel, amit tovább mélyíthetsz a megfelelő gyakorlás mellett. Akár ezzel, akár a következő módszerrel.

„Légy résen"

A második módszer lényege, hogy figyeled a réseket, vagyis a hézagokat. A kiindulási alap itt is ugyanaz: nyugalom és koncentráció.

Először ugorjunk vissza arra a néhány fejezettel korábban megkezdett gondolatra, amiben kikapcsolod az összes érzékedet, és úgy észlelsz. Vegyél néhány mély lélegzetet, és próbáld lassan elhalkítani őket. Becsukhatod a szemed, bedughatod a füled, befoghatod az orrod, vagy bármit, ami ahhoz kell, hogy a lehető leginkább kikapcsold a tested külső érzékelését, de egy nyugodt és csendes hely, illetve a csukott szem elég kell, hogy legyen hozzá.

Érdekességként megemlíteném, hogy léteznek olyan izolációs tartályok, melyek sótartalmú vízzel vannak feltöltve, így ha beléjük fekszik az ember, a teste lebeg a felszínen. A benne lévő víz testhőmérsékletű, ami kikapcsolja a bőrérzékelést, a zárt és hangszigetelt tartály fedelének becsukásával pedig a hallás mellett a látás és a többi érzék is kizárásra kerül. Ha belegondolsz, hogy mit (nem) érzékelnél egy ilyen tartályban, közelebb kerülhetsz ahhoz, hogy milyen lehet külső érzékek nélkül létezni. Csak remélni tudom, hogy ez nem a pánikot váltja ki belőled, mert az teljesen indokolatlan és felesleges.

De most térjünk vissza a gyakorlathoz. Ha már csend van, és elterelted a figyelmed az érzékeidről, akkor egy idő után éppen úgy érezheted magad, mintha a tartályban feküdnél. Az elme lassan lecsendesedik, és mivel így sokkal kevesebb inger ér a hétköznapinál, idővel egészen érdekes állapotba kerülhetsz. Ha elég mélyen ellazulsz, akkor megszűnik a viszonyítási pontod, és máris csak Te és a gondolataid maradnak. Azok persze kezdetben csapongani

fognak, és az elméd is megpróbál mindegyikbe belekapaszkodni, hogy a „felszínen" tartson, de ne törődj velük.

Neked most az a feladatod, hogy a felbukkanó gondolatok közötti hézagokat keresd. Amint megjelenik egy gondolat, azonnal próbáld azt „szánt szándékkal" elengedni, vagyis ne gondolj beléjük. Ne foglalkozz velük, csak figyeld a köztük lévő hézagokat, a csendet. Minél inkább a résekre figyelsz, annál jobban le fognak lassulni a felbukkanó gondolatok, illetve annál súlytalanabbá és könnyebben elengedhetővé válnak. A köztük lévő hézagok pedig egyre hosszabbak és hosszabbak lesznek, és idővel elkezded úgy érezni, mintha már nem is a gondolataid között lennének a hézagok, hanem a hézagokat szakítanák meg a gondolatok. A hézagok lassan egyre homogénebb térré formálódnak, a gondolatok pedig mintha ebből a térből bukkannának fel.

Amint a gondolatok teljesen leállnak, megérkezel a belső térbe. Valószínűleg még azelőtt átéled ezt, hogy a gondolatok teljesen eltűnnének, és ekkor mintha az egész észlelésed állapota megváltozna. Érzékelni fogod, hogy már nem a hétköznapi, egós elméd észlel, hanem valami teljesebb, ami egészen más, mégis magában foglalja azt. Mivel már sem a hagyományos érzékeid, sem a gondolataid nincsenek jelen, ha valami mégis felbukkanna, arról olyan könnyedén tudsz *nem* tudomást venni – és egyből elengedni –, mintha nem is hozzád tartozna. A felismerésed pedig helytálló, ugyanis észlelni fogod a különbséget a felbukkanó gondolatok, illetve az azokat „gondoló" egós elme között – olyan lesz, mintha azokat valaki *más* gondolná. Mivel most már a mindkettőtől független felismerő vagy, egyben felismerheted önmagad *valós énként* is.

Máris a jelenből érzékelsz, az egótól teljesen függetlenül. Nincs már körülötted „semmi", se érzékek, se gondolatok, te mégis létezel. Mindezektől a rád aggatott dolgoktól független, valós énként érzékeled a most jelen pillanatát. Maradj még egy ideig ebben az állapotban, és élvezd ki azt.

„Figyeld a gondolataidat"

A következő gyakorlat nagyon hasonló az előzőhöz, a lényegi különbség mindössze annyi, hogy itt most nem a réseket, hanem éppenséggel a gondolataidat kell figyelned.

Képzeld el újra a testi érzékmentességet, mintha a tartályban feküdnél, és csak egyszerűen „legyél" – most már könnyebben fog menni. Észleld, ahogy lassan eltűnik körülötted a világ, és te csak egy érzékelési pont vagy a mindent átható csendben, a teljes nyugalomban. Lassan már csak te vagy, és persze a mindenhonnan felbukkanó gondolatok. Figyeld meg őket. Ne a köztük lévő térre koncentrálj, hanem pontosan a gondolataidra, és ne elengedd őket, hanem éppenséggel vizsgáld meg azokat. Hagyd, hogy kifejeződjenek, de úgy, hogy ne vonódj beléjük, vagyis ne hagyd, hogy magukkal ragadjanak.

Ne úgy tekints rájuk, mintha a saját gondolataid lennének, hanem függetlenítsd magad tőlük. Légy külső megfigyelő. Nézz rájuk úgy, mint valaki más gondolataira, és próbáld őket így megérteni, hogy vajon mit akarhatnak közölni. Ha elég sokáig figyeled őket, így vagy úgy, de lassulni, halkulni fognak, te pedig felismerhetsz valami közöset bennük: mind *valakiről* beszélnek. Mindegyik egy történetet mesél erről a valakiről, erről a jól körülhatárolható és megfogható személyiségről. Ezek a gondolatok azonban csakis akkor kapnak valódi értelmet, ha az illető, akiről szólnak, azonosul is velük, és magáénak érzi őket – egyébként megmosolyogtatóan súlytalanok.

Így, a külső szemlélő nézőpontjából két dolog is feltűnhet. Az egyik, hogy valahogy kívül helyezkedtél a korábban magadnak tulajdonított gondolatok körén, a másik pedig, hogy te, azok megfigyelőjeként még csak nem is az vagy, aki ezeket a gondolatokat gondolja. Ezek a gondolatok a megfigyelőtől – tőled – függetlenek, mert nem belőled fakadnak, ámde mégis benned (a belső teredben) keletkeznek. Leválasztottad őket magadról, és most egyszerűen „csak" érzékeled őket, de nem hozzád, hanem *valaki máshoz* tartozóként. Azt a valakit, azt a személyiséget, akihez a gondolatok tartoznak, egóként azonosíthatod, de egyúttal azt is felfedezheted, hogy bár nem vagy azonos vele, ő mégis *benned* létezik, ahogy a gondolatai is. És most, amíg te *valós*

énként figyelsz, addig ő szép csendben várakozik rád a háttérben. A hétköznapokban azonban éppen te adsz neki életet azzal, hogy hagyod, hogy a helyedbe lépjen, és elvakítson a saját gondolataival – amiket aztán végül nemcsak magával, hanem veled, sőt minden hozzád tartozóval azonosít.

Te viszont most itt, a jelen belső terében, elkülönült megfigyelőként felfedezted ezt a különbséget, egyúttal azonosítottad is önmagad a mindezeken felül létező, valós énként.

„Figyeld az egót"

Az egós elme közvetlen megfigyelése egy újabb hatékony módszer arra, hogy „kihelyezkedj" belőle, és tőle elkülönülve képes legyél belépni a valós én belső terébe. A gyakorlat végrehajtása az előzőekhez hasonlóan történik, ez esetben viszont még a nyugodt környezet sem annyira fontos, mint a korábbiakban. Itt ugyanis nem az egós elméhez vagy a testhez kapcsolódó érzékeken vagy gondolatokon keresztül jutunk el a kívánt állapotba, hanem magának az egónak a megfigyelésén keresztül – ez pedig könnyebben megfogható.

Az ego megfigyelésének gyakorlata rém egyszerű. Képzeletben lopózz a saját hátad mögé, és kezdd el figyelni magad „kívülről". Próbáld ebből a külső nézőpontból szemügyre venni magad, és itt teljesen mindegy, hogy a tested vagy az egód elképzelt „lényét" figyeled meg, ugyanis mindkettővel ugyanaz a hatás érhető el. Viszont mivel legtöbbünk a fejével azonosítja az elmét, ezért növelhető a gyakorlat hatásossága, ha a fejed vagy a tarkód figyeled – hátulról. Azért hátulról, mert az egós elme figyelme ilyenkor nem képes „rád" irányulni, és ezzel nem tudja megzavarni vagy gyengíteni a gyakorlat hatékonyságát.

Nincs tehát semmi más dolgod, mint hogy képzeletben kihelyezkedj a testedből, és külső szemlélőként elkezdd figyelni a „tarkód" hátulról. Rövid idő múlva egy érdekes dologgal fogsz szembesülni: észreveszed, hogy a

gondolatok mintha megállnának, és a „megfigyelt te" (az egós én) működése felfüggesztődik, miközben a „megfigyelő te" (a valós én) mindezt a páholyból nézi végig.

Ez a gyakorlat ugyanúgy szétválasztja az egós elmét a valós éntől, mint a korábbiak, csakhogy ez esetben az ego szándékos leválasztásával. A cikázó gondolatok hirtelen megszűnése pedig egy erős visszajelzést ad a megfigyelőnek arról, hogy valami megváltozott. Amint elkülöníted magadtól az egót, abban a pillanatban észlelni fogod, hogy nem is vagytok egyek. Amikor ugyanis megfigyeled őt, egyúttal ki is lépsz belőle, így onnantól ő már képtelen lesz átvenni a figyelmet. Vagyis ha az egót egóként, azaz *szemüvegként* látod, akkor csak egy szimpla döntés kérdése, hogy nem „veszed fel" őt, hiszen rájössz, hogy valójában nincs is rá szükséged.

A gyakorlat alapja az, hogy a figyelem irányításával a figyelem éppen arra terelődik, akinek a figyelmet irányítania kellene. Ő viszont összezavarodik ettől, és leáll. Olyan ez, mintha egy lámpával akarnánk magára a lámpára világítani, ami persze alapvetően lehetetlennek tűnik, de mégsem az – tükörből. Ugyanezt használjuk ki itt is. Hétköznapi észleléskor ugyanis a valós én adja át a figyelemirányítás lehetőségét az egós elmének (szemüveg átadása), aki aztán ezt kihasználva irányítja is a figyelmet (szemüveg felvétele). Ha azonban valós énként „rávilágítunk" (ráirányítjuk a figyelmet) magára a figyelemirányítóra (az egóra), akkor egyrészt kivesszük a kezéből (magunknál tartjuk) a figyelem irányításának lehetőségét, másrészt viszont tükröt is tartunk elé, aminek hatására bekövetkezik önmaga nem valóságos mivoltának felismerése, ami pedig leállásra kényszeríti őt – ezzel ki is vonjuk őt a képletből. Ha nem veheti fel önmagát „szemüvegként", akkor nem is tud ő érzékelni, tehát máris valós énként fogunk észlelni, méghozzá a belső terünkből. Ahol egyébként, tőlünk elkülönülve ott az egós elme is, csak most éppen inaktív állapotban – ahogy a hézagokban szokott lenni.

„Az ego nem én vagyok"

Az ego leválasztási gyakorlata nagyon hasonló az előző, egomegfigyelési gyakorlathoz. Ennek központi eleme azonban nem az ego megfigyelésen keresztül történő leállítása, hanem pusztán az a végtelenül egyszerű felismerés, hogy az egós elme különbözik tőlünk. Itt maga a felismerés fogja biztosítani, hogy a valós én képébe helyezkedjünk, ugyanis ennek hatására felismerjük, hogy az észlelés szubjektuma (az egós elme) különbözik az észlelés alanyától (a valós éntől).

Ehhez a gyakorlathoz sem igazán szükséges semmiféle előkészület: egyszerűen csak merülj el a gondolataidban, és próbáld meg felfedezni a „külső" határaidat. Keresd képzeletben azt a pontot, ahol a tested vagy elméd határai húzódnak, vagyis próbáld meg érzékelni, hol ér véget a „te", de egyúttal tudatosítsd magadban azt is, hogy valójában *ki* érzékel. Abban a pillanatban, amint észreveszed, hogy bár „te" érzékelsz, mégis képes vagy magát az érzékelőt („téged") *különbözőként* észlelni, szétesik az elméd az egós elmére (egóra) és az azt észlelő valós énre.

Az ego ezzel leválasztódik a valós én elméjéről, hiszen azzal, hogy ő az észlelés tárgyává válik, máris nem lehet annak kizárólagos alanya (az észlelő). Elvégre, ha meg tudod figyelni saját magad „kívülről", akkor máris nem lehetsz csak és kizárólag az, akit megfigyelsz, nemde? Azért is nevezzük ezt a folyamatot *kihelyezkedésnek*, mert a megfigyelés az egóból indul, és onnan kitörve váltunk át a valós énre. Innen aztán lehet folytatni a felismerést, ugyanis amint szétválik az ego és a valós én, az egós elme máris „megfagy", mi pedig egyúttal beléphetünk a belső térbe, ahonnan valós énként át is élhetjük ezt az állapotot.

Látható, hogy ez a gyakorlat tényleg nem sokban különbözik az előzőtől. Mindkét módszer alapja ugyanaz, vagyis az ego leválasztása annak észlelőjéről, azonban a két módszer más oldalról közelíti meg ezt. Itt a szétválasztáson van a hangsúly, nem pedig a (szétválasztás utáni) megfigyelésen, mint az előző esetben. A végeredmény persze ugyanaz, ahogy az összes többi esetben is.

Ha össze akarjuk foglalni a fenti technikákat, akkor a belső térbe lépés módszerei közül a valós én közvetlen érzékelése egyszerű és világos. A rések keresésével a belső teret, a gondolatok figyelésével az egót, mint személyiséget, az ego közvetlen megfigyelésével annak alanyi aspektusát, az ego leválasztásával pedig a valós éntől való különbözőségét emeljük ki. Mivel összesen ez a három „szereplőnk" van (belső tér, valós én, ego), talán ettől emlékezetedbe ötlik a teremtés hármas aspektusa (a *Szentháromság*), mert bizony ez tényleg a Szentlélek, az Atya és a Fiú hármasa – teremtés, teremtő, teremtett. A nullából három lett.

HLT

Az x86 számítógép-architektúrában létezik egy speciális utasítás, a HLT (*halt*), ami arra utasítja a processzort, hogy függessze fel a végrehajtást egészen addig, amíg egy külső jelzés (megszakítás) nem érkezik, amire reagálnia kell. Nagyjából úgy kell ezt elképzelni, mintha a lejátszón megnyomnánk a *pause* gombot, majd később a folytatáshoz a *play*-t.

Ez az utasítás szemlélteti legjobban azt, hogy mi történik az egóval a teljes figyelem terébe lépéskor. Amikor valós énként kiadjuk a „HLT" parancsot az egós elmének, az kénytelen lesz egészen addig ebben a felfüggesztett állapotban maradni, amíg újabb utasítást nem adunk neki, hogy most már újra működhet – vagy amíg nem történik valami olyan *külső* esemény, ami „visszarántja" őt a megszokott szerepkörébe, vagyis amitől „kiesel" ebből az állapotából.

Ha már kellően sikerült elmélyítened a belső térbe lépést az előző gyakorlatokkal, akkor ezzel a nagyon egyszerű módszerrel innentől fogva bármikor villámgyorsan beléphetsz oda. Egyszerűen kiadod a „HLT" parancsot, mire az egós elméd leáll, te pedig azonnal a belső teredbe kerülsz, méghozzá a valós éned szerepébe helyezkedve – és kedved szerint átélheted (vagy teremtheted) a valóságot. Világos, hogy kell egy kis képzelőerő hozzá, de kellő

gyakorlás után a módszer – vagy bármilyen más, ezzel analóg módszer – közvetlenül juttat a belső térbe.

Valószínűleg feltűnt már a korábbi gyakorlatokból, hogy azok mindegyike egy hozzád kapcsolódó aspektusból lép be a belső térbe. Akár közvetlenül a valós ént, akár a belső teret felépítő hézagokat vagy réseket, akár a belső térben megjelenő gondolatokat, akár az egót figyeljük meg, ugyanoda jutunk. Akármelyik módszert is használjuk, végső soron pontosan ugyanaz történik: leválasztjuk a valós énről az egót, ezzel visszaadva a teljes figyelmet neki. Ha elvesszük a figyelemirányítás lehetőségét az egótól, vagyis kivesszük a „kezéből" a szemüveget, akkor máris képtelen lesz azon keresztül megtapasztalni az eseményeket, azaz a valós én visszakapja az irányítást. Sőt, az ego önmaga virtuális voltának felismerésétől le is áll, ezért ilyenkor még *tapasztalni* sem lesz képes. Ezt a helyzetet szimbolizálja a HLT utasítás, ugyanis mindegy, hogy milyen módszerrel, de végül pontosan ugyanazt érjük el: leállítjuk az egót.

Először természetes, hogy csak rövidebb ideig, akár csak néhány másodpercig leszünk képesek a belső térben, illetve az átélés állapotában tartózkodni, mert relatíve gyorsan vissza fog „rántani" az a bizonyos „valóság" egy akármilyen külső jelzés segítségével. Ez lehet egy inger a testből, de akár egy valós veszélyhelyzet is – a visszahúzást azonban legtöbbször maga az ego indukálja. Ha lankad a (teljes) figyelem, az ego egy pillanat alatt kíméletlenül visszacsusszan a valós én észlelésének terébe, észrevétlenül felteszi a szemüveget, és mi már csak arra eszmélünk fel, hogy elkalandoztak a gondolataink, és újra zakatolnak bennünk a kérdések. Ha nem vagyunk kellően kitartóak, mert bizony a teljes figyelem komoly önfegyelmet igényel, akkor a rések alkotta Teljesség helyett pillanatok alatt újra a szemüveg valóságát érzékelhetjük. Finoman, szinte észrevehetetlenül csúszunk vissza a hétköznapi valóságba, néha fel sem ismerve azt, hogy aztán csak percekkel később merüljön fel bennünk, hogy „Hoppá, én nem is ezt akartam!".

Ez teljesen normális. Az első belépés azonban remélhetőleg lesz akkora hatással ránk, hogy utána egy ideig már csak annak újszerű mivolta és érdekessége miatt is gyakoroljuk azt. Viszont ha hosszú távon is szeretnénk kamatoztatni ennek előnyeit, akkor mindenképpen választanunk kell egy nekünk tetsző belépési módszert, vagy ki kell dolgoznunk magunknak egy sajátot. Az ehhez szükséges tudnivalókat már ismered, szóval a folytatás innentől csak rajtad áll. Ha komolyan veszed, akkor tényleg nem lesz más hátra, mint gyakorolni, gyakorolni és gyakorolni, amíg meg nem erősödik, és rutinná nem válik benned a jelenbe lépés gyakorlata.

Biztosíthatlak róla, hogy minél többet tartózkodsz a belső térben, annál tovább leszel képes ott maradni. Mivel a belépés lényegében akárhol és akármikor gyakorolható, így az idő sem lehet kifogás a gyakorlatok elmélyítésére. Séta, tömegközlekedés, étkezés, de akár munka közben is könnyedén át lehet lépni ebbe az állapotba, és megfelelő mennyiségű gyakorlással – és persze *kitartással* – alig néhány hét alatt meg lehet nyújtani a néhány másodperces tartózkodást akár percekre is. Ez pedig kiindulási alapnak bőven elég, ráadásul stresszoldásnak is kiváló gyakorlat!

Tapasztalatom szerint egyébként nem is a belépés, vagy annak módszertana a legnehezebb, hanem az, hogy az ember *emlékezzen* rá, hogy csinálnia kell azt. Egyszerűen *elfelejtjük gyakorolni*. Az ember a hétköznapjai során annyiféle dologgal találkozik, ami sokkal *érdekesebb* vagy *fontosabb* ennél, hogy legtöbbször nem is az a probléma, hogy nincs idő vagy hely a gyakorlásra, hanem az, hogy szimplán csak kiesik a fejünkből. Az ego, és az ő létét maximálisan támogató modern világ úgy tolja az arcunkba az információt minden egyes pillanatban, hogy lassan azon sem csodálkozhatunk, ha elfelejtünk kimenni a mellékhelyiségbe. Világunk egyszerűen nem hagy időt a hézagokra, és azt sem hagyja, hogy az ego figyelme akár csak egy pillanatra is lankadjon, hiszen ilyenkor fennáll a veszélye, hogy a valós én a (jól megérdemelt) helyébe léphet. Mi lenne akkor a gondosan felépített, félelmen és megfelelésen alapuló társadalmunkkal? Hogyan lehetnénk úgy kezes bárányok, és hogyan ülnénk be évtizedekre az iskolapadba, majd pedig életünk végéig a munkahelyekre,

ha közben könnyedén átélhetnénk azt, hogy az egésznek valójában semmi, de semmi értelme és jelentősége nincs?

Hát, sehogy. Ezért ne legyen egy percig se bűntudatod akkor, ha a gyakorlat nem sikerül elsőre, vagy ha néha megfeledkezel róla. Már csak azért sem, mert a bűntudat érzésével is csak rúgsz egyet lefelé az egódon, a célunk pedig éppen az lenne, hogy felemeljük, kiemeljük, és aztán leválasszuk őt magunkról. Azt mindenesetre tudhatod, és tudd is, hogy a módszer bármikor a rendelkezésedre áll, és ha komolyan gondolod, hogy nekiállsz gyakorolni, akkor nagyon rövid időn belül hatalmasat léphetsz vele előre.

Ahhoz pedig, hogy ne felejts el gyakorolni, csak egy kicsit meg kell erőszakolnod magad. Vagy választasz néhány megadott időpontot a nap folyamán, vagy hozzákapcsolsz a gyakorlathoz egy tárgyat vagy eseményt, amit, ha meglátsz, akkor egyszerűen csak kiadod az egódnak a „HLT" utasítást. Megteheted, hogy minden órakor, amikor az órád jelez, belépsz a belső teredbe. De beállíthatsz magadnak egyedi értesítéseket is, akár fix, akár véletlenszerű időpontokra. A lényeg, hogy ilyenkor viszont *tényleg mindig* lépj be, még akkor is, ha nem igazán van rá „időd". Ha az ilyen esetekben akár csak egyetlen hézagnyi időre helyezkedsz be, amivel éppenséggel az ego szempontjából egyetlen pillanatot sem használsz el, akkor máris megerősítetted az eltökéltséged. Mivelhogy az alkalmazása egyszerű, naponta akár tucatnyiszor is beléphetsz a belső teredbe, és ha már kényelmesen érzed ott magad, esetleg állandósíthatod is az ott-tartózkodást. Aztán már csak rajtad múlik, hogyan használod az életedben ezt a hatékony eszközt.

Közvetítés

A belső térbe lépésnek köszönhetően egyúttal annak a felismerésnek is birtokába jutunk, hogy a valós én és az ego különbözik egymástól. Ha pedig kellő ideig gyakoroljuk a jelenben tartózkodást, akkor ez a felismerés idővel nemcsak tudatosulni fog bennünk, de természetesnek is vesszük, hogy két „énünk" van. Innentől aztán már csak egyetlen lépés az, hogy az egós énünkből közvetlen kommunikációt kezdeményezzünk a valós énünkkel.

Az ilyesfajta információcserét többféleképpen nevezik, például **közvetítésnek**, esetleg csatornázásnak (channeling), de hívhatjuk szimplán csak beszélgetésnek is. A folyamat során az egós elme közvetlenül elegyedik párbeszédbe a valós énjével, így valójában saját magunk „mindentudó" aspektusával társalgunk. Ez részben hasonló ahhoz, mint az Istenhez való imádkozás, azzal a különbséggel, hogy ez esetben a kommunikáció kétirányú.

Káprázat

A közvetítés során az egónk nem teljesen, vagyis nem *úgy* inaktív, mint ahogy az átélés állapotában, hanem képes az elmondottak felfogására, viszont ott és akkor leginkább csak az információ kinyerésére, nem pedig annak feldolgozására törekszik. Ez nem azt jelenti, hogy nem teszünk fel kérdéseket, vagy nem értelmezzük az elhangzottakat, de az értelmezésnek leginkább csak felszínesnek kell lennie, és nem szabad a szükségesnél jobban bevonódnunk a beszélgetés tartalmi részébe (a mondanivalóba). Ne ott és akkor akarjuk mélyen megérteni a másik fél által elmondottakat, ugyanakkor ne is helyezkedjünk teljesen passzív szerepbe. Ilyenkor a mi (ego) szerepünk az, hogy „beszéltessük" a valós ént, irányítsuk a kommunikációt, és továbbvigyük annak fonalát, de közben maradjunk meg egyfajta *médiumi* szerepkörben – ez talán a leginkább találó megfogalmazása annak, ahogy hozzá kell állnunk.

A probléma ugyanis az, hogy amint az egós elme beleszövi magát a közvetítésbe, azzal a kommunikációs csatorna is „beszennyeződik", és a valós énnek

tulajdonított üzenetek könnyen lehet, hogy az ego saját gondolataiból fognak származni. Mivel ez esetben az ego a médium, vagyis a csatorna maga, akár észrevétlenül bele is avatkozhat a kommunikációba, és elkezdheti „közvetíteni" a saját gondolatait. Ez egy rendkívül széles körben előforduló hiba, hiszen valóban nem könnyű megtalálni azt a pontot, ahol még tisztán és aktívan közvetítünk, de nem visszük bele túlságosan saját magunkat. Kényes egyensúly, amire rá kell érezni, mert ha nem történik meg, akkor a közvetítés úgy beviheti a közvetítő felet az „erdőbe", hogy az csak hetek vagy hónapok, esetleg évek múltán döbben rá, hogy félrevezették – méghozzá a saját egója!

Nyugtalanító lehetőség, amikor az ego árnyékából épp kilépni szándékozó egyénnek azzal kell szembesülnie, hogy továbbra is az egós elme tartja a markában, de ez sajnos egy gyakran előforduló, mondhatni teljesen hétköznapi helyzet. Indokolt lenne hát az óvatosság, sokan mégis a kockázatot fel sem mérve, vagy azzal nem is törődve kezdenek bele a közvetítésbe, hogy aztán teljes komolysággal el is higgyék azt, amit ott „hallanak". A lelki út buktatókkal teli, éppen ezért az úton járó vándornak illene legalább minimális előkészületeket megtennie annak érdekében, hogy valamennyire védelmezze magát.

Hiszen az ego célja nem más, mint éppen önmaga védelmezése a „káprázat" fenntartásán keresztül, és a legkevésbé sem az, hogy az illető felébredjen, és ezzel félreállítsa őt. A belső térbe lépés során az ego maga persze már lelepleződött, de még mindig jó kármentés lehet az, ha a csatornázott üzeneteken keresztül valahogy visszaszerzi az irányítást. Egy kis félrevezetés itt, egy kis összezavarás ott, és az egyénben máris felébred a kétely a valós én, vagy akár az egész belső tér létezése kapcsán. Ha pedig a kétely felébredt, hamarosan inogni kezd a módszerbe vetett hit, és aztán már csak idő kérdése, hogy a vándor visszatérjen a jó öreg, megbízható, szemellenzős valósághoz. Ugyan újra ott lesznek a korábbi kétségek és fájdalmak, de legalább ismerős a valóságérzékelés, és különben is, ha úgyis mindenki ebben él, akkor mi lehet annyira rossz benne?

Legyünk hát óvatosak! Bármennyire is csodálatosan hangzik, amit – elvileg – a valós énünktől közvetítünk, egyáltalán nem biztos, hogy valóban őt közvetítjük. Nem beszélve azokról, akik egyenesen Istent, Jézust, vagy valamely arkangyalt, esetleg más bolygókról vagy dimenziókból érkezett földönkívüli entitásokat közvetítenek, ráadásul a nagyközönség felé. Jól felfedezhető ezekben egyfajta szabályszerűség, amiből sejthető, hogy az illető valójában a saját egójának vágyait, esetleg a képzeletét továbbítja, de az is lehet, hogy egy teljesen más entitást közvetít, mint akit hisz. Mert rengeteg a megtévesztés, akár szándékosan, akár tudattalanul történik. És az még a jobbik eset, amikor az illető ezzel csak saját magát vezeti félre, de mivel sokan úgy gondolnak a közvetítésre, mint valami médiumi vénát igénylő, különleges képességre, ezért ők inkább másokra bízzák azt, és *mások* közvetítéseit olvassák (és hiszik el) ahelyett, hogy maguknak csinálnák. A naiv embereket pedig könnyen ki lehet használni, és megfelelő manipuláció mellett a drámák világában tartani, csakhogy ezzel az illető valós énje még jobban el fog szigetelődni. Úgy járni a – látszólagos – lelki úton, hogy közben éppen távolodunk tőle, na, az egy olyan teljesítmény, amire csak egy ego képes.

Röviden: használjuk a józan eszünket! Fogadjuk el, hogy vagy az egónk közvetíti saját magát, vagy pedig a valós énünket közvetítjük. A harmadik út, hogy „más", külső entitásokat közvetítünk, szintén létező lehetőség, de ezzel csakis akkor próbálkozzunk meg, ha már valóban magabiztosan mozgunk a kommunikáció terén. Semmi értelme elindulni a maratonon, ha három saroknyi sétától is kifáradunk. Ne közvetítsünk „kívülálló" entitásokat mindaddig, amíg a saját valós énünkkel nem vagyunk képesek tisztán kommunikálni. De legfőképp: ne higgyünk el mindent, ami elhangzik, még akkor se, ha az „igaznak" és logikusnak tűnik. Igenis felismerhető a tiszta csatorna és a tiszta közvetítés, de ehhez *önmagában* kevés az eszünk – szükségünk van a belső megérzésünkre is. Az viszont sosem fog kifejlődni magától, pontosabban sosem fogjuk *meghallani*, ha nem használjuk hozzá az eszünket *is*, hogy legalább a nyilvánvalót megszűrjük, és már eleve magunkhoz se engedjük.

Ahogy az életben is tennénk: ha valami túl szép ahhoz, hogy igaz legyen, rögtön szólaljon meg a belső vészcsengőnk! Éppúgy akkor is, ha valami olyat olvasunk vagy közvetítünk, ami erőfeszítés nélküli csodát ígér, mert ezek

mindig csak álomba ringatnak bennünket. Mindegy, hogy ki vagy mi az információ forrása, a lelki fejlődés biztosan nem abból áll, hogy valaki megment minket, vagy hogy a sült galamb a szánkba repül. Minden, ami erről szól, szimplán megtévesztés, elterelés, és végső soron azt a célt szolgálja, hogy az egós elme uralmon maradjon, vagy esetleg visszaszerezze azt. Ami álom, az káprázat – pontosan úgy, ahogy a földi élet maga is. Nem fog eljönni a fényesen csillogó páncélzatú földönkívüliek szövegsége megmenteni a Földet, és Jézus sem ma éjjel fog meglátogatni álmodban, hogy egy csettintéssel megvilágosítson. Nem áll pénz a házhoz a ma esti lottósorsolás főnyereményével, hacsak te magad meg nem teremted azt – mert más biztosan nem fogja megtenni helyetted. Sem ezt, sem semmi mást, bármit is ígér. Az mind csak *ígéret* lesz. Megtévesztés. Amit a tiszta közvetítés során kaphatsz, azok „csak" tanácsok, ugyanakkor még a saját valós éned is hazudhat neked (és fog is!), ha ezt kell tennie, mert a lelki fejlődésed ezt kívánja meg. Kaphatsz információkat, utalásokat, sőt válaszokat is, de ha azok arról szólnak, hogy semmi teendőd nincs, és a problémáid maguktól fognak megoldódni, akkor kezdhetsz gyanakodni, hogy az egód szabotálja a közvetítést. Minden, ami sült galamb, az vagy nem tiszta kommunikáció eredménye, vagy pedig félrevezetési szándékkal történik – akárkit is közvetítesz.

Kommunikáció

És most lássuk mindezt a gyakorlatban! A közvetítés legegyszerűbb módja, ha belépünk a belső terünkbe, majd az egót „félreállítva" az átélés állapotába helyezkedünk. Ez abban segít, hogy kellően „lehűtsük" az egós elmét, és a későbbiekben a fejünkben cikázó hétköznapi gondolatok már ne zavarjanak bele a közvetítésbe. Ha a kommunikáció megkezdése előtt néhány (másod)percet az átélés állapotában töltünk, az éppen eléggé lenyugtatja az elmét ahhoz, hogy megkezdhessük a kommunikációt.

Amint késznek érezzük magunkat rá, lassan helyezkedjünk vissza az egóba, de most ne a valóságot érzékeljük, hanem továbbra is a belső terünket. Tudatosítsuk magunkban, hogy itt és most az egós elménk érzékel, de ugyanakkor tudatosítsuk a másik jelenlévőt is – a valós énünket –, mint tőlünk független

létezőt. Nem azt mondom, hogy dobjuk el a gondolatot, hogy egós elmeként a valós én részei vagyunk, egyszerűen csak abból az aspektusból tekintsünk rá, mintha ő lenne az „apa", mi pedig a „fiú". Ez az elkülönült állapot segít abban, hogy tudatosuljon bennünk a kommunikáció két résztvevője, miközben megmaradunk a saját, egós nézőpontunkban.

Ilyenkor láthatjuk, hallhatjuk, vagy akár érezhetjük is a belső ént, függően attól, hogy kinek melyik belső érzékei a fejlettebbek. Van, aki érzéscsomagokként, és van, aki konkrét szavakként fogja észlelni a valós én által elmondottakat. Ha „halljuk", akkor sem biztos, hogy a fülünkkel vagy a fejünkben fogjuk fel a válaszokat, mert az is lehet, hogy olyan gondolatokként fognak végigszáguldani az elménken, mintha azok a sajátjaink lennének. Sőt, még az sem kizárt, hogy közben „látunk" is valamit a belső látásunkkal, például álomszerűen, fantáziaképekként érkező válaszok formájában. Úgy kell elképzelni, mint ahogy olvasáskor is más és más módon érzékelik az egyes emberek a könyv világát: vannak, akik a lelki szemeik előtt látják, míg másokban mindezek csak gondolatokként manifesztálódnak. Ez mind a belső érzékelésünk függvénye, és azért ragozom túl, mert fontos, hogy mindenki számára világos legyen, hogy attól még nem „rossz" egy közvetítés, ha éppenséggel nem olyan módon kapjuk a válaszokat, ahogyan azt előzetesen elképzeltük. Bízzunk magunkban, és hallgassunk a megérzéseinkre: *tudni fogjuk*, hogy melyik válasz érkezik a valós énünktől, és melyik az, amelyik keveredik a vágyainkkal és elképzeléseinkkel.

A kommunikáció megkezdéséhez egyszerűen szólítsuk meg a belső énünket. Lehet, hogy ő veszi fel először a kapcsolatot velünk, de ha nem vagyunk biztosak a jelenlétében, akkor szólítsuk csak meg. Ha válaszol, és ha *ő* válaszol, azt érezni fogjuk. Tudom, hogy ez így nem túl konkrét segítség, hiszen mindenki szeretné ésszel megérteni, de ezt csak *megérezni* lehet.

Ha érzékeljük (halljuk, látjuk, érezzük) a válaszát, akkor fogjuk fel azt, de ne erőltessük az azonnali megértést. Ne feledjük, hogy a kommunikáció ezen pontján nem a teljes megértés a lényeg, mert az elmondottakon ráérünk

utólag is gondolkozni. Egyedül az a fontos, hogy annyit értsünk meg belőle, ami a beszélgetés továbblendítéséhez, vagyis a további kérdésekhez és válaszokhoz szükséges, de ne vonódjunk bele *túlságosan* az elhangzottakba. Itt mi most médiumként, nem pedig beszélgetőpartnerként funkcionálunk. Amint az egós elme túlzottan bekapcsolódik a beszélgetésbe, ezáltal túlontúl „magára veszi" az elmondottakat, máris kizökken a kommunikációs csatorna szerepköréből, és rögvest oda a tiszta üzenetközvetítés. Idővel majd, ha már gyakorlottan közvetítünk, foglalkozhatunk annak valós idejű megértésével is, de kezdetben csak a beszélgetés továbbgördítésére, illetve az információ „kinyerésére" összpontosítsunk, ne pedig a teljes megértésre.

Ha halljuk, érezzük, vagy bármi más módon észleljük a valós én mondanivalóját, akkor elegyedjünk párbeszédbe vele. Lehet, hogy olyanokat fogunk hallani (érezni, látni, észlelni), ami meglepő, de ne hagyjuk, hogy ez felizgasson. Csak vigyük előre a beszélgetést, kérdezzünk rá a minket érdeklő dolgokra, közben viszont próbáljuk az egót „hidegen" tartani: médiumként, ne pedig aktívan vitázó félként. Maradjunk nyugodtak, érezzük az érzéseket, amit a kommunikáció kivált belőlünk, értsük azok mondanivalóját, de a feldolgozást hagyjuk a közvetítés utánra. Ha képesek vagyunk így tenni, akkor a kommunikáció tiszta és sikeres lesz, és nem fog nagyon leterhelni minket. Nem lesznek benne logikai bakik, nem érezzük magunkat sarokba szorítva, és nem leszünk bizonytalanok a kimenetelt illetően. Ha mégis meginognánk, és fennáll a veszélye, hogy félrecsúszik az egész, akkor meg inkább hagyjuk abba a beszélgetést, és próbáljuk azt egy későbbi időpontban megismételni.

Bármi, ami a közvetítés során elhangzik, rólunk szól – kivéve persze, ha másoknak közvetítünk. Nem biztos, hogy minden kérdésünkre választ fogunk kapni, és az sem, hogy a válasz nem lesz hazugság. Néha mi is hazudunk a gyerekeinknek, hogy megvédjük őket, és a valós én is tehet így. Vannak dolgok, amiket egy adott fejlődési szakaszban még nem tudhatunk, egyszerűen csak azért, mert ez az érdekünk. Van, amikor az előrelépésünk érdekében mást kell hallanunk, mint ami az igazság, és van, amikor szimplán csak nincs válasz. A valós énnel való kommunikáció ne egy kérdéslista legyen, de ne is

könyörgés vagy ima valami vágyunkért. Ha az életünket akarjuk jobbá tenni, akkor teremthetünk magunknak egy jobb életet, de az nem egy kommunikációban fog megtörténni.

Ha minden jól megy, a közvetítés végén „egésznek" kell érezned azt, ami történt, és nem marad benned nyitott kérdés. Továbbá nem kételkedsz abban, hogy amit átéltél, az a valós éneddel való tiszta kommunikáció volt. Elsőre nehéz lesz ez, sőt másodjára vagy tizedszerre is, de még akkor se csüggedj, ha már hetek óta csinálod, és még mindig vannak kétségeid. Ez egy hosszú folyamat, amiben türelmesnek kell lenned, mert sokkal fontosabb a tiszta kommunikáció elérése, mint az, hogy minél előbb megkapd a válaszaid az életed szenvedésének enyhítésére.

Tanácsok

Néhány tanácsot azért adnék a hatékonyabb kommunikációhoz, illetve a csatorna tisztán tartásához. Ezek nem általános érvényű mankók, inkább csak a saját tapasztalataimon alapulnak, de nyugodtan próbáld ki őket, és ha úgy érzed, esetleg alkalmazhatod is a saját közvetítéseid során.

Az első segítség az, hogy *fokozatosan* támaszkodjunk a közvetítésben elhangzottakra. Ne vegyünk véresen komolyan semmit, és – főleg az első időkben – kezeljünk mindent csak egyfajta „érdekességként". Fogjuk fel ezt *egy* tapasztalatnak, és álljunk hozzá lazán, ahogy az egész kommunikációhoz is. Ne gondoljuk, hogy a valós énünkkel történő beszélgetés csak valami magasztos, ünnepélyes esemény lehet, hiszen azzal, hogy mi magunk vagyunk a csatorna, egyúttal mi is „fordítjuk le" az elhangzottakat, és azok bennünk is válnak gondolatokká. Vagyis ha mi könnyedén, barátian állunk a kommunikációhoz, akkor ez fog tükröződni a beszélgetés hangulatán is. A fokozatosság miatt lehetőleg ne a legkeményebb kérdésekkel kezdjünk, és ne akarjuk megváltani a saját életünket rögtön az első alkalommal. Idővel majd, amikor már jobban bízunk magunkban és a csatorna tisztaságában, lehet komolyabban is venni a válaszokat, és akár „keményebb" kérdéseket is feltenni.

A második segítség a kommunikáció mikéntjére vonatkozik. Nem olyan biztos az, hogy nálad is éppen a beszélgetés a leghatékonyabb módszer (nálam sem az). Ez ugyanis óhatatlanul egyfajta párbeszédes környezetet alakít ki, amiben a hangsúly a párbeszéd résztvevőire terelődhet a közvetítés tárgya (a mondanivaló) helyett. A „beszélgetős" közvetítés a többség számára ráadásul azért is nehezebb lehet, mivel az elhangzottak csak az elmében kerülnek eltárolásra, illetve mert a figyelem ilyenkor akaratlanul is (a szükségesnél) nagyobb mértékben irányul magunkra (az egóra) – a valós én válaszai helyett. A párbeszédszerű kommunikációt inkább a kevésbé jelentős, kötetlenebb beszélgetések során érdemes alkalmazni, a „fontosabb" közvetítések esetén viszont javasolt a kommunikáció valamilyen formában történő *rögzítése*. Ez ugyanis a megfelelési kényszerén keresztül arra sarkallja az egót, hogy „viselkedjen", és ne csak mint beszélgetőpartner, hanem mint médium is működjön közre – így a valós én közlendője nagyobb figyelmet kaphat. A rögzítés mikéntje mellékes: készülhet hangfelvétel, ahol konkrétan kimondod a saját kérdéseid és a valós én válaszait, de történhet az egész írásban is, például az elhangzottak folyamatos legépelésével. A kimondott (leírt) szónak ereje van, és maga a kimondás (leírás) éppen annyi figyelmet és energiát von el az egós elmétől, hogy annak a „csapongásra" már ne maradjon elég belőle. Egyúttal, mivel ez jóval formálisabb módszer, a közvetítő egós elme sokkal inkább érezheti magát médiumként (csatornaként), mint egy szimpla beszélgetésben. A felvett vagy írásban zajló kommunikáció így önmagában is hatékonyabbá és tisztábbá teheti a közvetítést, nem beszélve arról, hogy a rögzített anyagot nem kell az elmében tárolni, így azt utólag sokkal könnyebben fel lehet dolgozni.

A harmadik, és egyben utolsó tanácsom, hogy ne éljük meg a közvetítést nehézségként. Ne úgy tekintsünk rá, mint valami elérhetetlen célra, ami másoknak biztosan sokkal könnyebben megy, mert ez nem így van. Kezdetben mindenkinek nehezen megy, de ezek a technikák szó szerint *mindenki* rendelkezésére állnak, és kis gyakorlással *bárki* számára könnyedén elsajátíthatóak. És bár valóban hasznos eszközök a mindennapi életben és a lelki fejlődés útján, mégsem szabad véresen komolyan venni őket – éppen úgy, ahogy az életet sem. Közvetítsünk könnyedén, és éljünk is könnyedén, ezáltal a csalódásokat

is könnyebben fogadjuk, talán nem is annyira csalódásként, mint inkább csak „történésként” megélve azokat.

Takarítás

Azok után, hogy képessé váltunk az átélésre, és megértettük az ego és a valós én közti különbséget, végre törlesztheтem egy korábbi adósságom, és rátérhetünk a tudatlanságból a testünkbe szorult energia eltávolításának témakörére, ami talán az egyik legnagyobb előrelépési lehetőséget biztosítja a lelki fejlődésünk során. Ebben a fejezetben azt szeretném bemutatni, hogyan szabadulhatunk meg a teletömött lomtárunk tartalmától, illetve hogyan tudjuk az abban felgyülemlett „szemetet" kezelhető szinten tartani.

A lomtár ugyebár minden olyan elnyomott, átlépett vagy elfojtott energiát tárol, mely a tapasztalás folyamatában nem kerül feldolgozásra, éppen ezért a tartalma ebben a formában akár veszélyes hulladéknak is tekinthető ránk nézve. A cél így mindenképpen a tartalom – legalább részleges – „újrahasznosítása", illetve a maradék megfelelő módon történő, végleges eltávolítása. Ez valódi utat nyithat a testi-lelki gyógyulás és továbbfejlődés irányába.

Van azonban a lomtár ürítésével kapcsolatban egy nem elhanyagolható probléma, mégpedig az, hogy alapvetően az ebben található energia élteti az egós elmét. Az ego innen merítve játssza a szerepeit és drámáit nap mint nap, ahogy gyakorlatilag az összes egós viselkedésforma is ebből táplálkozik. Sőt, mivel az ego határozza meg leginkább a mostani – remélhetőleg csak *eddigi* – önmagunkat, így akár még a személyiségünkről is beszélhetek. Nem csoda hát, hogy a hétköznapi, egós elme (vagyis te) nem igazán nyitott az ebben való turkálásra, még kevésbé ennek kitakarítására, hiszen ezzel éppen a saját táptalaját, végső soron pedig a jól megszokott személyiség(ed)et számolná fel. Azért is csak most kerülhetett sor erre a fejezetre, mert előtte mindenképpen meg kellett ismernünk a belső térben való tartózkodást, illetve az átélés állapotát. A valós én egogyengítő közbevonásával ugyanis hatékonyan tudatosítható a folyamat, az ego időleges leválasztásának élménye pedig jelentősen megkönnyíti a takarítás végrehajtását, méghozzá éppen a kívül helyezkedéssel.

Viszont ez még így is nehéz feladat lesz. A lomtár ürítésének egyik legnagyobb gátja, hogy az emberek többsége ragaszkodik a dolgaihoz, köztük legfőképp a személyiségéhez. Ha egy hasonlattal akarunk élni: nem véletlenül van tele annyi padlás és tároló szerte a világon – a lomtár ürítése pedig nem sokban különbözik egy padlás kisöprésétől, vagy egy tároló felszámolásától. A megannyi kapcsolódó emlék energiája mind-mind feltörhet takarítás közben, de ha képesek vagyunk elfogadni, hogy eljárt felettük az idő, akkor szélnek ereszthetjük őket. Ez azonban még akkor sem egyszerű, ha tudatosan csináljuk, mert mint említettem, az évtizedek alatt összegyűlt energiák nagyon is hatással vannak a személyiségünkre. Ezért is érezhetik sokan úgy a lomtár ürítése közben, mintha saját magukat kellene feladniuk. És akkor még nem beszéltünk arról, hogy eközben az ego is mindenféle mesterkedéssel próbálja ezt megakadályozni…

Egy dolgot tehetsz: nem ragaszkodsz „önmagadhoz", és nem félsz feladni azt. Határozd el magad, és adj egy esélyt a dolognak. Két módszert fogok bemutatni a takarításra, utána pedig azt, hogyan lehet hosszú távon is „tisztán" tartani a lomtárat.

Tartalom

A lomtárba mindig valamilyen *energia* kerül. Ez származhat a fogalmak *átlépett* gondolati vagy *elnyomott* érzelmi energiájából, illetve a gondolatérzések mögötti *elfojtott* energiákból. Valójában mindegy is, hogy melyikről beszélünk, hiszen ezek csak forrásukban különböznek, bár az érzelmi energiák valóban nyersebbek és erősebbek. De mivel sem a fogalmak értelmezése, sem pedig a gondolatérzéseken alapuló döntéseink nem kerülhetik el a gondolati és érzelmi síkon történő *együttes* kezelést, így ritkán dolgozunk fel valamit kizárólag csak érzelmi vagy csak gondolati síkon. Ebből következően az átlépés-elnyomás, illetve elfojtás esetén is *mindkét* aspektus energiája egyszerre, egymáshoz kapcsolódva záródik a testbe.

Így amikor kinyílik a lomtár teteje, akkor nemcsak az érzések, hanem a hozzá kapcsolódó gondolatok is a felszínre fognak törni. Az indító esemény pedig

bármi lehet: egy szó, egy emlék, vagy egyszerűen csak egy utolsó csepp a pohárban, amitől a kontrollt vesztett ego útjára engedi az elfojtott energiákat. Máskor meg csak elszivárog ez az energia: gondolati „kattogásként", esetleg valami meg nem magyarázható, rossz érzésként. Ha nem vagyunk tudatosak, akkor nem is értjük, hogy miért jár az agyunk állandóan valami olyanon, amit egyetlen mozdulattal megoldhatnánk, vagy hogy miért van rossz kedvünk, miközben a dolgaink egyébként jól alakulnak. Ahogy azt sem, ha az időközben kedéllyé váló hangulatunk rátelepszik a mindennapjainkra.

Mielőtt hozzákezdenénk, van még egy fontos részlet a takarítással kapcsolatban, mégpedig hogy a felszabaduló energia a „hasonló hasonlót vonz" elve alapján „ragadós". Amikor kiengedésre kerül, más, hozzá hasonlatos energiákat is magával ránthat, és hiába volt csak egy apróság az indító szikra, ezzel együtt temérdek, megegyező mintázatú energia is a felszínre törhet. Ez viszont nem egyedül minket fog elérni, hanem bárkit, aki a környezetünkben tartózkodik, vagyis amikor „tombolunk", azzal bizony másokra is hatással vagyunk. Ahogy a nevetés vagy az ásítás, az elszabadult lomtárenergia is ragadós.

Ezt mindenképpen tartsuk észben a tudatos feldolgozás esetén! Amikor ürítjük a lomtárat, a „szemetet" lehetőleg ne oda dobjuk ki, ahol mások is tartózkodnak, mert azzal könnyedén árthatunk nekik. A kiengedett energia legjobb helye a földben van, ahol elnyelődik, és átalakulva megtisztulhat. Ezt a gyakorlatnál majd részletesebben kifejtem.

Feloldás

A lomtár ürítésének egyik módja az érzelmi oldalról történő megközelítésen át vezet. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy csak az érzelmi energiától lehet ezáltal megszabadulni, hiszen a módszer ugyanúgy felszabadít a hozzá kapcsolódó gondolati energiáktól is. A következőkben ismertetett eljárás azonban éppen az érzelmekkel való könnyebb azonosulás miatt hatékonyabb

sokak számára, mivel a gondolati energiák sokkal kevésbé felismerhetőek, és gyakran egyáltalán nem is kerülnek fókuszba. Ha olvastál Eckhart Tollét, akkor ismerős lehet tőle a *fájdalomtest* kifejezés, ami éppenséggel szintén a *lomtárat* jelöli, csakhogy nála is az elfojtott energiák *érzelmi* oldala kerül előtérbe.

Az érzelmi energiák **feloldásához** azonban David R. Hawkins módszerét[8] javaslom. Pontosabban annak gyakorlati megvalósítását, és nem az érzelmek felosztását és osztályozását – bár a mögöttes elmélete is érdekes. Az energiák ilyen módon történő feloldása kétféle helyzetben alkalmazható. Első esetben akkor, ha közvetlen energiakitörés vagy -szivárgás lép fel, vagyis az ego tombolása közben, illetve amikor egyszerűen csak levertek vagyunk, de felismerjük, hogy azt a lomtárból származó energia lassú szivárgása okozza. Másodsorban pedig akkor alkalmazható, amikor ugyan minden „rendben van", de időt akarunk szánni egy tudatos lomtárürítésre. Mindkét esetben hasonló az alkalmazás módszertana, de az utólagos ürítést javasolt egyedül, nyugodt körülmények között véghez vinni, mert az érzelmi hatása hasonló lehet, mint tomboláskor.

A folyamat első lépése annak *beindítása*. Ha egy szivárgás vagy tombolás közepén ismerjük fel a lomtárból kitörő energiát, akkor „szerencsénk" van, mert a folyamat már magától beindult, így ezt a lépést meg is spóroltuk. Ha viszont nyugalmi állapotban próbálunk lomtárat üríteni, akkor egyszerűen csak szemeljünk ki egy olyan érzést (vagy a hozzá kapcsolódó gondolatot), amiről tudjuk, hogy hatással van ránk, és szokott néha energiakitöréseket okozni. Lehetőleg olyat válasszunk, ami mélyen megbúvó érzés, vagyis valami olyasmi, amit még nem tudtunk feldolgozni. Lehet ez egy régi, rendezetlen ügy egy családtaggal vagy baráttal, vagy egy belső feszültség valami olyan dolog miatt, amiről tudjuk, hogy meg kellene tennünk, de mégis folyamatosan elfojtjuk azt. Amennyiben van az érzésnek konkrét és ismert kiváltó oka, akkor használjuk azt „gyújtósnak", de ha nem vagyunk tisztában az okkal, akkor szimplán csak próbáljuk meg „érezni" az érzést. Próbálkozzunk mindaddig, amíg fel nem bukkan bennünk, és ha végre „megfogtuk", rögtön

szegezzük is neki a kérdést: „Milyen alapvető érzés vagy, amiről nem akarok tudomást venni?" „Mit fedsz el?" „Mit akarsz mondani?"

A következő lépés a *felszínre hozás*. Ne hagyjuk az érzést elsikkadni, hanem addig ismételgessük újra és újra a neki szegezett kérdéseket, vagyis addig tartsuk a felszínen, amíg fel nem izzik. Fontos, hogy közben ne ítélkezzünk, és ne minősítsük magát az érzelmet, hanem egyszerűen csak hagyjuk a feljönni és „begyulladni". Mindenképpen érezzük át, de – teljes mértékben – ne azonosuljunk vele. Semmiképp se legyünk ilyenkor a „szegény én", akié az érzés, így nem fogunk belekeveredni annak drámájába, és nem áll fenn a veszélye, hogy az teljesen „elnyel" bennünket. Legyünk a megélői, de közben egyben a megfigyelői is, méghozzá a saját testünkön keresztül – éppen úgy, ahogy az átélés során történő kihelyezkedésnél már megismertük.

Ezzel átléptünk a harmadik fázisba, ami az érzés *megélése*. Éljük meg az érzést, éljük át a fájdalmat, a veszteséget, a dühöt, a meg nem értettséget, vagy bármit, ami ehhez az érzéshez kapcsolódik! Hagyjuk tombolni, hagyjuk „lenni", hadd tüzelje fel a testünket és a lelkünket – de ne akarjuk megváltoztatni! Hadd legyen az, ami, és véletlenül se szabjunk gátat neki, de közben kezeljük egy önálló, tudatos entitásként, ami okkal létezik bennünk. Ha kell, tartson akár percekig, de igenis éljük meg annak teljes erősségében, csakhogy közben maradjunk végig tudatosak, és legyünk tisztában azzal, hogy az érzés *nem mi magunk* vagyunk, hanem csak annak *megtapasztalója*. Legyen csak hatással a testünkre, és ha kell, akkor fájjon, féljen, vagy tomboljon a düh, de közben a (kihelyezkedett) elménkkel is lássuk azt kívülről, mindenféle ítélkezés nélkül. Ezen a ponton kulcsfontosságú, hogy mindkét aspektusból (a megtapasztaló *ego* és a megfigyelő *valós én*) képesek legyünk megélni (illetve megfigyelni) azt.

Miközben megéljük, a folyamat utolsó lépéseként, lehetőleg a tombolás csúcsán *engedjük ki* az érzést. Úgy kell ezt elképzelni, mintha az érzés mögötti energia annak megélése közben egy tartályban vagy egy felfújódó léggömbben duzzadna egyre nagyobbra, mi pedig, miközben a testünkben megtapasztaljuk azt, a – valós énhez tartozó – elménk segítségével lassan kinyitjuk a tartály szelepét, és fokozatosan, kontrolláltan kiengedjük a mögöttes energiát.

Továbbra sem kell ítélkezni, és nincs szükség arra sem, hogy bármit is változtassunk rajta. Hagyjuk csak „élni" és tombolni, de közben tudatosan és lassan eresszük szabadon az energiáját – a tombolás ereje kellő nyomást fog biztosítani a távozáshoz. Fontos, hogy végig legyünk tisztában azzal, hogy a kiengedés során az érzés energiája *véglegesen* távozik a testünkből, hiszen már megértettük, hogy nincs rá többé szükségünk.

Ha az érzés esetleg annak megélése közben újabb érzéseket hoz fel, akkor cselekedjünk azokkal is a fentiekhez hasonlóan.

A kiengedett energia azonban nem fog eltűnni vagy felszívódni csak úgy, a semmibe. Utólagos lomtárürítés esetén ráadásul különösen nagy mennyiség szabadulhat fel belőle, ami, ahogy már írtam, hatással lehet a környezetünkben tartózkodókra. Ezt persze nem úgy kell elképzelni, hogy a kiengedett energia automatikusan bekerül az ő lomtárukba, de könnyedén hathat rá. Olyasmi ez, mint amikor néha érezni lehet a levegőben a „fájdalmat". A leengedett energiát is éppen így lehet érezni, és az arra fogékony elmék tudat alatt reagálni is fognak rá, főleg, ha az hasonlít a saját lomtárukban tárolt elfojtott energiákhoz. A szélnek eresztett energiáink tehát közvetve kiválthatnak a környezetünkben tartózkodóknál is energiakitöréseket, ők viszont egyáltalán nem biztos, hogy helyén képesek kezelni azt. Ezek az emberek csak azt fogják tapasztalni, hogy ok nélkül tombolásba kezdenek, aminek persze a következményeit is ők viselik – miközben mi indítottuk el azt bennük.

Ezt megelőzendő, a legjobb, ha az energia kiengedésekor egyben irányítjuk is azt. Elég csak egyszerűen elképzelni, hogy a belőlünk távozó energia egyenesen a földbe száll, és ott elnyelődik. Rosszat biztosan nem tudunk tenni ezzel, a leföldelt energia viszont így semmilyen hatással nem tud lenni másokra.

Hiába tűnik egyszerűnek, a feloldás módszere nem egy néhány perces művelet. Rengeteg elnyomott-elfojtott érzés lehet bennünk, ezért a munka is sokáig tarthat. A megtisztulás folyamata fokozatos, de minden lépéssel egyre

jobban fog ürülni a lomtár. Minél többet oldunk fel az ott tárolt energiából, annál kevesebb alapja lesz az egónknak a drámázáshoz, mi pedig annál őszintébbek lehetünk önmagunkkal. Azonban, ahogy egyre fogy az ego „tüzelőanyaga", úgy lesz nekünk is egyre nehezebb rátalálni a mélyben megbúvó, talán még sohasem észlelt lomtárenergiákra. A teljes folyamat akár hónapokig is eltarthat, de kitartó és fegyelmezett munkával már néhány nap után szembetűnő változás érhető el, ami a folytatásra sarkall. A vége felé persze előfordulhat, hogy akár hetekig kell keresgélnünk, mire találunk egy újabb elfojtott érzést, de ekkor már szinte automatikusan fogjuk tudni kezelni azokat.

Feldolgozás

Lássuk most ugyanezt, csak a saját módszerem szerint, és magyarázatokkal együtt. Azért **feldolgozás** névvel illettem a folyamatot, mert ez esetben a lomtárba ragadt energiákat nem egyszerűen csak feloldjuk (kiengedjük), hanem a megértésen keresztül fel is dolgozzuk azokat. Mielőtt bárki azt gondolná, hogy ez a módszer „jobb" vagy „hatékonyabb" az előzőnél, ez nem feltétlenül van így. Attól, hogy a szemetest szimplán csak kiürítjük, vagy ki is válogatjuk a tartalmát előtte, az eredmény még nem fog változni, hiszen mindenképpen kiürül. A különbség abban rejlik, hogy ez esetben nemcsak azt értjük meg, hogy mi volt benne, hanem azt is, hogy az miért került bele. Így a jövőbeli elfojtások, elnyomások vagy átlépések esetén tudatosabbak lehetünk, és kevesebb energiát zárhatunk újra a testünkbe.

A *feldolgozás* tehát nemcsak a takarítást célozza meg, hanem egyúttal a mindennapos tapasztalási folyamatainkat is tudatosabbá teszi azáltal, hogy világossá válik az elfojtás-átlépés és elnyomás automatikus működése. Ez a módszer inkább a megértésnek szól, emiatt jobban „feküdhet" az olyan olvasóknak, akik szeretnek a dolgok mögé nézni, és érteni, hogy mi miért működik. És bár sokakhoz valószínűleg a *feloldás* előbbi módszere áll közelebb, mégis azt javaslom nekik is, hogy olvassák el ezt a fejezetet, így megérthetik a folyamat(ok) működését.

Két alapvető szabály létezik a lomtár megtöltése ellen. Amint azt már unalomig ismételtük, a fogalomalkotás utáni *értelmezés* az első olyan pont, ahonnan energiát küldhetünk a lomtárba: a fogalom gondolati aspektusának (küszöbszint feletti részének) *nem-megértése* során *átlépéssel*, vagy az érzelmi aspektus *nem-azonosulása* során *elnyomással* – mindkét esetben tudattalanul. Hogy ez ne történjen meg, annak megoldása felettébb egyszerű: a fogalmat ***értsük meg, és azonosuljunk vele!*** Ez az első szabály.

Ezzel megelőzhetjük, hogy az energia a lomtárban kössön ki, mert biztosíthatjuk, hogy a tapasztalás folyamata folytatódhasson. A folyamat következő lépésében így már rendelkezünk a gondolatérzéssel, ami csakis a *döntésünkre* vár, azonban ha *nem döntünk*, azzal *elfojtunk* – és ez a másik módja annak, ahogyan energiát küldhetünk a lomtárba. Ilyenkor viszont olyan energiát zárunk magunkba, amit egyszer már megértettünk, de aztán mégis inkább tudatosan elfordultunk tőle. A „hiba" egyben kínálja a megoldást is, méghozzá a második szabály képében: ***dönteni kell***, hogy ne legyen elfojtott energia.

Csakhogy ez a két szabály mindaddig nem fog tudatosulni bennünk, amíg fel nem ismerjük, hogy a lomtár elsődleges célja *nem* az energia elraktározása. A lomtár nem egy hosszú távú energiaraktár, hanem egy *átmeneti tároló*, ahová az aktuálisan fel nem dolgozható energia *időlegesen* kerül. Az átlépett vagy elnyomott fogalmi aspektusokból származó energiát azért helyezi el itt az elme, hogy egy (nem túl) későbbi időpontban, egy fejlettebb gondolati-érzelmi elmeállapotban feldolgozza azt. Amikor majd a fogalom gondolati szempontból megérthetővé válik, érzelmileg pedig már azonosulni lehet vele, akkor kiveszi az energiát, és újra „átküldi" azt a tapasztalás folyamatán, hogy (már) megértve gondolatérzéssé válhasson. A mindennapos gondolati „kattogás" pontosan ezt jelzi: a beszorult energia fel akar dolgozódni, és jelzi, hogy itt az ideje megérteni őt. A feltörő érzelmek elnyomott energiái éppen ugyanezt jelzik: azonosulj velem! De vehetjük az elfojtásból származó energiák jelzését is: dönts végre!

Ne feledjük, hogy a döntés *helyett* (mégis inkább) elfojtott energia mögötti fogalmakat ráadásul már meg is értettük, tehát minden lehetőségünk adott lenne hozzá, hogy egyből elengedjük azokat, hacsak nem akarunk kötődni hozzájuk. Azzal viszont, hogy mi inkább mégsem döntünk, hanem elfojtunk, valójában csak az elme működésének azt a „kiskapuját" használjuk ki, amelynek eredeti funkciója az lenne, hogy menekülőutat biztosítson a nehéz döntésekhez, amiket egy adott élethelyzetben nem lehet elég alaposan megfontolni. Mert valóban van olyan helyzet, amikor az elfojtás egy érthető reakció, csakhogy, ha nem nézünk szembe vele hamarosan, akkor elfeledkezünk róla, és az elfojtott energia hosszú távon belénk ragadva akár fizikailag is megbetegítheti a testünket. A döntést előbb vagy utóbb tehát *mindenképpen* meg kell hoznunk, a kérdés csak az, hogy megéri-e mindezt úgy csinálni, hogy előtte tönkretesszük magunkat, hogy aztán a fejünk felett összecsapó hullámoknak kelljen kikényszerítenie azt belőlünk. Mert ki fogják!

Olyan ez, mint az életben: ha nem ürítjük a szemetest, hanem az újabb és újabb adag szeméttel mindig csak lejjebb tuszkoljuk a tartalmát, akkor egyre nagyobb erő kell hozzá, hogy valami újat helyezzünk el benne. A szemetes tartalma pedig egyre sűrűbb és nehezebb lesz, és persze egyre büdösebb is. Idővel aztán végleg megtelik, és ha még ekkor is tovább erőszakoljuk bele a szemetet, akkor szétreped, és a teljes tartalma kifolyik. És szedhetjük össze.

A legnagyobb hiba a döntés *hiánya*. A felelősség elkerülése. A menekülés a valóság, vagyis annak megélése elől. Ez építi fel a falat a belső gyermek köré, és ez mérgezi a testet is, szenvedést okozva nekünk. Ez az ego vezeklése. Szimpla mártíromság. Önsajnálat.

A fentiek után azt hiszem, már összeállt a kép a folyamat lényegi részéről. Ez mindössze annyi, hogy amikor felmerül egy elnyomott vagy elfojtott energia, akkor hozzuk azt a felszínre, és aztán „küldjük át" újra a tapasztalás folyamatán. Egyszerűen dolgozzuk fel újra. Arra persze nem tudunk befolyással lenni, hogy fogalmi szinten mennyi gondolati és érzelmi energia kerül vissza belőle a lomtárba *ezután*, hiszen ez mindig az aktuális elme- és

lelkiállapotunktól függ. A minél alaposabb feldolgozáson viszont igenis tudunk segíteni azzal, ha vesszük a fáradtságot, és tanulunk, illetve fejlődünk mentális és érzelmi szinten, méghozzá egész életünkön át. Nem kényelmesedünk el, nem választjuk a távirányítót a könyv helyett, hanem használjuk az eszünket és a szívünket – mert arra való.

A tapasztalási folyamat utolsó lépésére viszont nagyon is hatással tudunk lenni, méghozzá könnyedén: döntést hozunk. Nincs sumákolás, nincs elfojtás: dönteni *kell*, akár tetszik, akár nem! Annak, hogy ez elfogadó vagy elutasító döntés, semmi jelentősége nincs. Hihetünk is benne, így a kötődés által a valóságunk részévé tehetjük, vagy nem hiszünk benne, és egyszerűen *elengedjük* (vagy, ha úgy tetszik *feloldjuk*, ahogy Hawkins módszere javasolja). A döntés *ténye* a lényeg. Egész életünk döntések sorozata, és éppen azzal mérgezzük meg magunkat, ha a homokba dugott fejjel el akarunk menekülni előlük.

Nincs jó vagy rossz döntés, szimplán *csak* döntés van, és kész. Legtöbbször nem azért történnek velünk „rossz" dolgok, mert „rosszul" döntünk, hanem pontosan azért, mert *nem* döntünk. Mert elfojtunk. Azzal viszont, hogy elkerüljük az adott döntést, máris nem vállalunk felelősséget a pillanatnyi valóságunkért. Ilyenkor elmenekülünk a következmények elől, és helyette mélyen magunkba fojtjuk azokat, miközben szeméttelepnek használunk egy háztartási méretű szemetest. Csoda hát, hogy megtelik?

A módszer tehát – még egyszer – a következő: amikor előkerül egy érzés vagy egy gondolat, egyszerűen csak *dolgozzuk fel*. Értsük meg, amit gondolati és érzelmi szinten meg lehet érteni belőle, majd hozzunk döntést róla. Ennyi az egész. Ez a korábban bezárt energiákkal ugyanúgy megtehető, ahogy a „helyszínen" is, amikor feltörnek belőlünk – ez csakis tudatosság kérdése. A kulcs mindössze annyi, hogy *indítsuk be* a folyamatot, *hozzuk a felszínre* a gondolatot vagy érzést, majd *értelmezzük*, végül pedig *hozzunk döntést róla*. Azaz hajtsuk végre rendesen a tapasztalás folyamatát! Hawkins módszerének utolsó két lépése (a megélés és az energia elengedése) egyébként itt az értelmezést és a döntés meghozatalát jelenti, amivel az energiát a döntés kimenetelétől

függetlenül mindenképpen hasznosítjuk, vagyis nem zárjuk be – tehát „elengedjük".

Kezelés

A fent leírtakhoz kapcsolódóan végül bemutatnám a gondolatok és érzések helyes **kezelését** is, vagyis azt, hogy hogyan tudjuk elkerülni a tapasztalási folyamataink során a lomtár folyamatos újratöltődését. Ez a módszer a fogalom vagy gondolatérzés *helyes feldolgozását* mutatja be annak keletkezésekor – vagy röviddel utána.

Először is, használjuk arra a lomtárunkat, amire való: egy átmeneti tárolónak. Világos, hogy ha valamit *fogalmi* szinten nem értünk meg, vagy érzelmileg nem tudunk azonosulni vele, akkor annak energiája önhibánkon kívül is be fog kerülni ebbe az átmeneti tárolóba. Tehetünk viszont azért, hogy minél kevesebb kerüljön ide, és minél rövidebb időre! A „hogyant" már tudjuk: szellemi és lelki fejlődéssel. Ha valami olyan fogalommal találkozunk, amit nem értünk, akkor értsük meg! Gondoljuk át, elemezzük ki, kételkedjünk, analizáljunk, és gyűjtsünk hozzá további információkat. Ne hagyjuk annyiban a dolgot, hanem fordítsunk időt arra, hogy a lehető legtöbbet megértsük belőle, és véletlenül se zárjuk magunkba az energiáját.

Nem azt mondom, hogy amikor egy új fogalommal találkozunk, rögtön dobjunk félre mindent, és addig ne is csináljunk semmi mást, amíg tökéletesen meg nem értettük, mert ez lehetetlen. Az viszont lehetséges, hogy megjegyezzük vagy felírjuk magunknak ezeket a dolgokat, és kialakítunk egy napi rutint a feldolgozásukra. Ez lehet például este, amikor időt szánunk a napi események *átgondolására*, és utánanézünk azoknak a fogalmaknak, amiket nem értettünk meg, vagy amikkel érzelmileg nem tudtunk azonosulni. Természetesen lesznek olyanok, amelyeket képtelenség csak úgy, „hipp-hopp" megérteni, mert több idő kell hozzájuk, de ez nem változtat a lényegen. A törekvés és a fejlődés a lényeg, és ha ez folyamatos, akkor a lomtár valóban

csak egy átmeneti tároló lesz, és ami ide bekerül, az rövid időn belül ki is fog kerülni innen. Ugyanez igaz a fogalmak érzelmi vetületére is. Sokszor egyébként egész egyszerűen azért nem tudunk valamivel érzelmileg azonosulni, mert nem értjük azt. Mivel azonban a fogalmak gondolati és érzelmi aspektusa össze van kapcsolódva (lásd: gondolatérzés), így ha egy érzelmileg taszító dolgot gondolatilag *megértünk*, máris könnyebb lesz vele érzelmileg *is* azonosulni. A rendszeres és kontrollált („aznap esti") feldolgozás pedig nagyban tudja segíteni a lomtárban lévő, fogalmakból származó energia alacsony szinten tartását, ráadásul a kisebb adagokban történő feldolgozás kevésbé megterhelő.

Lássuk most ugyanezt *döntési* szempontból! A helyzet itt, ha lehet, még egyszerűbb: dönteni *kell*. Ne fordítsuk el a fejünket, és ne akarjuk megúszni. Vállaljuk a felelősséget, és döntsük el, hogy kötődünk-e vagy elengedünk. Mindegy, hogy mi a döntés, mert a lényeg a döntés maga. A mindenkori választásunkkal nemcsak véleményt alkotunk a valóságunkról, de egyben felelősséget is vállalunk érte, ezzel pedig stabil személyiséget alakíthatunk ki magunknak. Ha tudjuk, hogy mit miért teszünk, akkor a döntéseinknek alapja és súlya lesz. Így teljes mértékben átvesszük a felelősséget az életünkért, és bármi váratlan történik is velünk, az már rajtunk felül áll – amennyiben mindent megteszünk a döntés meghozatalával.

Ha pedig van döntés, akkor nem kerül elfojtott energia a lomtárba. Természetesen itt sem azonnal kell dönteni, hiszen előfordulhat olyan helyzet, ahol ez nem lehetséges. Nem baj, ha ilyenkor estig vagy másnapig, esetleg a hét végéig bezárjuk ezt az energiát, de rövid időn belül szembe kell néznünk vele – akármilyen nehéz is. Ne feledkezzünk meg róla! Vállalnunk kell a felelősséget, és aztán továbblépni. Csakis úgy lehetünk a saját életünk kormányosai, és csak úgy lehet stabil világképünk és személyiségünk, ha tudjuk, hogy mit miért csinálunk – és nem pedig a lomtárba tuszkolt, majd időről időre feltörő energialöketek irányítják az életünket.

Egyébként is, éppen a döntés elkerülésével bekövetkező elfojtással húzzuk fel a falat a belső gyermek köré, és növeljük a hasadékot a külső és belső identitásunk között. Pontosan ez a fal vastagítja az ego szemüvegét, és vakítja meg a valós ént, csak még tovább erősítve az egót, ami az elfojtásból él, hiszen a táptalaja éppen ezen lomtárba zárt energia. Ha nem döntünk, az ego javára döntünk. A nem-döntés okozza a szenvedést. Mindent, amit elfojtunk, kiveszünk a saját irányításunk alól, és az ego kezébe adunk.

Kezdjük már érteni, hogy miből is született az ego? Bizony, a fogalmak meg nem értéséből, azok elnyomásából, de legfőképp a gondolatérzések masszív elfojtásából! Egy olyan valóságban, ahol mindent értünk, mindent érzünk, és minden döntésünkért felelősséget tudunk vállalni, milyen lenne az ego? Tiszta, nyugodt, félelemmentes, büszke és együttműködő – pontosan olyan, amilyenre szükségünk lenne.

Legyünk hát tudatosak életünk minden pillanatában! Amikor csak kell, ***őrködjünk a saját tapasztalásunk felett!*** Ha bármi olyan fogalom kerül elénk, amit nem értünk, vagy amivel nem tudunk azonosulni, ne hagyjuk annyiban! Tanuljunk, fejlődjünk, és mindig hozzunk döntést! Vállaljunk felelősséget az életünkért, akármilyen is az. A mi dolgunk nem a valóság foggalkörömmel történő megváltoztatása, hanem annak megértése és megélése. Mert pontosan olyan lesz a valóságunk, amilyennek azt látjuk és hisszük. Amilyen döntést hozunk róla. Ez a dolgok helyes látásmódja.

Teremtés

A valóságot a véleményünk formálja. A világ olyan, amilyennek azt megtapasztaljuk. Az a valóságunk, amit annak hiszünk. Bár tudom, hogy ezek így csak üres frázisok, vagy legalábbis nem több, mint elméleti sík, de ha a korábbi levezetések alapján képesek vagyunk *elhinni* ezeket az állításokat, akkor *működni is fognak*. Tegyük hát az elméletet gyakorlattá!

Vélemény

Kezdjük az egészet a valóság érzékelésénél. A tapasztalásunk során a valóságunkat az arról alkotott véleményünk határozza meg, vagyis akár tekinthetjük úgy is, mintha lépten-nyomon „megváltoztatnánk" azt a saját igényeinknek megfelelően.

A közös valóságunk ilyen módon történő „torzítása" azonban már sokkal keményebb dió. Gondoljunk csak bele, hogy kisgyerekként mennyire egyszerű volt a homokvár építése akkor, amikor teljesen egyedül játszottunk a homokozóban, és mennyivel nehezebb, amikor öt másikkal kellett osztoznunk azon. Sem a homokozó mérete, sem a rendelkezésre álló homok mennyisége nem változott, ellenben többszörösére nőtt a homokozó „valóságán" osztozó gyerekek száma, és mindegyikük a saját homokvárát (akaratát) próbálta „megteremteni" benne. A közös valóság megváltoztatása is hasonló kihívások elé állítja az embert, csakhogy ennek nem arról kellene szólnia, hogy mindenki mást félrelökve mi építsük fel a *saját* homokvárunkat, hanem arról, hogyan tudunk *mindenki* javára tenni – még akkor is, ha sokszor éppen az ellenkezője történik.

Az előző példa azonban jól rámutat arra, hogy a közösen érzékelt valóságot közösen is teremtjük. Mivel az egyének véleménye az egyének valósága, ezért az egyének összességének (vagyis a társadalomnak) a véleménye a *közös valóságunk*. Ebből pedig az következik, hogy a közös valóságban történő teremtés csakis a társadalom véleményének megváltoztatásán keresztül

lehetséges. Még mindig elméleti síkon beszélünk, hiszen a valóságunknak léteznek olyan „szabályai" is, amiket nem lehet „csak úgy" felülírni. Hiába akarná egyszer csak a többség azt hinni, hogy márpedig nincs gravitáció, ha egyszer a fizika és a több évezredes tapasztalataink szerint igenis van. Ezt a „tényt" (illetve tapasztalatot) nem lehet csak úgy, egyik pillanatról a másikra „kitörölni".

Más, nehezebben ellenőrizhető fogalmakat azonban könnyedén eltorzíthat az egyének (egy csoportjának) véleménye, legyen szó akár a Föld gömbölyűségéről vagy laposságáról, esetleg egy adott vírus veszélyességéről. Ezt fejezi ki jól a **véleményvalóság** fogalma: a vallásosak számára ugyanis éppúgy mindig lesz Isten, ahogy egy adott csoportosulás vagy párt szavazói is mindig abban fognak hinni, amit a vezérük mond. A véleményvalóság tehát nemcsak egyéni lehet, hanem kollektív is.

A közös (vélemény)valóság megváltoztatása ezért az egyes résztvevő egyének, illetve azok véleményének, gondolkodásmódjának átformálásával történik. Nem (csak) úgy lehet a legszebb homokvárat felépíteni a közös homokozóban, hogy mindenki mást kiiktatva mi egyedül építjük fel azt, hanem úgy is, ha együtt dolgozunk rajta. Tudom, hogy fél tucat gyerek éppen hatféle irányba akar majd menni, de akkor is ez az egyedüli olyan út, ami hosszú távon is tartós eredményt hoz. Például megfelelően kiosztott szerepekkel: aki jobban tudja irányítani a többieket, abból lehet vezető, aki sok homokvár építésében vett már részt, abból tervező, akik erősek, azok gyűjthetik a homokot, akiknek pedig a legjobb a kézügyessége, azokból lehetnek az építők. Mindenkinek mások az erősségei és a gyengeségei, de ha a közös valóság résztvevőinek mindegyike megfelelő útmutatást kap ahhoz, hogy miként tudja a képességeit a többség javára fordítani, akkor mindenki hatékonyan veheti ki a részét a valóságunk építéséből.

Az internet megjelenése előtt egyetlen ember sem tudott nagy nyilvánosság elé lépni mindenféle *kontroll nélkül*. A hangsúly itt a *nagy* nyilvánosságon van, hiszen kisebb közösségekben ez korábban is lehetséges volt, de a széles

tömegek elérése nem. Bárkinek, aki ezt meg akarta tenni, különféle szűrőkön kellett átjutnia, legyen szó akár egy nagyközönség előtti fellépésről, egy újságcikkről, egy könyvről, vagy akár egy tévéműsorról. Szerkesztőkön, adásrendezőkön, direktorokon át vezetett az út, emellett meg kellett felelni különböző formai és törvényi előírásoknak is. Magyarul bárki, aki az internet elterjedése előtt a nyilvánosság elé akart állni, kénytelen volt valamilyen „cenzúra" szűrőjén átjutni ahhoz, hogy eljuttathassa a mondanivalóját a tömegekhez.

Az internet elterjedésével azonban ez megváltozott: most már bárki megszólalhat, és bárki elmondhatja a véleményét, mert a szűrők javarészt már nem is emberek, hanem kijátszható gépi algoritmusok, melyek a nézettséget és az olvasottságot részesítik előnyben – a tartalommal szemben. Az ítészek már nem az egyes szakmákban dolgozó, tanult emberek, hanem a széles tömegek, így pedig ami sokaknak „tetszik", az népszerű lesz, ami nem, az meg örökre elsüllyed. Kétségtelen, hogy vannak ennek előnyei, de legalább annyi hátránya is, pontosan a *megfelelő* kontroll hiánya miatt. Az extrovertált emberek többsége ugyanis nem önzetlenül adni, hanem önző módon szerezni akar, ezzel pedig nem épít, hanem sokkal inkább rombol. Amíg a gépi algoritmusok szűrőjében az elérés priorizált a tartalommal szemben, az emberek pedig vevőbbek a félelem- és szenzációalapú tartalomra, mint a lassú és unalmas, de valós értékkel rendelkező mondanivalóra, addig az utóbbi egyre inkább háttérbe fog szorulni.

Lényeges tehát, hogy *milyen célból* akarjuk megváltoztatni a közös valóságunkat. Mivel a teremtésnek illik legalább részben összhangban lennie mások véleményével, az alkalmazott módszer különösen fontossá válik. Az pedig látható, hogy manapság sokkal több eszköz adott az emberek véleményének formálásához, vagyis a közös valóság – mások véleménye – lényegesen könnyebben változtatható meg. Csakhogy ez jóval veszélyesebb is! Ha ugyanis bevonjuk a képletbe például az érthetetlenül népszerű tagadás kultúráját (*cancel culture*), az pillanatok alatt olyan szörnyű jövőt vetít elénk, amiből aztán szinte lehetetlen lesz kijáratot találni – főleg, ha az algoritmusok még jó hosszú időre be is zárnak minket ennek buborékába.

Szabályok

A valóságunk működésének vannak bizonyos szabályai. Most nem az olyan fizikai törvényszerűségekre gondolok, mint a gravitáció vagy a fénysebesség, hanem azokra, amelyek *megfigyelésen* alapulnak, és kifejezetten a valóság megváltoztatásában, illetve az ahhoz való viszonyulásunkban játszanak szerepet.

Az alábbiakban néhány ilyen alapvető megfigyelésről szeretnék írni. Egyesek számára talán „ezoterikus" felhangjuk lesz, és némelyik valóban ősi, keleti tanításokból ered, de mivel a gyakorlati teremtés szempontjából jelentőséggel bírnak, így mindenképpen érdemes röviden kitérni rájuk.

Karma

A **karma** alapvetően az ok-okozat viszonya. Leegyszerűsítve arról szól, hogy a tetteinknek következményei vannak, éppen úgy, ahogy az okozatnak oka. A karma törvénye szerint minden cselekedetünk egy annak megfelelő következménnyel jár, vagyis az akció reakciót szül, ami újabb akciót, és így tovább. Ez alapján tehát minden, a világban történő esemény valaminek az okozata, azaz egy következmény. Minden kölcsönhatásban áll egymással, és bármit is teszünk, az nemcsak ránk, de a teljes egészre is hatással van.

Néhányan felfedezhetik a hasonlóságot Newton harmadik törvényével (hatás-ellenhatás), de nyomokban felismerhető benne az energiamegmaradás törvénye is (egy izolált rendszer teljes energiája állandó), hiszen a következmény azonos mértékű a cselekménnyel. Akárhogy is, a karma törvényét sokkal inkább emberekre értik, méghozzá a saját cselekedeteink eredményének *önmagunkra* történő „visszahullásának" vonatkozásában. Az egész törvényből azonban én leginkább csak a lényegre koncentrálnék: az egyik tapasztalás követi a másikat, és az elsőre adott válaszunk egy későbbi tapasztalásban visszajut hozzánk – a legkisebb tettektől a legnagyobbakig.

A „hogyan" viszont már más kérdés. Ehhez idecitálnék egy másik fogalmat, amit a káoszelméletben használnak. Ez a *pillangóeffektus*, melynek alapelve szerint egy kaotikusan viselkedő dinamikus rendszerben a kezdeti feltételek apró változásai is nagymértékben képesek megváltoztatni a rendszer hosszú távú működését. A név eredete vitatott, de a köztudatban úgy él, hogy akár egy pillangó szárnycsapása is képes lehet a Föld túlsó felén egy tornádót előidézni.

A karma ok-okozati viszonya, illetve a pillangóhatás jelensége együttesen adja ki a karma törvényének jelentőségét. Bármit is teszünk ugyanis, az biztosan bekerül az „egész" végtelenül nagy és mindenre ható rendszerébe, aminek mi is részei vagyunk, tehát a tetteink előbb vagy utóbb valamilyen formában visszahatnak ránk. A mérték valójában mindegy, de ha elfogadjuk az eredeti állítást, akkor az a kiváltó cselekedettel egyenesen arányos – az viszont egyáltalán nem biztos, hogy *egy* cselekvés csakis *egyetlen* következményt vált ki. Így amellett, hogy abban sem lehetünk biztosak, hogy honnan, hogyan vagy mikor kapjuk „vissza" az ellenhatást, az sincs kizárva, hogy az több kisebb „részletben" érkezik, amik együttesen teszik ki az eredeti cselekvéssel azonos mértéket.

Lássunk egy nyakatekert példát! Tegyük fel, hogy az utcán sétálva eldobsz egy szemetet, amit nem sokkal később észrevesz valaki, majd – helyetted – kidobja a majdnem megtelt utcai szemetesbe. Abból ennek hatására kiesik egy hanyagul a tetejére dobott boríték, amit felkap a szél, és a szomszédos, piros kerítéses ház udvarában tesz le. Az ott lakó nő órákkal később rátalál, és azt hiszi, hogy a feladó és címzett nélküli, bontatlan levelet neki szánták. Kibontja, és ez áll benne: „Szakítok veled. Kati". A nő értetlenül áll az eset előtt, de mivel számára értelmezhetetlen a levél, nem is foglalkozik vele tovább. Aznap délután viszont, amikor éppen a mosáshoz gyűjti össze a ruhákat, a férje nadrágjának egyik zsebében talál egy névjegykártyát. A kártyán szereplő női keresztnév szintén Katalin, amiről egyből eszébe jut a boríték. Felhívni ugyan nem meri a megadott telefonszámot, de utánanéz név alapján: egy nála fiatalabb és csinosabb hölgyről van szó, aki ráadásul a közelükben lakik.

Lélekben felkészül, és este, amikor a férje hazaér, szembesíti őt a levéllel és a névjegykártyával. A férfi azt sem tudja, hogy került a zsebébe, de amikor rájön, már hiába magyarázza, hogy az előző héten kapta az utazási irodában dolgozó ügyintézőtől, akinél a nyaralásukat intézte. Veszekedés tör ki, már a harmadik a héten, és éppen ez a mostani válik az utolsó cseppé abban a bizonyos pohárban, ami végleg megroppantja az egyébként is régóta bizalmatlan kapcsolatukat. Válás lesz a vége, a férfi el is költözik, majd egy fél évvel később a metrón véletlenül megpillantja azt a nőt, akinek a névjegykártyájával a felesége megvádolta. Megszólítja, szó szót követ, majd elmeséli neki a válása történetét, mire a nő is elmondja, hogy az ő kapcsolata is akkoriban romlott meg, és bár levélben akart szakítani a barátjával, végül mégis inkább kidobta azt a szemetesbe, és személyesen intézte el. Ezt pillanatnyi csend követi, majd a felismerés, hogy a sors útjai kifürkészhetetlenek. A beszélgetés után a férfi meghívja vacsorázni a nőt, amit további alkalmak követnek, idővel pedig komoly kapcsolat születik a találkozásból. Később házasság is, sőt még a gyermekáldás sem marad el. Bő egy évvel később a hölgy épp a csecsemő kisfiukkal sétálgat az utcán, amikor a hirtelen feltámadó szél felkapja a babakocsi egyik oldalzsebébe gyűrt reklámújságot, és azt egy éppen arra érkező autó szélvédőjére teríti. A papír az autós látómezejét teljesen kitakarja, amitől az a fékbe tapos, és miközben elrántja a kormányt, az autó felugrat a járdára, és csak a közeli ház fala állítja meg. Az autós lassan magához tér, és az első sokk után a visszapillantó tükörben ellenőrzi a sérüléseit. A tükörből a saját arcod néz vissza rád. A következő pillanatban behajol a kitört oldalablakon egy középkorú nő, és megkérdezi, hogy jól vagy-e. Felismered: néhány háznyira lakik tőled, abban a szép, piros kerítéses házban.

Hogy ez karma vagy véletlen? Ki tudja. Van jelentősége? Nem sok. És annak, hogy az eldobott szeméttel egyenesen arányos-e a házfalnak hajtás? Olyan kérdések ezek, melyekre nem tudunk választ adni, hiszen nem ismerjük a teljes valóság – számunkra – háttérben zajló történéseit, így fogalmunk sincs róla, hogy az „arányosság" mi alapján számítódik. Az előző példában talán aránytalan az eldobott szemétért a házfalnak hajtanod, de mi van, ha rendszeresen szemeteltél, és éppen azzal büntetett meg a „sors", hogy egy

(újság)szemét vakítson el, és egy fal állítson meg téged? Mert ha így nézzük, akkor bizony fel kell, hogy ismerd az okot ebben az okozatban. De nézhetjük úgy is, hogy az volt az egyetlen szemetelésed az évek alatt, és már sokszorosan kompenzáltad azt, például önkéntes szemétszedéssel, a baleset pedig nem is függött össze ezzel, és csakis azért volt ennyire drasztikus, hogy a következő utcasarkon ne hajtson beléd egy szabálytalanul érkező kamion. Magyarul: „megmentettek".

A karma törvénye éppúgy hit alapú, ahogy a véletlen, vagy akár a saját valóságunk. Mindenki abban hisz, amiben akar, de a karma évezredes megfigyelése mögött azért lehet valami – ha más nem is, sok-sok ember hite, ami már önmagában is befolyásolja a közös valóságot. A pillangóeffektussal együtt azonban jól megvilágítja, hogy a „közös" rendszerbe történő beavatkozások eredményei bármilyen formában visszatérhetnek hozzánk. Konkrétan bárhogy és bármikor. Ha viszont nyitottak és tudatosak vagyunk, akkor az okozat későbbi megtapasztalásakor akár vissza is vezethetjük azt az eredeti okra, ezzel is utat nyitva a mélyebb és teljesebb tapasztalás felé.

Vonzás

A másik, hasonló felismerés a **vonzás törvénye**, melynek populáris értelmezése röviden annyi, hogy minden pozitív és negatív gondolat pozitív és negatív tapasztalásokat hoz az ember életébe. Abból ered, hogy a gondolatok rezgéssel rendelkező energiák, és hasonló rezgésű gondolatokat húznak magukhoz. Röviden: a hasonló a hasonlót vonzza. Tovább értelmezve: a pozitív gondolkodástól jobb lesz az életünk. Tudományos bizonyítéka – a karma törvényéhez hasonlóan – nincs.

Remélem, ez utóbbin már nem akadunk fenn az előzmények fényében. Azonban, hogy ne legyen hiányérzetünk, ismételjük át a gondolat és gondolkodás működésének korábbi levezetését még egyszer. A forma egy érzékelhető hullámstruktúra. A gondolat egy teremtmény, mivel a formákból eredő fogalmakon nyugszik, tehát a fogalmakhoz hasonlóan a gondolat alapja is ugyanezen hullámstruktúra (vagyis a forma). Amint a forma az észlelőben

megnyilvánul (ez a teremtés), energiává válik. A hullámokról tudjuk, hogy energiát szállítanak, a gondolat pedig elektromos töltéssel rendelkező energia, mely EEG készülékkel mérhető az agyban (az elme fizikai megtestesülésében) a neuronok kommunikációja során, ingerületátadáskor. A gondolatokra és érzésekre összetartozó módon gondolatérzésként hivatkozunk, hiszen mindkettőt az elme dolgozza fel. Ha az érzésekre az energia mágneses aspektusaiként tekintünk, akkor mondhatjuk, hogy a gondolatérzés egy elektromágneses sugárzás[9], ami energiát szállít, és egymásra merőleges elektromos és mágneses teret hoz létre. Az ilyesfajta sugárzás közvetítő közeg nélkül terjed, ezen kívül rendezhető frekvencia szerint, a rezgéshullámai pedig *hatást gyakorolnak* egymásra – mivel a koherens hullámok (melyek frekvenciája azonos, de fáziskülönbsége állandó) találkozásakor interferencia lép fel, amiben a hullámok erősíthetik, de akár ki is olthatják egymást. Ha most visszaolvassuk a definíciót, talán érthetőbbé válik a hasonló „rezgésű" gondolatok egymást való vonzása.

Univerzumunk a Teljességből megnyilvánuló formák rendszere. Egy hatalmas, élő, lüktető információs rendszer a kígyó fejében, ahol minden mindennel összefügg, és minden hatással van mindenre. A formák a róluk alkotott fogalmakon és gondolatérzéseken keresztül válnak energiává az észlelő elmékben, amik aztán újabb fogalmakat, gondolatérzéseket váltanak „valósággá". Ebben a rendszerben bármi is történik, az hatással van annak minden egyes pontjára – éppen úgy, ahogy azt a pillangóeffektussal kiegészített karma törvényénél már megismertük. Vagyis az *általunk* kibocsátott gondolatok és érzések is hatással vannak az Univerzumra, méghozzá a Teljességen keresztül, a mögöttes formáikon át, amik révén ez a kölcsönhatás létrejöhet. A vágyaink, álmaink, akaratunk, minden gondolatunk és érzésünk mögött formák állnak, amikre ez a teljes információs rendszer szintén formákkal válaszol, melyek aztán fogalmakként és gondolatérzésekként válnak valósággá bennünk. Így hat vissza ránk az, amit „kibocsátunk".

De nézhetjük mindezt fordítva is, méghozzá a véleményvalóság „szemüvegén" keresztül, azaz hogy egy adott elmeállapot egy adott észlelési állapotot

szűr meg – „visszafelé". Korábbi tapasztalásaink ugyebár a hitünkön keresztül indirekt módon meghatározzák a rákövetkező tapasztalásunk során alkalmazott figyelmet, vagyis az előzmények függvényében szelektálunk a figyelmünkkel. Bármi is történik, az észlelt formák pontosan azon aspektusairól fogjuk magunkban kialakítani a fogalmat, melyekre a figyelmünk irányul – az pedig éppen a megelőző tapasztalás(ok) függvénye. Ha jól érezzük magunkat, akkor mindenben (formában) a szépet vesszük észre (figyeljük meg), és ez hatással van a róla alkotott véleményünkre (tapasztalatunkra). Ugyanaz a dolog (forma) valakinek nagyon tetszik, miközben a másikat éppenséggel taszítja. Vagyis: azt fogjuk fel, amit fel akarunk fogni.

Az első értelmezés tehát a (válaszként) észlelt forma velünk való találkozásáról – elénk „sodródásáról" – szól, míg a második annak (figyelem általi) felfogási módjáról. A kettő együttesen viszont egy érdekes kérdést vet fel: hol húzhatjuk meg ennek a határát? Meghúzhatjuk egyáltalán? Vagyis vajon válaszként az Univerzum *azt adja, amit kérünk* (első értelmezés), vagy pedig minden csak „jön" felénk, és aztán *mi* éppen *azt válogatjuk ki* belőle a lelkiállapotunk és figyelmünk alapján, *amire szükségünk van* (második értelmezés)? Megszűri-e helyettünk ez az információs rendszer az utunkba kerülő eseményeket, vagy pedig mi szűrjük meg azokat magunknak? Esetleg mindkettő egyszerre? Mert tudván, hogy – a valós énünkön keresztül – egyek vagyunk a Teljességgel, illetve az abból megnyilvánuló Univerzummal, van valódi különbség a kettő között, ha egyszer mindkét „szűrő" ugyanannak a része?

Akárhogy is van, a lényeg ugyanaz: azt kapjuk, amit kérünk. Máté könyve is ezt mondja: *„Kérjetek és adatik néktek; keressetek és találtok; zörgessetek és megnyittatik néktek."*[10] Ahogy a világhoz állunk, olyan lesz a világunk. És amit teremtünk, annak egyben teremtményei is vagyunk, hiszen nem lehet elválasztani a teremtettet a teremtőtől. A teremtményed belőled fakad, mert benned kel életre. Benned él. Amit teremtéskor magadból (magadban) „kibocsátasz", azt a Teljességen keresztül újra fel is fogod, méghozzá a saját szűrődőn keresztül. A kígyó felismer egy formát magában, gondol róla valamit, és aztán megéli a saját gondolatát – saját magában. Nagyon leegyszerűsítve ez a teremtés.

A vonzás törvénye a teremtés szempontjából annyiban releváns, hogy amit megteremtünk, azt valójában – a mögöttes formán keresztül – „bevonzzuk" (felismerjük) a Teljességből, majd ennek a (teremtő) felismeréssel induló megtapasztalásnak a segítségével a valóságunkká tesszük azt. Akár tudatosan csináljuk ezt, akár tudattalanul, működik. Tudatosan végrehajtva azonban lényegesen hatékonyabban tudjuk felismerni és megélni a teremtményünket. Bár tudattalanul is teremtünk nap mint nap, úgy sokszor nem igazán vesszük észre az ok-okozati összefüggéseket, így magát a teremtményt sem ismerjük fel. Hiába kerül az utunkba a teremtésünk „gyümölcse", ha mi észre sem vesszük azt, mert a figyelmünk teljesen másfelé irányul. Éppen ezért kell tudatosnak lennünk!

Bizalom

Sokszor hangsúlyoztam a könyv során a kételkedés és az elemző gondolkodás fontosságát. A kétely ugyebár kritikus gondolkodásra készteti az elmét, hogy az minél alaposabb elemzésnek vesse alá a fogalmakat. Minél inkább kételkedünk, és minél több szempontból vizsgáljuk meg a fogalmakat, annál szélesebb körű („általánosabb") tapasztalatokat vagyunk képesek létrehozni azokból az elménkben – és persze annál kevesebb energiát passzírozunk belőlük a lomtárunkba. Az „alaposabb" struktúráink segítségével pedig jobban át is látjuk a helyzeteket.

A kételkedés azonban a hit próbája is egyben, hiszen minél alaposabban vizsgálunk meg valamit, annál biztosabb („magasabb") lesz a hitünk benne, vagyis annál erősebben tudunk kötődni hozzá. Így, bár a kételkedés elsődlegesen valóban gyengíti a hitet, indirekt módon éppen erősíti azt, mivel hosszabb távon már éppenséggel építi a bizalmat egy mentális struktúrával szemben. Tehát a kétely egyben „kalibrálja" is a hitünket.

A kritikus gondolkodás megléte, illetve a kétely idővel történő lassú szertefoszlása pedig magával hozza a *bizalom* kialakulását az adott gondolatérzés *elfogadásával* kapcsolatban, aminek hatására a hozzá kapcsolódó fogalmi-gondolatérzési elmestruktúrák idővel „ténnyé" alakulnak az elménkben.

Amikor eljutunk erre a pontra, a biztos lábakon álló fogalmaink már stabil világképet alkotnak, így amiben bízunk (hiszünk), az egyben a valóságérzékelésünk „szemüvegébe" is beépül. A későbbi tapasztalások során aztán ennek hatására már majdnemhogy „automatikusan" kötődés alakul ki ezekkel a – hitrendszerünkbe illő – gondolatérzésekkel kapcsolatban – persze csak addig, amíg valamiért össze nem dől a beléjük vetett bizalom.

Valószínűleg te is tapasztaltad már a fenti felismerést, miszerint amiben feltétel nélkül bízunk (hiszünk), az a (vélemény)valóságunk részévé válik. Nos, ez a teremtéssel sincs másképp, ugyanis a teremtés során éppúgy *elengedhetetlen* a maximális bizalom annak megvalósításához. Elménknek stabil alapokon kell nyugodnia, és mind a teremtés folyamatában, mind pedig annak rendszerében teljes, feltétel nélküli hit szükséges.

Az odavezető úton, amíg kiépül a teremtés folyamatával kapcsolatos tudati struktúránk, és vele együtt a fogalmi-gondolati rendszerünk, a kételkedés és a kritikus gondolkodás alapvető fontosságú, de magánál a folyamat *alkalmazásánál* már éppenséggel *akadályt* képez. Ezzel ugyanis nemcsak a folyamat kimenetele, hanem maga az egész mentális struktúra is veszélybe kerülhet.

A teremtésben így kétkedésnek helye nincs! Teljes hit szükséges, de ahhoz, hogy a folyamat tényleg működjön, még ez a megfogalmazás is kevés. Valójában nem is csak hinnünk kell, hanem egyszerűen *tényként* kell elfogadnunk a folyamat működését és hatásosságát, illetve magát az eredményt is. Mind a teremtés rendszerét és folyamatát, mind pedig annak tárgyát – a teremtményt magát – valóságként kell megélnünk, bármiféle kétkedés nélkül. Az ugyanis éppen attól fog a valóságunk részévé válni, hogy kétely nélkül elhisszük róla ezt. Azzal teremtünk, hogy kétségek nélkül tudjuk, hogy teremtünk. Ha megtapasztalásakor a maximális hit teljes elfogadást eredményez, a tapasztalatunk valósággá válik – szó szerint.

A teremtéshez tehát tiszta szándék és maximális bizalom, vagyis kételkedés nélküli hit szükséges. És ez tény!

Hagyományos

A teremtés rendkívül sokértelmű és absztrakt fogalom, így még abban is nehéz megegyezni, hogy hétköznapi értelemben mit tekinthetünk annak, illetve mi is az a teremtmény. Ennek megértéséhez azt javaslom, hogy kezdjük a legegyszerűbb esettel, a hagyományos teremtéssel, és próbáljuk meg azt egy olyan példán keresztül megvizsgálni, ami kellően komplex ahhoz, hogy jól szemléltethető legyen vele a teremtés folyamatának szerteágazósága.

Tegyük fel, hogy szeretnél egy saját házat. Amikor első lépésként megszületik az *ötlet* a fejedben, még csak pontosan ennyit tudsz róla: szeretnék egy házat. Még nincs eldöntve, hogy veszel-e egyet, vagy építkezel, és az sem, hogy egyáltalán hogyan nézzen ki, vagy hogy melyik településen legyen. A fejedben viszont már ott a gondolat alapjául szolgáló fogalom róla: a saját házam. Ezután kezdődhet a tervezgetés: milyen színű legyen, hány szobás, milyen kerttel, hol helyezkedjen el, és így tovább. Bár még mindig csak álmodozol róla, de már ekkor is minden egyes, a házzal eltöltött gondolat a „saját ház" fogalmát építi és díszíti – persze még mindig csak a fejedben. A fogalom első megjelenésével azonban megjelenik a mögöttes *forma* is, hiszen a leendő házad gondolatban már megszületett, és mint minden teremtménynek, a fogalomnak is a forma, ez az absztrakt kifejeződés az eredete. A „semmi", amiből „valami" teremthető.

Aztán amikor az ötletet megosztod valakivel (például életed párjával), onnantól a fogalom már két ember fejében fog létezni. Ugyan mindkettőtökében kicsit másképp, mivel te 4 szobát szeretnél, ő 2 fürdőszobát, te sötétebb színt, ő pedig világosabbat, de egy dolog biztos: mindkét fogalom mögött egy *azonos forma* lakozik. Hiszen a ház *ugyanaz* lesz, csak a róla alkotott (teremtett) gondolati „valóság" (azaz képzelet) fog különbözni. Két fogalom, egy forma.

Most már közösen csiszoljátok a formából bennetek megfogalmazódott fogalmakat a gondolatokon és gondolatérzéseken keresztül, ötletekből és vágyakból felépítve azt, de még mindig csak az elme szintjén. Tervek készülnek

fejben, helyekről beszélgettek, vagy a lakás belső elrendezéséről. Esetleg bevontok másokat is. Ahogy haladtok előre az időben, úgy épül mentális síkon egyre nagyobbra a ház, és úgy tisztázódnak az apróbb részletek is. Egyre nagyobbra duzzad a fogalom, de csak azok elméjében, akiknek a mögöttes formáról fogalma van, vagyis ismerik a terveiteket.

Végül megszületik a döntés, és a házépítés mellett döntötök. Felkerestek egy generálkivitelezőt, és átbeszélitek vele az igényeiteket, ami egyben azt is jelenti, hogy megosztjátok vele a formát. Ezt a házhoz kapcsolódó fogalmaitokon (és gondolatérzéseiteken) keresztül kell átadnotok neki – méghozzá mindkettőtöknek. A közös ötletelés és az igények felmérése közben még tovább csiszolódik a ház fogalma, amit a kivitelezőnek a lehető legpontosabban át kell vennie tőletek, ugyanakkor korrigálnia is kell számtalan olyan szempont alapján, mint például az elhelyezkedés, anyagiak, törvények és szabályozások. Ezen a ponton már ki kell választani hozzá a megfelelő telket, figyelembe véve a helyszín tájolását, az ottani sajátosságokat, amik mind-mind befolyásolják a tervet, ezáltal pedig a végleges „teremtményt" is. A finomított fogalmat aztán még át kell adni egy tervezőnek, aki megrajzolja a házépítéshez szükséges terveket, amiket egyeztet a kivitelezővel, illetve veletek is. Még mindig alakulnak a fogalmak az egyes fejekben, annak függvényében, hogy melyik résztvevő a mögöttes forma milyen aspektusaira figyel.

Ha a telek végül megvásárlásra, a terv pedig elfogadásra kerül, ezzel már megszületik valami a fizikai valóságban is, amit végre nevezhetünk egyfajta „fix" pontnak. A mögöttes forma ekkor kezd „életre kelni" a valóságban is, méghozzá azáltal, hogy az eddigi fogalmak, gondolatok és érzések valami konkrét, mindenki számára azonosan értelmezhető, kézzelfogható dologban testesülnek meg. Az építési terv persze még mindig csak egyfajta „mentális képe" a valódi formának, de a telek, amire a ház épülni fog, már valóságos. Ezek az első fizikai manifesztációi az adott formának, vagyis a házadnak.

Az építést kivitelező cég kiválasztása, és a forma részükre (most már) építési terveken keresztül történő átadása után megkezdődhet az építkezés. A forma

„mentális" képe ebben a fázisban kerül fizikai szinten is megvalósításra. A földmunkákkal, az alapok kiásásával lassan megváltozik a háznak helyet adó telek, a téglák egymásra rakásával pedig falak húzódnak fel. Az építkezés során rövid idő alatt hatalmasat lép előre a forma földi megtestesülése, ahogy tégláról téglára, szintről szintre halad a kivitelezés, amihez mindenki hozzáteszi a maga részét – akár gondolati, akár fizikai szinten. És most nem csak az építőmunkásokról beszélek, hiszen nem szabad megfeledkeznünk a megvalósítás során felhasznált eszközökről vagy építőanyagokról sem. Az olyanokról, mint a téglák, a beton, vagy akár a ceruzák, amikkel a tervező rajzolt, vagy a toll, amivel a kivitelező feljegyezte az igényeket, esetleg a telefonkészülékek, amiken az egyeztetések folynak a felek között. A tervezés során készült számítógépes állományok, az azokat megjelenítő képernyők, a nyomtatott látványtervek mind-mind ugyanúgy részt vesznek a teremtmény létrehozásában, ahogy a falat felépítő téglák, vagy a téglák közötti habarcsot elsimító kanál. Ezek mind-mind önálló, és önmagukban nézve *egyedi* darabok, melyek alapját szintén megtervezte valaki, másvalaki pedig legyártotta azt. Minden, a házad tervezése és építése közben igénybe vett erőforrás egy ötletből indult, aminek aztán *egy manifesztálódott példánya* végül eljutott oda, hogy kapcsolatba kerüljön a házaddal, és részt vegyen annak életre keltésében. Mert bizony az összes tégla, burkolóanyag, ablakok, ajtók, kilincsek, az ezeket rögzítő csavarok, a házat összetartó beton, kötőanyag, a fagerendák, de még a kertet borító fű minden egyes szála, és azoknak minden egyes pillanata is egyedi, hiszen változnak, növekednek, öregednek, rozsdásodnak, kopnak és mozognak.

Nem beszélve a ház létrehozásában részt vevő emberekről, kezdve veled, egészen a ház elkészülte után az utolsó ecsetvonást végző festőig. Mindegyikőtök származik valahonnan, mindnyájatokat felneveltek valakik, akiket szintén felneveltek a szüleik, és ti mind kapcsolatba kerültök a formával, tehát egy bizonyos szemszögből nézve mind hozzá „tartoztok". Mind részt vesztek annak életre keltésében. Közös erővel, mindenki – éppen úgy, ahogy ideális esetben a homokozóban a gyerekek.

Végül aztán, amikor elkészül a ház, a forma megtestesül fizikai szinten. Mondhatnánk, hogy ez most már végre mindenki számára ugyanaz, de nem

így van, hiszen a róla alkotott fogalom mindenkiben más – és más is marad. A kőművesnek például az a ház, ami előtt az utcán összetalálkozott a későbbi feleségével, a tervezőnek élete legnehezebb munkája az extra igényeid miatt, a kivitelezőnek pedig talán semmi: csak egy a sok projekt közül. Neked és a párodnak viszont biztosan álmaid otthona. A jövőbeli gyermekeid szülőháza, majd életük megannyi emlékének helye, aztán sokkal később az örökségük, aminek árából valahol máshol felépíthetik a saját álmaik házát. Az új vásárlónak kezdetben talán „csak" egy ház, később pedig ki tudja. A több ezer év múlva ásatást végző régészeknek meg egy korlenyomat egy letűnt időből.

És ezek mind-mind ugyanannak a *formának* a kifejeződései. Az egész álmod, az idő folyamán végigvezetve. Belőled született és benned kelt életre, de ha nem lép ki onnan, akkor csak egy ötlet maradt volna.

Felismerés

Az előző példából jól látszik a teremtés dinamikája. Látszik, hogy az eredete mindig egy elme – mi más? –, de a kifejeződésében sok más elme (és forma!) is részt vehet, amik mind-mind hatnak rá, időben és térben. A teremtmény ráadásul sosem állandó, sem az egyes elmékben való kifejeződésként, sem pedig időben – bár ez utóbbi valójában szintén „csak" kifejeződés az egyes észlelő elmékben.

A házadról mindenki mást gondol. Mindenkinek mást jelent. Mindenki mást tesz hozzá, még az a kismadár is, aki az eresz alá fészkel be, vagy az erős őszi szél, ami a hátsó udvaron lévő fáról lefújja az elszáradt leveleket. Időben is minden pillanattal változik, éppúgy, ahogy az egyes elmékben is másképpen él, hiszen mindegyik saját magához képest, és csakis saját magában érzékeli – vagyis kelti életre – azt. Az egészben csak a forma örök, mert az *időtlen* és kifejeződésmentes. Az a csíra. A mag. Egy elme kelti életre egy ötlet által, hogy aztán minden olyan elmében tovább éljen, amelyik őt érzékeli, és a *saját* valóságává teszi – azaz kifejeződik benne. A forma önmagában azonban nem „létezik", csakis a róla fogalmat alkotó elmékben él.

Formát így nem is lehet közvetlenül teremteni, hanem csak a róla alkotott teremtményen keresztül. Amikor az ötlet megjelenik egy elmében, egyúttal felismerődik a mögöttes forma is, hogy aztán minden, vele érintkező elmében más és más kifejeződésként keljen életre, miközben a mögöttes forma állandó marad. A forma mindig egy elméből ered felismerésként („Heuréka!"), és a róla alkotott fogalom kelti életre.

Na de akkor hogyan jönnek létre – hogyan „teremtődnek" – a formák? Ennek megértéséhez képzeld el a rózsát, amit a minap vettél a virágárusnál, majd egy vázában az asztalodra tettél. Mit jelent neked? Benned talán szép gondolatokat ébreszt, de egy hozzád érkező vendégből akár szörnyű emlékeket is felhozhat, ha éppenséggel gyerekkorában egy rózsabokorba esett. Nem beszélve arról, hogy ez a bizonyos rózsa minden pillanatban más és más arcát mutatja feléd, függően a kedvedtől vagy a napszaktól, és idővel így vagy úgy, de biztosan elhullajtja a szirmait, és aztán elszárad. Visszakerül az élet körforgásába, ahonnan indult. Hogy őt ki vagy mi hozta létre *formaként*? Talán az, aki a rózsa magját elvetette és gondozta? Vagy aki a fajtát nemesítette? És vajon *az a bizonyos* rózsaszál annak a bizonyos magnak a kisarjadásával született meg „egyedi" formaként, vagy csak akkor vált azzá, amikor az első elme érzékelte és felfogta őt? Na és mikor múlik el? Amikor elszárad, és tápanyagként feloldódva más növényeket éltet tovább, vagy pedig nem is múlik el, hanem helyette tovább él a következő rózsában, ami majd belőle sarjad? Léteznek egyáltalán éles határai ennek, vagy az egész ugyanúgy nézőpont kérdése, ahogy a tyúk és a tojás dilemmája? Mert a fogalmak ugyan születnek és elmúlnak, de hogyan határozhatjuk meg egy forma teremtőjét, a létrejöttének kezdetét és a végét, ha valójában minden összefügg mindennel?

Ha alaposabban belegondolunk, még akkor sem biztos, hogy választ tudunk adni erre. Ha a formák az első, róluk alkotott (felismert) fogalmakon keresztül jönnének létre, akkor az „első" elménk, amely felismeri, egyben létre is kellene hoznia azokat, nem? Ráadásul kit nevezünk „első" érzékelőnek? Az „időben" elsőt?

És meghatározható-e egyáltalán az *eredete* egy formának akkor, ha azt sosem osztják meg egy másik elmével – vagyis ha soha senki *más* nem érzékeli azt? Hiszen hány ötlet születik nap mint nap, amiből aztán nem lesz semmi? Biztos voltál már úgy, hogy szembejött veled valami olyan dolog, amiről úgy érezted, hogy „ez éppen az én ötletem", de közben tudtad, hogy soha nem mondtad el senkinek – valaki mégis megvalósította. Akkor itt a mögöttes formának vajon te vagy az eredete, vagy ő? Ki itt az „első"? Aki megvalósítja az ötleted anélkül, hogy te azt átadtad volna neki, az vajon a te formád használja, vagy esetleg az ötlet már csak azután merült fel benned, miután ő már javában dolgozott annak megvalósításán, vagyis te használod az övét? Netán a formát már *eleve* megteremtette „valaki", és ti mindketten egyszerűen „kivettétek" azt a „közösből", csak ő megvalósította, te pedig nem?

Ugyanez a bizonytalanság van jelen a formák elmúlásával kapcsolatban is: mikor mondhatjuk azt, hogy egy formának vége? Ha az előbbi rózsát vesszük, hol van az a pont, ahol *az a bizonyos* rózsa már elmúlt, és a hozzá tartozó forma véget ért? Hiszen emlékként tovább élhet benned, ahogy lebomolva a földben is tápanyagként, sőt a magjából is sarjadhat újabb rózsa, tehát a forma nem is múlik el „véglegesen". Esetleg akkor van vége, amikor az adott formát többé már nem észleli egyetlen elme sem? Mi lesz a házaddal, ami benned született, majd a családodban élt tovább, miután az emberiség kihal, a házból pedig már egyetlen porszem sem marad? Akkor vajon a mögöttes forma fenn fog állni még? És aztán ha százezer év múlva megjelenik egy új emberi faj, ami a miénkhez hasonló fejlettségi szintet ér el, és annak egyik tagja egy éppen ugyanolyan házat akar majd, mint amilyen a tiéd volt hajdanán, akkor ő vajon a te formádat használja fel, vagy az ő ötlete mögött egy „új" forma lesz?

Messzire vezető dilemma ez, de ha a mélyére nézünk, megérthetjük a választ: a forma egyszerűen annak felismeréséből („Heuréka!") ered, és az elmében (mint teremtőben) kel életre. Amikor megosztod az ötleted valakivel, a mögöttes forma ugyanaz marad, de a teremtmény a másik elmében mégis máshogyan kel életre. Lehetne ezt akár egy másik formának is hívni, de a forma csak egy absztrakt képződmény, valódi „létezés" és jelentés nélkül – amíg ki

nem fejeződik. A formához minden azt felismerő (abból teremtő) hozzáteszi a magáét, de annak lényege nem változik meg attól, hogy kiben mivé fejeződik ki. Így egyszerre lesz „saját" és „közös", de mégsem húzhatóak meg élesen a határai – akár még azt is mondhatnánk, hogy *egyetlen*.

A forma egyszerre állandó és örök, de közben változó és időhöz kötött. Minden elmében más aspektusával létezik, de mindegyikben csak korlátozottan, és csak addig, amíg az adott elme észleli azt. Csakis az összes létezőjének összes *lehetőségében*, vagyis az időtlen Mindenségben lehet tökéletes és teljes. Mindenki hozzáteheti a magáét, díszítheti a végtelenségig, de a tökéletes lényegén ez mégsem változtat semmit – csak a kifejeződésein. Az örök jelenben tökéletes, kifejeződéseiben véges, de kifejeződéseinek lehetőségeiben (a Teljességben) mégis végtelen.

Pontosan ezért nem lehet azt mondani, hogy a formák teremtődnek. A róluk alkotott fogalmak, gondolatok, érzések valóban teremtődnek (belőle), de ***a formák nem teremtődnek, hanem felismerődnek*** – a Teljességből. Nincs olyan, hogy „új" forma, mert akárki is „hozza létre" őket látszólag, valójában az Őskáoszban, a kezdet kezdetén már minden forma eleve rendelkezésre állt – megnyilvánulatlanul. Éppen egy ilyenből született meg „szikraként" a kígyó „fejében" az egész Univerzum. A teljes érzékelés szempontjából ezért is nem tud létezni semmi olyan, hogy „új". A formák nem létrejönnek, hanem egyszerűen csak felismerődnek, és pontosan ezt, vagyis a róluk való fogalomalkotást (a formák felismerését) nevezzük teremtésnek. Ha pedig mindezt időben kifejeződve nézzük, ez az egész nem más, mint egyszerű emlékezés – hiszen a kígyó örök, így minden volt már, és minden lesz is még, annak összes kombinációjában.

A teremtő és a teremtmény ezzel elválaszthatatlanul összekapcsolódik, mert a teremtmény csak a teremtőben fejeződik ki, és csakis benne él tovább. Éppen úgy, ahogy a forma és a róla alkotott fogalom is elválaszthatatlan. A megszülető ötlet így egyben lesz *teremtés* és *felismerés*, de egyúttal *teremtmény* is. A *folyamat*, a *kezdet*, és egyben a *vég(cél)*. Az ok és az okozat, kéz a kézben járva.

A „Heuréka!" ezért nem más, mint a forma felismerése, vagyis a felismerésen át történő „megteremtése".

Fohász

A tudatos teremtésnek többféle módja létezik. Az egyik, amit az emberek többsége már biztosan átélt, az **ima**, vagy más néven **fohászkodás**. Ez sokaknál rendszeres, vallásosaknál pedig egyenesen szertartásszerű, a többségünknél mégis akkor a leginkább megfogható, amikor egy olyan váratlan helyzetbe kerülünk, aminek megoldása meghaladja a képességeinket. Ilyenkor olyannyira tehetetlennek érezzük magunkat, hogy kétségbeesésünkben valami rajtunk kívül álló, de nálunk hatalmasabb „erő" kezébe adjuk a sorsunkat, és imánkkal ehhez az entitáshoz – például Istenhez – fohászkodunk az akaratunknak megfelelő végkimenetelért.

Ima esetén, hacsak nem megszokásból vagy szertartásszerűen történik, a teremtési szándék egyértelmű, de maga a teremtési folyamat már nem tudatos. Az egyén ilyenkor önmagát a folyamaton kívülre helyezi, és csak annak mintegy „elszenvedőjeként" éli meg azt. A legkevésbé sem állítható, hogy ez a teremtési mód ne lenne hatékony, hiszen ahogy a későbbiekben látni fogjuk, a mechanikája szinte teljesen megegyezik a társteremtéssel – egyedül a felismerés hatékonysága gyengébb. Viszont mivel ima esetén nem vagyunk tisztában azzal, hogy mi most valójában teremtünk, legtöbbször magát a teremtményt sem ismerjük fel. Az olyan helyzetekben persze, amikor kiélezett figyelemmel várunk egy „jelre", vagy amikor ez a „jel" egyértelmű, a teremtés hatékonyan is végbemehet, de az egyszerűbb imáknál és fohászoknál mindez olyannyira gépiesen történik, hogy még akkor sem vennénk észre a „segítséget" (teremtményt), ha az az orrunkra koppintana.

Az imával éppen ez a legnagyobb probléma: nem alkalmazzák eléggé tudatosan ahhoz, hogy valóban hatékony legyen. Sokaknál csak egyfajta felelősséghárításként működik, amivel letudják a „kötelezőt", de igazából nem is teremteni akarnak, hanem csak a lelküket megnyugtatni, hogy ők bizony

mindent megtettek. Ezért is nem működik ilyenkor hatékonyan a folyamat, hiszen az eredmény voltaképpen nem is elvárt, hanem csak egyfajta „alibi".

Az alkalmi fohászkodás persze más eset, mivel ott a cél valóban a fohász tárgyának elérése, a kiélezett figyelem pedig lehetővé is teszi annak észrevételét és befogadását – vagyis a teremtmény jó esetben el is éri a fohászkodót. De ez sem túl gyakori, mert a folyamat még ez esetben sem *teljesen* tudatos, így a hatékonysága meg sem tudja közelíteni a tudatos teremtését. De legalább a felettünk állóba vetett *hit* mértéke „magas", ezzel pedig a szükséges feltételek egyikét teljesítjük – a másik, a teremtés tárgyába vetett hit viszont erősen megkérdőjelezhető.

Végül érdekességként megemlíteném, hogy amikor valaki kilátástalan helyzetben, végső elkeseredésében fohászkodik, akkor jól megfigyelhető az egós elme háttérbe szorulása. Sőt, ilyenkor éppen az ego az, aki ezt a háttérbe vonulást kezdeményezi, méghozzá azért, mert belátja saját tehetetlenségét. Azért fordul valami – tudomása és hitrendszere szerint – nálánál nagyobb valakihez, és azért adja át ilyenkor az irányítást, mert *túl akar élni*, de belátja, hogy az adott helyzetben ezt ő maga képtelen biztosítani. Fontos pillanatok ezek, ugyanis az ego ilyenkor önmagát leplezi le, és ez a felismerés akarva-akaratlanul is szöget üt a helyzetet átélő fejében, hogy talán ő mégiscsak több pusztán az egós elménél. Ennek a felismerésnek később, a felébredés folyamatában komoly jelentősége lesz.

De akárhogy is, az ima és a fohászkodás, mint a teremtés irányába történő első lépés egy remek eszköz, ha megfelelően használják. Más kérdés, hogy abban a pillanatban, amint ez tudatossá válik, máris nem imáról beszélünk.

Társteremtés

A **társteremtés** a következő lépcsőfok. Itt már egyértelmű az egyén teremtési szándéka, és a teremtési folyamat is valamennyire tudatos, de a „teremtő"

önmagát – részben – még mindig a folyamaton kívülre helyezi, továbbra is csak annak „elszenvedőjeként". A helyzet valójában még ennél is szofisztikáltabb, hiszen bár a társteremtés kezdeményezője egyfajta *teremtőként* definiálja magát, a teremtés forrását mégis magán kívülről, valami felsőbb erőtől (például Istentől vagy az „Univerzumtól") eredezteti. Így pedig továbbra is hiányzik a teljes megértés a folyamat mögül, vagyis ez a teremtési mód sem képes választ adni minden igényre.

Társteremtés esetén a teremtési szándék kinyilvánítása után az egyén várakozó álláspontra helyezkedik, és „várja" az Univerzum „ajándékát" (a teremtményt), majd amikor felismeri azt, magához „vonzza". A teremtési folyamatnak így ő valóban aktív résztvevője, még akkor is, ha annak csak mint alárendeltjeként tekint magára. A teremtés tárgya az esetek többségében a „bőséggel" kapcsolatos, de jobb esetben előfordulhat valami „emelkedettebb" cél is.

A módszer egyébként valóban működik, hiszen minden rendelkezésre áll hozzá. Ha a szándék a helyén van, és a kívánság is megfelelő „rezgést" bocsát ki, továbbá adott a bizalom (hit) magában a társteremtés folyamatában, ezen felül pedig még az egyén is kellő figyelmet fordít az eredményre, akkor a vágyott teremtményt meg is fogja kapni (mivel észreveszi) – a karma és a vonzás törvényei biztosítják ezt. Az most teljesen mindegy, hogy milyen köntösbe van csomagolva a módszer, mert ha az alkalmazás módja megfelelő, és mi *valóban elhisszük*, hogy működik, akkor az valóban működni is fog. Ez a fajta teremtési mód amúgy leginkább az olyan embereknél hatékony, akik nem érteni akarják a miérteket, hanem csak használni akarnak egy „logikusnak tűnő" technikát, amiben hisznek.

Ennél mélyebben viszont nem szeretnék belemenni a társteremtési módszerek taglalásába. Számtalan ilyen létezik különféle könyvekben és cikkekben, akár spirituális vagy ezoterikus, akár tudományos, életmódtanítási vagy önfejlesztési címkézéssel ellátva. Ezek többé-kevésbé mind a fent leírt mechanizmust követik, ezáltal pedig a hatékonyságuk is messze túlmutat az egyszerű

imáén és fohászén. És működnek is, már ha hisznek bennük, sőt van közöttük jó néhány olyan is, ami nemcsak hatékony, de még a célja is nemes – vagyis nem az önös érdekből való tevékenykedésre buzdít. Ezért csak arra tudok biztatni mindenkit, hogy keresse meg a magához illő módszert, vizsgálja meg alaposan, próbálja ki, majd alkalmazza azt. A kételkedés részeként pedig javaslom, hogy a módszer kiválasztása előtt olvasd el a következő fejezetet is, és csak azután dönts, miután a teremtés folyamatának már – remélhetőleg – az összes miértjére választ kaptál belőle.

Tudatos teremtés

Lássuk végül a **tudatos teremtés** folyamatát. Sok dolog ismerős lesz, hiszen nagyon hasonló a társteremtéshez, de itt most megpróbálom részletesen bemutatni a mögöttes elméletet is. Teszem ezt annak érdekében, hogy ne csak „vakon" higgyünk a folyamat hatékonyságában, hanem értsük is a miérteket, hogy aztán stabil, magabiztos hittel legyünk képesek teremteni – vagyis *teremtővé válni*. Mert éppen ez a folyamat lényege, és egyben a különbség is a társteremtéshez képest: itt ugyanis *mi magunk* vagyunk a teremtők, a folyamat pedig *tudatosan*, teljes megértés mellett megy végbe. És ne feledkezzünk meg róla, hogy a teremtés minden esetben egy *aktív létállapot* – ezért ne is szaporítsuk a szót, hanem lendüljünk mozgásba, és alakítsuk át az Univerzumunkat!

A mögöttes elv röviden a következő: képzeletben létrehozunk egy teremtményt, csakhogy azt szándékosan valóságosként tapasztaljuk meg, aminek hatására a mi valóságunkhoz kapcsolódó közös valóságban is manifesztálódik a teremtmény, amit aztán annak felismerésével és megtapasztalásával a saját valóságunk részévé teszünk, ezzel pedig valóra váltjuk – érvényesítjük – a teremtésünket mindkét valóságban.

Áttekintés

A tudatos teremtés első lépéseként mentális síkon (képzeletben) létrehozzuk a teremtményt, pontosabban a hozzá kapcsolódó fogalmat, majd azt a *lehető*

legrészletesebben felépítjük. Tesszük ezt nemcsak azért, hogy minél egyértelműbb legyen a teremtményünk, hanem azért is, hogy annak megtapasztalása során az értelmezési fázisban maximalizálhassuk a gondolati megértést és az érzelmi azonosulást. Így a belőle létrejövő gondolatérzéshez már *kétségek nélkül* kötődhetünk a döntési fázisban, vagyis azzal erős és stabil tapasztalást hozhatunk létre. Mivel értelmezéskor minimális lesz az átlépés vagy elnyomás, illetve döntéskor sincs elfojtás, a létrejövő tapasztalat mintegy „valós tényként" a (vélemény)valóságunk részévé válik – amit nekünk pontosan így, *jelen idejű valóságként* kell megtapasztalnunk! Tovább fokozhatjuk ennek hatását, ha ismétlésekkel megerősítjük az élményt, hogy az minél mélyebben belénk véződjön.

Gyakorlatilag úgy teremtjük meg a végállapotot pusztán a képzeletünk segítségével (mentálisan), hogy azt testi-gondolati szinten már az elején *valóságosként* tapasztaljuk meg, vagyis a teremtményünket még azelőtt megéljük valóságként, hogy az a közös valóságban ténylegesen manifesztálódna (valósággá válna). Számunkra az már abban a pillanatban „tényszerű" valóság lesz, amikor meghozzuk róla a döntést, hogy *kötődünk* hozzá.

Itt az elme (és test) azon – korábban megismert – tulajdonságát használjuk ki, hogy nem képes különbséget tenni a képzeleten alapuló (kitalált), és a valóságos élmény hatására kiváltódott tapasztalat között. Bár a hétköznapi gondolkodásunk során *tudjuk* egy képzeletről, hogy az képzelet, tudatos teremtéskor mégis szándékosan „ráerőszakoljuk" az elmére, hogy a képzeletet *valóságként* élje meg. Hozunk róla egy minden kétséget kizáró döntést, hogy a képzeleten alapuló teremtményünk márpedig valóságos, és ezzel egy olyan tapasztalási folyamatot építünk fel, melynek kiinduló helyzete vagy eseménye („formája") a képzeleten alapszik, de a végállapota (a tapasztalat) mégis valóságos. Bármilyen furcsán is hangzik, ez így tényleg „szabályos", vagyis nem mondunk vele ellent semminek sem, kivéve persze talán a – korábban annak hitt – józan észt.

Második lépésként, ha már kellően „kicsiszoltuk" a mentális teremtményünket, és úgy érezzük, hogy az „készen áll", akkor be kell lépnünk a belső terünkbe, és a valós énünk segítségével ki kell fejeznünk a teremtési

szándékunkat. Ez a gyakorlatban annyit tesz, hogy szavakba öntjük: „terjedjen ki a mentális valóságom a fizikai valóságra". A szándék kifejezése után pedig a felépített teremtményünket (vagyis a vonatkozó *fogalmat*) „átadjuk" a belső terünkön keresztül a hozzá kapcsolódó Teljességnek (Mindenségnek). Ez a szertartásszerű lépés valójában nem több, mint a tudatos igény kifejezése a közös valóság megváltoztatására. Mivel tudatosan tudjuk, hogy mit teszünk, és meggyőződéses valóságként meg is éljük mind az (irreálisnak tűnő) folyamat működését, mind pedig a (képzeletbeli) tapasztalatot, ezzel egyértelműen ki is fejezzük az igényünket (szándékunkat) arra, hogy átformáljuk a közös valóságot. Lévén a valós énünk *is* a Mindenség része, méghozzá azonos teremtési képességekkel bírva, így itt most *teremtőként lépünk fel* (annak elfogadva magunkat), ezzel egyben felülírva a hétköznapi énünk korábban berögződött „szabályait" – és a józan észt is.

A folyamat harmadik lépéseként a hozzáállásunkkal arra „kényszerítjük" az Univerzumot, illetve annak „földi, fizikai valóság" nevű megnyilvánulását, hogy „fogadja be" a mi mentális valóságunkban létező teremtményünket, és váltsa valóra (manifesztálja) azt magában – a „hogyant" teljes egészében rábízva. Felfoghatjuk úgy is, hogy ezzel a (képzeletbeli) tapasztalásunk induló formájához „kerestetünk" vele egy már manifesztálódott teremtményt, vagy manifesztáltatjuk vele azt – a felépített fogalmat pedig éppen azért adjuk át, hogy „mintaként" szolgáljon ehhez a manifesztált teremtményhez. Az már ezek után teljesen mindegy, hogy a teremtmény lényegi manifesztációját ki végzi el, mert egyvalaki biztosan *nem*: mi, egós, emberi lények. Azzal, hogy ezt a munkát az Univerzumra bízzuk, legfeljebb azt mondhatjuk, a Teljességen keresztül részben mégis a saját valós énünkre bíztuk a feladatot, hiszen ő is annak része – persze nem fizikai, hanem „mögöttes" szinten.

A „rákényszerítés" pedig nem több, mint egy kétségek nélküli döntés, méghozzá (teljes jogú) teremtőként. De mondhatjuk akár fordított formaillesztésnek is, ahol a fizikai valóság kerül (utólagos) illesztésre vagy igazításra a képzeletünkhöz, ugyanis azzal, hogy az elménk időben *előbb* tapasztalja meg valóság(os)ként a képzeletét, lényegében a közös valóságnak kell „meghajolnia" a képzeletünk irányába – ellenkező esetben nem lenne egyensúly a két egyenrangú teremtő között. Hagyományos esetben („egós" megtapasztalóként)

rendszerint a saját valóságunk igazodik a közös valósághoz, vagyis mi váltjuk valóra magunkban a közös valóságot a *kötődéssel*, elfogadva azt a saját valóságunk részeként. Egyenrangú *teremtőként* viszont teljes joggal követelhetjük a közös valóság „illesztését" a mi saját valóságunkhoz, ahol a (valósnak megtapasztalt) képzeletbeli teremtményünk belőlünk, mint teremtőből megszületett. A karma törvényét kihasználva ilyenkor hatást gyakorlunk a Teljességre, aminek ellenhatását (eredményét) a vonzás törvényén – és a megtapasztaláson – keresztül tesszük magunkban valóságossá. Teremtőként pedig ezt minden probléma nélkül megtehetjük, hiszen a valóságnak igazodnia *kell* a saját törvényszerűségeihez.

Utolsó lépésként azzal, hogy érdeklődő, nyitott figyelemmel követjük a dolgok alakulását, majd a megfelelő pillanatban „bevonzzuk" (átemeljük) a saját valóságunkba a „közösben" (szándékunk szerint) manifesztálódott teremtményt, a saját tapasztalási folyamatunk is érvényessé válik, ezúttal már mindkét valóságban. Amikor ugyanis a fizikai valóságban manifesztálódott teremtményt „átvesszük" magunkba (megtapasztaljuk), éppen azzal *váltjuk valóra* azt – méghozzá mindkét valóságban –, hogy (teremtőként) elfogadjuk annak valóságosságát – vagyis *kötődünk* hozzá. Ezzel pedig „szinkronizálódik" a külső és a belső valóság, pontosan úgy, ahogy egy hétköznapi (egós) megtapasztalás esetén, csak éppen itt fordított irányban: nem annak „elszenvedőjeként", hanem teremtőjeként meghozva az elfogadó döntést. A folyamatunk korábbi mentális teremtménye helyére egy valódi teremtmény kerül, ezáltal pedig a folyamat induló formájának egy másik aspektusa (a valóságban manifesztálódott teremtmény) kerül felismerésre. Ezzel *önmagát igazolja a teremtés*. Az már lényegtelen, hogy ez a „bevonzás" úgy történik, hogy szembejön velünk a teremtmény, hogy felismerhessük azt (vagyis az Univerzum adja meg, amit kérünk), vagy éppenséggel mi szűrjük ki az „egészből" a felismerésre váró teremtményt, mert a Teljesség részeként, teremtőként előlépve ez a két, különbözőnek látszó aspektus valójában egy és ugyanaz.

Placebo

Amint a fentiekből látható, bár a tudatos teremtés négy „egyszerű" lépésből áll, mégsem igazán szükséges hozzá más, mint az, hogy *visszaépítsük* magunkban *a bizalmat*. Hogy mit is jelent ez? Amikor még gyerekek voltunk, annyira hittünk a Mikulásban, hogy ténylegesen meg voltunk győződve róla, hogy ez a piros köpenyes öregapó hozza az ajándékokat – ugyanis ehhez a gondolatérzéshez *kötődtünk*, vagyis ezt fogadtuk el a valóságunk részeként. Ez volt a valóságunk, méghozzá mindenféle kétely nélkül. Ahogy viszont felnőttünk, lassan elfogadtuk a társadalom által belénk nevelt és kondicionált összes hiedelmet, hasonló módon, mint ahogyan gyerekként a Mikulás „meséjét". Csakhogy felnőttkorban már nem a gyerekkori „varázsos" álmokat, hanem a mókuskerék-valóságot hittük el, és erre is programoztuk egymást társadalmi szinten, elfogadva, hogy a kiút innen csak egy 200x70 centiméteres faládában, vagy egy 20 centi magas edényben vezethet.

A bizalom visszaszerzése megértést feltételez, ahhoz pedig fejlődés szükséges. Egyszer már megvolt a lehetőségünk rá, hogy higgyünk a Mikulásban, de miután felnőve rájöttünk, hogy az egész csak egy hazugság volt, többé már nem tudunk hinni benne. A fiatal tudat könnyebben hisz el dolgokat, mert kevésbé van alapja kételkedni, hiszen nincs benne „ellenkező" tapasztalat, egy kifejlett és „rögzült" szerkezetű gondolatvilágot azonban már nem olyan egyszerű meg- vagy visszaváltoztatni. Ahhoz, hogy ezt megtehessük, tovább kell fejlődnünk, és ennek hatására újra kell gondolnunk bizonyos elmestruktúrákat, hogy (újra) *megértsük* azok működését, és aztán (újra) *elhihessük*, kötődéssel pedig (újra) a valóságunk részévé tehessük azokat. Működésében persze ez sem különbözik attól az „átveréstől", amivel gyerekkorunkban elhitették velünk a Mikulás létezését, de felnőttként már a logika és a józan ész áll az utunkban akkor, amikor a gondolatvilágunkat újra akarjuk „huzalozni". Itt már nem működik az, hogy „csak úgy" elhisszük, mert anya mondja, ahogy az sem, hogy szándékosan, „erőből" akarunk elhinni valamit – ehhez már megértés kell. Akikben persze nincs kétség, mert alkatilag nem kíváncsiak a mögöttes működésre, azoknál például pont emiatt működik jól a társteremtés folyamata, mivel ők magában a folyamatban hisznek, és nekik ez

éppen elég ahhoz, hogy a valóságuk részeként profitáljanak belőle – a placebohatás már csak ilyen. Egyébként meg a valóságunkat is pontosan ugyanígy *hisszük* el, hiszen nem volt még *ellenkező* tapasztalatunk. Nem mellesleg pedig az elménk is éppen ezen a módon azonosul a testünkkel, az ego virtuális elmemintáját létrehozva.

No, és hogy mit tehetünk, hogy újra hihessünk? Hát megértjük. Tanulunk, kutatunk, fejlődünk, kételkedünk, és a végén megértünk – aztán kötődünk, amitől a valóságunk megváltozik. Nem véletlenül ennyire szerteágazó ez a könyv sem, és nem véletlenül van minden olyan sokszor, megannyi aspektusból megvizsgálva, feldarabolva, megismételve és elmagyarázva. Ez kell ahhoz, hogy a gondolati struktúránk átformálódhasson – „helyre" állhasson – , és ennek hatására a tudatos teremtés – remélhetőleg – az olvasó valóságává válhasson. De ez csak akkor fog megtörténni, ha *valóban* megértettél mindent, mert különben nem fogod felismerni azt, amit leginkább tudatosítanunk kell magunkban, és ami szinte az egész könyvet átszövi, mégpedig hogy ***a valóság az, amit annak hiszünk***. Ha megértjük, hogy ez egy **tautológia**, vagyis egy olyan állítás, amelynek igazságtartalma a benne szereplő fogalmak definíciójából egyenesen következik, akkor az a kötődés által a valóságunk részévé válik.

A tudatos teremtés pontosan attól működik, hogy tökéletesen tisztában vagyunk azzal, hogy mit csinálunk, és önmagunkat teremtőként ismerjük fel. Teremteni annyit jelent, mint teremtővé válni. Igényt formálni a teremtésre. Akkor tudunk tudatosan teremteni, ha tudatosak vagyunk, és felismerjük (azaz megteremtjük), hogy egyedül a tudatosság szükséges ahhoz, hogy teremtőként előlépve teremthessünk. A teremtés sikere egyedül az abban való hitünktől függ. A tudatos teremtés elve abból származik, hogy önmagunkat valódi teremtőként felismerve (megteremtve) *jogos igényt formálunk* a közös valóságban való teremtésre, ezzel pedig teljesen egyenrangú teremtő félként, a Teljesség részeként abból teremtünk. Remélem, hogy most már a helyére került, hogy miért nincs helye a teremtési folyamatban semmiféle kételynek.

Lépések

Bízom benne, hogy a fentiek után már kevésbé hangzik józan észen túlinak ez az egész, de a jobb érthetőség kedvéért menjünk végig még egyszer a lépéseken, gyakorlati oldalról is.

A folyamat *első lépése* a teremtmény megtervezése és felépítése, illetve megtapasztalása valóságként. Ehhez nem kell semmi más, csak egy jó adag „álmodozás", lehetőleg minél jobban és élénkebben körülírva vágyunk tárgyát. Engedjük csak szabadon a fantáziánkat, és merjünk nagyot álmodni! Nem kell attól félni, hogy vajon van-e „jogunk" ehhez, mert teremtőként pontosan ahhoz van jogunk, amire jogot formálunk. Nyugodtan álmodjuk meg a legnagyobb és legszebb homokvárat, és aztán éljük is azt meg valóságként – méghozzá *jelen valóságként*, mintha máris valós lenne, hogy még az idő fogalma se kelthessen bennünk kételyt. Ne törődjünk azzal, hogy mit gondolnak majd róla mások, mivel nekünk nem a kivitelezéssel kell foglalkoznunk, hanem csakis a vágyunk tárgyával, vagyis a teremtményünkkel. A „hogyant" nem mi intézzük – és különben is, az is csak a kételyt erősítené. Mi csak megéljük a vágyainkat valóságosnak, a jelenben, és kész! A kétely legapróbb szikrája nélkül elhisszük azok valóságosságát, hiszen már tudjuk, hogy a valóságunk nem más, mint aminek azt hisszük, így pedig teremtőként a közös valóság is ezt fogja visszatükrözni.

Eltölthetünk napokat, heteket, vagy akár hónapokat is az álmaink építgetésével, de egyszer eljön az a pont, amikor már nemcsak dédelgetni akarjuk azokat, hanem valóra is váltani. Ekkor jön a *második lépés*, a szándék kinyilvánítása, és a mentális teremtmény átadása a Teljességnek. Ehhez keressünk egy nyugodt alkalmat, és aztán lépjünk be a belső terünkbe. Bármelyik korábban leírt (vagy akár saját) módszer használható erre a célra, de azért nem árt, ha előtte kellően begyakoroljuk a belső térben tartózkodást, és az sem haszontalan, ha már nagyjából kitakarított lomtárral állunk neki. Ha megérkeztünk,

adjunk magunknak egy kis időt ellazulni, és közben hagyjuk, hogy az ego a háttérbe vonulva „kikapcsoljon". Csak annyira maradjunk tudatosak, hogy a teremtményünkről alkotott *fogalom* az elménkben maradjon, és képesek legyünk kifejezni a teremtő szándékunkat. Mivel ilyenkor a valós én állapotában létezünk, a teremtés forrása nem az egós elme lesz, hanem a tiszta, Mindenségben létező, azzal egyenrangú énünk – csak éppen most nem passzív átélőként, hanem *aktív teremtőként*. Bár a hétköznapi énünk tervezte meg a teremtés tárgyát a saját szükségletei szerint, azt nem ő fogja átadni a Teljesség(en keresztül az abból megnyilvánuló Univerzum) felé – ő csak a valós énünknek adta át azt. A fogalom felépítésekor amúgy sincs semmi jelentősége annak, hogy az melyik elmében jött létre és épült fel, mert az egyetlen, ami számít, hogy azt az elme *valóságként tapasztalja meg* – vagyis a kötődés maga. Azért bízzuk a valós énre az átadást, mivel ő – a Teljesség részeként – ezt közvetlenül „önmagán" keresztül, annak legtisztább formájában képes továbbítani, persze gyakorlatilag „önmagába", hiszen a Teljesség*ből* teremtődik meg és ismerődik fel a teremtmény. Az átadás a gyakorlatban tehát: miután a valós énünk segítségével kifejeztük a teremtési szándékunkat, azaz tudatos igényünket a mentális valóságunk kiterjesztésére a fizikai (közös) valóságra, egyszerűen sugározzuk ki magunkból (a valós énünkből) a teremtményünkhöz kapcsolódó fogalmat a Teljesség vagy Mindenség felé.

A *harmadik lépés*, vagyis a teremtmény manifesztálása tőlünk függetlenül zajlik. Miután a valós énünk a teremtési szándékkal egyetemben átadta a felépített mentális fogalmat (és persze a mögöttes formát), az Univerzum az átadott „minta" alapján „keres" egy hozzá illő teremtményt, ami már manifesztálódott – vagy pedig manifesztál egyet. Számunkra irreleváns, hogy a manifesztációt ki vagy mi, illetve hogyan hajtja végre, hiszen a valós énünk is része a Teljességnek, ráadásul teremtő is, úgyhogy ennyi erővel akár nézhetjük úgy is az egészet, hogy a teremtés voltaképpen belőlünk indul, és bennünk is megy végbe, vagyis végső soron „mi" hajtjuk végre a keresést és a manifesztációt – hogy aztán mi is keltsük életre azt, méghozzá magunkban! De, mint mondtam, ennek nincs jelentősége: mi a végállapotot tapasztaltuk meg jelen valóságként, ezért ilyenkor a közös valóság „hajlik" az általunk megtapasztalt

valósághoz, és nekünk ezzel semmi más dolgunk nincs. Ez nem a *hagyományos*, kétkezi teremtés, ahol először (ugyanúgy) fejben születik meg az ötlet, de ott a kivitelezést is mi magunk (az egós énünk) vagyunk kénytelenek végrehajtani, vagyis mi tervezzük meg a cél eléréséhez szükséges lépéseket, mi szerezzük be és használjuk fel a hozzá szükséges erőforrásokat, mi fektetjük az energiát a teremtésbe, és mi is hajtunk végre mindent, az első lépéstől az utolsóig. *Tudatos* teremtés esetén, bár az ötlet ugyanúgy az elmében születik meg, a teremtmény mégsem az ego „legjobb tudomása szerint" jön létre, hanem az Univerzum végtelen intelligenciájának segítségével. Némi aktivitás persze szükséges a részünkről, de egészen más mennyiségű energiát kell belefektetnünk.

A folyamat *negyedik*, egyben *utolsó lépése* a teremtmény felismerése és valóra váltása a külső és a belső valóságok „szinkronizálásával". Amikor a második lépésben „kiküldtük" a szándékunkat a mentális teremtményünkkel együtt, ezzel ott a magunk részéről készen is voltunk, hiszen a manifesztáció már tőlünk függetlenül történik. Mondhatnám, hogy azután már nincs is más teendőnk, de valójában van: azonnal el kell engednünk minden, az eredménnyel kapcsolatos elvárásunkat. Ez nagyon fontos, ugyanis ha egyből az eredményt kezdjük el várni, azzal leromboljuk a tudatos teremtés lényegét, vagyis azt, hogy a munkát nem mi, hanem az Univerzum végzi el számunkra. Ha az eredményre figyelünk, azzal megjelenhet bennünk a kétely, ami kikezdheti a mentális teremtmény előzetes, valóságos megtapasztalásának „tényét", ez pedig gyengítheti a manifesztáció eredményének utólagos felismerését, vagyis a „fordított formaillesztést". Ha „egósan", azaz aktívan próbálunk beavatkozni a folyamatba, hogy kontroll alatt tartsuk azt, azzal éppen azt tesszük, amit a hagyományos, kétkezi teremtés esetén. Akkor inkább csináljuk úgy! De ha tudatosan teremtünk, akkor igenis *engedjük el az elvárásainkat*, és ne csak a teremtménnyel, de annak manifesztációjával kapcsolatban is. Bízzuk csak rá az egészet erre a hatalmas, élő organizmusra – az Univerzumra –, és *higgyünk* (bízzunk) benne, hogy ezt ő nálunk sokkal jobban meg tudja oldani. Csak hagyjuk, hogy a háttérben „dolgozzon", és az eredményt a legjobb „tudása" szerint prezentálja számunkra. Tudjuk, sőt meggyőződéssel („tényként")

higgyük el azt, hogy a teremtés hatásos volt, és majd egyszer, valamikor „megkapjuk" a kívánt teremtményünket. Vagyis: egyáltalán ne foglalkozzunk a kivitelezéssel, hiszen a végeredményt mentálisan már megtapasztaltuk (megéltük) valóságként!

Persze nem biztos, hogy pontosan úgy, és pontosan azt fogjuk kapni, amit kértünk. Ezért is nem szabad ragaszkodnunk a *kivitelezéssel* kapcsolatos semmilyen saját elképzeléshez, hanem csak és kizárólag a célra, vagyis a *végeredményre* kell összpontosítanunk. Legyünk rugalmasak az eredményt illetően, mert ha görcsösen ragaszkodunk valamiféle elképzeléshez, akkor nem fogjuk észrevenni a kész teremtményt, és elvétjük a célt. A házépítés példájában ez azt jelenti, hogy bármennyire is eldöntjük előre, hogy a mi házunkban márpedig hatalmas ablakok lesznek, ne ragaszkodjunk a végletekig ehhez az elképzeléshez, ha ugyanis végül egy olyan házat „kapunk" teremtményként, amiben sokkal kisebbek az ablakok, lehet, hogy fel sem fogjuk ismerni azt sajátunkként. Pedig az Univerzum helyettünk is tudja, hogy a tájolás miatt a ház a hatalmas ablakokkal nyáron nagyon felmelegedne, de a makacsságunk és szűklátókörűségünk megfoszt minket tőle.

Érdeklődő, nyitott figyelem – így álljunk a dolgokhoz! Ne várjuk az eredményt, csak legyünk nyitottak *bármire*, mert ha csak a konkrét célt figyeljük, akkor akár könnyedén el is sétálhatunk a teremtésünk tárgya mellett, éppen csak mert az egy kicsit más, mint ahogy azt elképzeltük, vagy esetleg nem úgy és nem akkor érkezik, mint amire számítottunk. *Érezni* fogjuk, hogy „Ez az!". Az érdeklődő, nyitott figyelem nem az egóból, hanem a valós énből ered, ennélfogva pedig „mögöttes" (az egós elmén túlmutató) formafelismeréssel operál, és ezt a felismerést benyomások segítségével továbbítani is fogja az egós elmének. Amikor pedig az végül eljut hozzánk, határozottan érezni fogunk egy mindent körülölelő, gondoskodó entitást vagy rendszert, ami ezt a „véletlent" éppen ott és éppen akkor nekünk szánta. Tisztán fogjuk érezni, hogy ez valamiféle „jel", és hogy egyszerűen nem lehet véletlen – mivel túlságosan sok a „gyanús" egybeesés. Ezt nevezik egyébként *szinkronicitásnak*, melynek fogalma Carl Gustav Jungtól ered, és olyan helyzeteket jelöl, ahol egy külső és egy belső esemény véletlen módon egybeesik, és az esemény alanya egy mély

élményben, felismerésben részesül. Áldott pillanatok ezek, és még ha elsőre próbáljuk is a véletlennel magyarázni, idővel nem fogjuk.

Amint pedig megtörténik a „bevonzás", a formánkhoz tartozó, manifesztálódott teremtményt annak felismerésével „átültetjük" (megtapasztaljuk) a saját valóságunkba(n), és ezzel a saját, valóságosként megélt (eredeti) tapasztalási folyamatunkat is *érvényesítjük*. A külső (közös) és belső (mentális) valóság „szinkronizálásával" pedig egyben *valóra is váltjuk* a teremtményt.

Tárgy

Ejtenék még néhány szót a teremtés tárgyáról. Ez szó szerint bármi lehet, amit csak el tudunk képzelni. Lehet egy konkrét tárgy, amit birtokolni akarunk, egy esemény, amit át szeretnénk élni, esetleg egy találkozás valakivel, egy új munka, anyagi bőség, vagy egyszerűen csak egészség, netán valakinek a gyógyulása, gyógyítása (utóbbiról részletesebben írok a következő fejezetben). A célunk mindig legyen valami kézzelfogható, jól leírható (és megélhető) fogalom, de semmiképpen se a kivitelezés mikéntjére helyezzük a hangsúlyt, hanem magára a végeredményre.

Vegyük azonban figyelembe, hogy amennyiben a szándékunk tisztasága megkérdőjelezhető, vagyis a teremtés tárgya túlságosan „önös", akkor egyáltalán nem biztos, hogy azt fogjuk kapni, amire vágyunk. Elméletben persze nincs akadálya ennek sem, de ha bárkiből könnyedén milliomos lehetne, akkor vajon nem éppen ugyanott lennénk, ahol most, csak minden sokkal drágább lenne? Ha viszont mégis *csak mi* kapnánk milliókat, akkor milyen további céljaink lennének az életben, ha úgysincs többé anyagi gondunk?

Aztán ott van még az az eset is, amikor a teremtés tárgya valaki másra vagy másokra irányul, de ártó szándékkal. Ilyet végképp ne csináljunk, és nem csak a karma törvényének visszahatása miatt. Mivel nem mi manifesztáljuk a teremtményt, az Univerzum pedig nem valami kívánságkosár, hanem egy élő intelligencia, így biztosan meg fogja szűrni valamilyen szinten a teremtéseinket. Ha az nagyon nincs összhangban mások akaratával, akkor a hatása is

bizonytalan lesz, vagy éppen nem várt következményekkel jár. Pontosan ez a helyzet akkor is, ha a szándék ugyan nem ártó, de az érdek túlságosan önös, miközben egy tömegeket érintő teremtéssel próbálkozunk. Amikor ugyanis a közös valóságba avatkozunk bele, egyúttal mások életébe is beavatkozunk, ennek „ellenhatása" pedig attól függ, hogy a mi vágyunk mennyire korrelál másokéval. Arra próbálok célozni, hogy az ehhez hasonló teremtések olyan következményekkel járhatnak ránk nézve, amire nem biztos, hogy előzetesen felkészültünk. Ez persze nem zárja ki a teremtmény manifesztációját, hiszen egyenrangú teremtőként valóban azt csinálunk, amit akarunk, a kérdés csak az, hogy megéri-e. Természetesen akarhatjuk a legjobb homokvárat mi egyedül felépíteni fél tucatnyi gyerek között, de mivel a homokozó túl kicsi 6 homokvárnak, akarjuk vajon mellé a harcot is, amivel ez jár? Nem lenne sokkal hasznosabb inkább azt kitűzni célként, hogy ebben a homokozóban épüljön fel a legszebb és legnagyobb homokvár, a többit pedig az Univerzumra bízni? Helyezkedjünk csak kívül az önös érdekeinken, és hangsúlyozzuk az elérendő célt, de ne az elérés módját vagy annak szereplőit. Akkor valóban a legszebb homokvárat fogjuk kapni, és annak építésében minden gyerek boldogan fog részt venni.

Amikor pedig valami igazán „nagyot" teremtünk, azaz valami mindenkit érintő, világmegváltó teremtést kezdeményezünk, akkor tartsunk észben valamit: kifordíthatjuk a Földet a tengelyéből, de ehhez olyan mély és tiszta szándékra, és olyan erős kötődésre (vagyis mentális megtapasztalásra) van szükség, ami „átégeti" a valóság korlátait. Nem lehetetlen, de ehhez valóban maximális hit (és kötődés) szükséges!

Példa

Végül szeretném egy gyakorlati példán keresztül bemutatni a tudatos teremtés folyamatát, hogy kicsit kézzelfoghatóbban lássuk a működés dinamikáját. Vegyünk egy olyan helyzetet, amiben régóta szeretnél újra megkóstolni egy olyan ételt, amit évekkel korábban egy egzotikus nyaraláson ettél, de azóta se sikerült hozzájutnod – vagyis mindig az „ábrándozás" állapotában maradt. Hagyományos módon kétféle lehetőséged van erre: keresel hozzá receptet,

veszel hozzávalókat, aztán megfőzöd, és reménykedsz benne, hogy sikerül ugyanolyanra megcsinálnod. A másik lehetőség, ha találsz egy olyan éttermet, ahol ez az étlapon szerepel, majd asztalt foglalsz, elmész, és megkóstolod. Mindkét eset időbe és energiádba kerül, és erősen megkérdőjelezhető, hogy vajon sikerül-e megközelítened az emlékeidben élő élményt vele.

Ha azonban a tudatos teremtést választod, a helyzet ennél egyszerűbb. A szándék adott, a fogalmat pedig úgy kell felépítened, hogy „olyan ételt eszem, amit azon a nyaraláson ettem". Éld meg a képzeletbeli élményt jelen időben, valóságosnak! Itt könnyű a dolgod, hiszen a teremtés tárgyának alapja nem a képzeleted, hanem egy konkrét emlék, így pedig nemcsak a felépített fogalom lesz pontosabb, de az ahhoz való kötődés, és annak megtapasztalása is sokkal valóságosabb lesz annál, mintha a „semmiből" kellene kitalálnod. Ha ez megvan, belépsz a belső teredbe, majd kinyilvánítod a teremtő szándékod a valós én nevében, és egyszerűen „beküldöd" a fogalmat a Teljességbe. Ezután elengedsz minden ezzel kapcsolatos vágyat és elképzelést, és nyitott figyelemmel állsz a dolgokhoz. Ez utóbbit egyébként nem is csak a teremtések során, hanem mindig, minden élethelyzetben célszerű alkalmazni, mert az intuíció segítségével sokkal könnyebb felismerni a korábbi „tetteink" gyümölcsét.

A fenti teremtés eredménye lehet például egy postaládádba bedobott szórólap, ami pont egy egzotikus éttermet reklámoz, vagy egy „véletlenül" felbukkanó tévéműsor, ahol éppen az általad megkívánt ételt főzik meg. De lehet akár áttételesebb is: például néhány nappal később, a városban eltévedve épp egy olyan étterem előtt lyukadsz ki, ahol a kirakatban pont ez az étel szerepel az étlapon, ami ráadásul aznap akciós. Még ennél is szövevényesebb lehet, ha néhány hét múlva munkaügyben pontosan abba az országba kell utaznod, ahol a nyaralásodon jártál, és az ottani szállodában vacsoraként éppen ezt az ételt szolgálják fel.

Sosem lehet tudni, hogy az eredmény hogyan fog visszatérni hozzánk, de ha nincs érdeklődő figyelem, akkor a szórólap felett átsiklik a tekinteted, a felbukkanó műsorra nem reagálsz, a városban eltévedve pedig inkább idegesen próbálsz hazajutni, mint hogy észrevedd a hátad mögött álló éttermet. Sőt,

még az is lehet, hogy a kiküldetésre is haraggal reagálsz, hogy miért nem tud most egy másik kollégád utazni. Ha így teszel, csak mert „zárt" a figyelmed, vagyis „egóból" éled az életed, akkor mit sem ér a teremtés – elvéted a célt, és nem kapod meg a teremtményed. De ugyanilyen rossz módszer az is, ha folyamatosan csak „várjuk" a teremtés végkimenetelét, benézve minden kő alá, mindenhol jeleket keresve. Ahogy csukott szemmel sem látjuk meg a lámpás fényét, úgy szikrázó napsütésben sem. Ha érezzük a szinkronicitást, akkor viszont biztosak lehetünk benne, hogy „Ez az!" – ez a mi teremtményünk.

Gyógyítás

Ha gyógyításra adnánk a fejünket, akkor alkalmazzuk a tudatos teremtés folyamatát. Igen, valóban ennyire egyszerű a megoldás, de azért én sem szeretném a teremtést egyfajta svájci bicskaként bemutatni, még ha valójában az is. Hosszú út vezet odáig, amíg az egyén rájön erre, és hatására életének egyre több pontján, mintegy *életmódként* kezdi alkalmazni a módszert. Aztán amikor az élete már semmi másról nem fog szólni, mint teremtésről és átélésről, akkor lesz az igazi, akkor ugyanis sokkal inkább fog egy élvezetes játékra hasonlítani, mint a „jól megszokott" szenvedésre. Mert bizony tényleg olyan valóságot teremtünk magunknak, amilyet akarunk, és a földi élet is csak azoknak pokol, akik azt szeretnék megtapasztalni – a többieknek lehet akár menny is.

A **gyógyítás** tekinthető egyfajta kiemelt fontosságú teremtésként. Nemcsak azért, mert ezzel közvetlenül másokon segítünk, hanem azért is, mert ez az egyik leginkább önzetlen teremtés, ahol a szándék még akkor is tiszta, ha valójában önös. Nem tudunk úgy gyógyítani, hogy ne akarjunk jót másoknak – vagy magunknak.

Mielőtt azonban hozzákezdünk bárki – vagy akár saját magunk – gyógyításához, nem árt tisztában lennünk néhány alapvető dologgal. Az egyik, hogy a fáma szerint a gyógyítás kevésbé hatékonyan működik önmagunkon, illetve a

hozzánk közel állókon. Ennek oka, hogy ilyenkor nagyon nehéz megállni, hogy ne az elvárt eredményt figyeljük, hanem csak hagyjuk a dolgokat megtörténni. Érdemes tehát figyelembe venni, hogy az elfogultság és az erős érzelmi kötelék (aggódás) negatívan befolyásolhatja a teremtés utáni „elengedést", vagyis az érdeklődő, nyitott figyelmet.

A másik dolog, hogy a gyógyítást nem mi magunk hajtjuk végre – legalábbis nem az egós elme. Bár ez alapvetően következik a tudatos teremtés működéséből, mégis fontos kiemelni, hogy a gyógyítás során nem a „gyógyító" gyógyít, hanem maga az Univerzum. Éppen úgy, ahogyan teremtésnél, gyógyítás esetén is ez a mögöttes „intelligencia" hozza létre a kívánt eredményt, aminek bár részei vagyunk, ez mégsem eredeztethető önmagában csak tőlünk. Ez a felismerés egyébként segíthet az önmagunkon való gyógyítás alkalmazásának hatékonyságán is.

Lássuk a folyamatot! A tényleges gyógyítás a tudatos teremtéshez hasonlóan a belső térbe lépéssel indul. Még ez előtt tisztázni kell a gyógyítás okát, vagyis az illető problémáját és panaszait. Ezután felépítjük mentális szinten a végállapotot, és megéljük azt jelen idejű, valóságos tapasztalatként. Semmiképp se a betegséget vagy annak kezelését lássuk célként, hanem a gyógyult (vég)állapotot. Tehát, ha az illetőnek például derékfájdalma van, akkor a „derékfájdalom elmúlását" tapasztaljuk meg, ne pedig azt, hogy melyik megmerevedett izom hogyan lazul el. A miért és a miként nem számít a teremtés folyamatában, csakis a cél. A gyógyítás elvárt „teremtménye" ezért mindig a kívánt állapot legyen, amit tisztán kell látnunk és értenünk, majd pedig kötődnünk hozzá, és megtapasztalnunk azt a teremtés valóságos – jelen idejű – végállapotaként.

Miután a célt tisztáztuk, a belső térbe lépve a valós énből fejezzük ki a teremtési (gyógyítási) szándékunkat, majd bocsássuk útjára a teremtésünk mentális fogalmát, vagyis a gyógyult állapotot. Az előző példánál maradva azt, hogy az illetőnek elmúlt a derékfájása. Ezzel készen is vagyunk, és ez esetben teljesen és véglegesen. Mivel a gyógyítás legtöbbször nem nekünk vagy rólunk

szól, ezért felesleges a teremtés „gyümölcsére", vagy bármilyen más megerősítésre várni. A „gyógyító" ilyenkor csak egyfajta „csatorna", aki továbbítja a gyógyítási kérelmet a Teljesség felé, de a megoldást az Univerzum adja, és az a közös valóságban fog manifesztálódni. A teremtmény (eredmény) elfogadásáért és valósággá váltásáért viszont a gyógyítandó fél felelős, hiszen ez az ő valóságává fog válni. Ő „kapja", ezért azt *neki* is kell *felismernie* és *elfogadnia*. Ebben a gyógyítónak semmi más szerepe nincs! Az első időkben persze fontos lehet a visszacsatolás, hogy tényleg működik-e, amit csinálunk, de még ekkor sem szabad elvárásokkal élni – később pedig ez teljesen el is hagyható. A gyógyítás során nem vagyunk többek, mint egy közvetítő fél, aki a „beteg" igényeit eljuttatja az „orvoshoz" – de *nem* mi vagyunk az orvosok!

A két legfontosabb üzenet tehát a gyógyításban: nem a „gyógyító" gyógyít, és ne legyenek elvárásaink. Ha ezeket megértettük, eredményesen hajthatjuk végre a gyógyítást.

Van még egy nyitott kérdés a folyamattal kapcsolatban, mégpedig az, hogy szükség van-e a „beteg" engedélyére a beavatkozáshoz. Ezt a kérdést két irányból is megközelíthetjük. Ha az egyik oldalnak hiszünk, akkor mondhatjuk azt, hogy nem, engedély nélkül nem szabad beavatkozni, ugyanis nem tudhatjuk, hogy az adott ember betegsége milyen „karmikus" dolgok következménye, így esetleg még árthatunk is neki azzal, ha az akaratán kívüli dolgot művelünk vele. Továbbmenve, akár még az is előfordulhat, hogy ezzel a saját „karmánknak" adunk egy pofont, mivel felveszünk magunkra egy terhet. Ezzel a szemlélettel két problémám is van: az első, hogy félelmen alapul (ha másért nem, a saját teher miatt), a második pedig, hogy ha nem mi avatkozunk be, akkor majd beavatkozik más.

A másik megközelítés szerint viszont azt csinálunk, amit akarunk, még akkor is, ha ezt tudatosan tesszük – és esetleg „árthatunk" is vele. Nos, valójában nem tudunk ártani. Leginkább azért nem, mert a gyógyítást nem mi magunk, hanem az Univerzum végzi, aki a végtelen intelligenciájával felvértezve fel tudja mérni a helyzetet, és képes *úgy* segíteni az illetőnek, hogy az számára

megfelelő legyen. Továbbá azért is felesleges ezen aggódni, mivel mi mindezt a belső térből, a valós én szerepében tesszük, vagyis a legkevésbé sem önös érdekből. Ártó szándékot pedig elég nehéz értelmezni egy gyógyítás esetében, de még ha így is lenne, akkor is hatástalan lenne, ha szándékosan valaki *ellen* irányulna.

Az engedélyköteles megközelítés azoknál a gyógyításoknál szükséges, ahol a gyógyító a saját akaratával (vagyis „egóból"), és nem pedig a Tudatosságból gyógyít – még ha jó szándékból is teszi azt. Ilyen esetekben valóban lehet „kárt" okozni a másikban, és valóban hozhatunk problémákat a saját fejünkre, de mivel mi nem ezt a módszert követjük, így felesleges ezen aggódnunk. Az esetek nagy részében pedig úgysem fogunk „találomra" gyógyítgatni embereket, így talán nem annyira megerőltető, ha inkább *megvárjuk*, amíg ők kérnek segítséget tőlünk, vagy esetleg magunktól *felajánljuk* azt. A gyógyítást egyébiránt lehetőleg ne másokon gyakoroljuk be! Helyette inkább csiszoljuk ki a teremtéssel kapcsolatos tudásunkat a saját életünkben, és ha az már könnyen és hatékonyan működik, akkor kezdjük el gyógyításra is alkalmazni. Így bajt sem okozhatunk, és csalódás sem ér, ha gyakorlat hiányában az elején nem akar hatékonyan működni a folyamat.

6. Ismeretlen

Elérkeztünk az utolsó témakörhöz, ami egy – egós elmével élő – ember életútja során legvégső célként felmerülhet. Ez a **felébredés**, amit nevezhetünk öntudatra ébredésnek, megvilágosodásnak, bodhinak, nirvánának, vagy egyszerűen csak a földi út végének.

A felébredés mindannyiunkkal megtörténik, méghozzá legkésőbb a halálunk pillanatában, amikor földi porhüvelyünk megszűnésével a valós én leveszi magáról az ego szemüvegét, egyúttal „állapotot" vált, majd visszatér a születés előtti Teljesség állapotához. Ez egy elkerülhetetlen folyamat. Tudom, hogy sokak szerint egyszerűbb és biztonságosabb azt gondolni, hogy az élet a születéstől a halálig tart, és ugyanúgy nincs előtte „semmi", ahogy utána sem, és ezzel bizonyítékok hiányában még csak vitatkozni sem lehet. De vajon tényleg kielégítő ez a végletes látásmód, ami ráadásul önmagában hordozza azt is, hogy egész életünkben az (örök) elmúlástól rettegünk majd? Nem arról kellene inkább szólnia az életünknek, hogy kihozzuk belőle azt, ami benne lehet*ne*? Ha már egyszer ide születtünk, és úgyis „ez van", akkor nem lehetne kevésbé görcsösen ragaszkodni a túléléshez, hanem helyette inkább csak *megélni*, és lehetőség szerint minél többször *átélni* a valóságot, ami így is, úgy is *van*? Akkora baj lenne, ha az ego a valós énnel harmóniában, vele karöltve szelné át az élet tengerét, a végén pedig könnyedén, fájdalmak nélkül búcsúzhatna tőle?

Mert lehetne így is. Hiszen ott a másik opció, és igenis fel lehet ébredni az élet vége előtt *is*, hogy aztán a „maradékot" már ne félelemben kelljen végigélnünk. Na igen, ez egyáltalán nem olyan könnyű, mint amilyennek hangzik, de ettől még lehetséges, noha biztos módszer valóban nem létezik hozzá. Támpontok vannak csak, amikből legalább közelítőleg tudható, hogy mire számíthat az ember, ha továbbmegy a végső kapuig vezető úton – de azon viszont már egyedül kell átmennie. Az utolsó lépés, vagyis életünk tapasztalásának végső döntése csakis a miénk, de ha azt meghozzuk, onnan már nincs visszaút – jó és rossz értelemben véve sem. Azzal a döntéssel mindent

megteszünk, amit emberként lehet. Az mindenről szól, és olyan tapasztalathoz juttat, ami feloldja az elme testhez való kötődését, az egót pedig végérvényesen „csak" a földi megtapasztalás eszközévé teszi – annak központja helyett. Utána már (újra) a valós én lesz a központ, és akkor már nincs visszatérés a „boldog tudatlanság" állapotába. De erre talán akkor már nem is lesz igény.

Stratégiák

Kezdjük a felébredésre irányuló stratégiákkal, már ha egyáltalán lehet ezek kapcsán bármiféle tudatosságról beszélni. Az egyes emberek lelki útja ugyanis annyira más és más, és ebbe annyira erősen beleszól az egyén személyisége és „sorsa", hogy nehéz lenne azt mondani, hogy bárki is képes egy stabilan követhető, tudatos stratégiát választani magának felébredéshez.

Egy ponton viszont, amikor az ember már kellően előrehaladott állapotban van, segítségére lehet az információ, hogy miként és hogyan tud a számára leghatékonyabb módon eljutni oda, ahol már kevésbé rajta, sokkal inkább a „körülményein" múlik a továbblépése. A lelki út azonban igencsak hosszú, akár több évtizedes is lehet, így az, hogy kinél mikor jön el ez a pont, teljesen személyre szabott. Lelkesedni persze lehet, és őszintén hinni a mielőbbi bekövetkezésben, mégis érdemes inkább körültekintőnek lennünk, és akkor támadni a csúcsot, amikor a legkisebb a vihar és a megfagyás esélye. Ha túl korán vágunk neki, könnyen megüthetjük a bokánkat, túl késő viszont – szerencsére – úgysem lehet, hiszen az életünk végén úgyis eljutunk a végcélunkhoz. Legyünk hát megfontoltak!

Az alábbiakban bemutatott stratégiák nem „receptek", és semmi sem garantálja, hogy azokat – vagy azok kombinációit – alkalmazva valóban „rövidebb" lesz az út. A hatékonyságuk alkat függvénye, vagyis hogy kinek az egós elméje milyen úton közelít a végső kijárat felé. Egy dolog azonban biztos, és ez bármelyik módszer alkalmazására érvényes: ***elszántság és kitartás szükséges*** hozzájuk. Csak így érhető el a cél, és először valószínűleg úgyis „csak" betekintést (*kensó*) kapunk, ami ugyan már a végső élmény előszobája, de még onnan is évekig, akár évtizedekig is eltarthat, mire elérjük a tényleges megvilágosodás állapotát. De ez legalább erőt fog adni a folytatáshoz – mert valóban hosszú az út!

Az itt leírtak a teljesség igénye nélküli áttekintések, ahol szándékosan nem megyek bele mélyen a részletekbe. Azért sem lenne értelme ennek, mert a témakörök mindegyike önmagában is megér egy-egy külön könyvet – és

szerencsére léteznek is ilyen könyvek! Így ha ezek közül bármelyikről is úgy érzed, hogy az a te utad, ne légy rest, és merülj el az adott témában, illetve kérd az abban jártas hozzáértők segítségét! Alkalmazd az ő módszereiket és irányelveiket, ugyanis csakis így hozhatod ki a maximumot belőlük.

Zen útja

Az első, és technikájában talán legegyszerűbb módszer a *zazen* ülése. A zazen buddhista ülőmeditáció, melynek gyakorlói nagyjából fél-egyórás üléseket tartanak egy megadott testhelyzetben, naponta többször. Itt a meditáción keresztül vezet az út a megvilágosodás felé, és a módszer nemcsak hogy egyszerűen gyakorolható, de jó háttérirodalommal is rendelkezik, ráadásul szinte bárhol a világon található hozzá zen központ, ahol bevezetnek a meditáció gyakorlatába, és segítenek annak alkalmazásában is.

Az ülés technikája röviden annyiból áll, hogy a gyakorló egy erre a célra szolgáló meditációs párnára – *zafu* – ül, majd egyenes gerinccel, a medencéjét enyhén előre döntve, a térdeivel a talajt érintve helyezkedik el. A lábai lótusz, féllótusz, vagy egyszerű keresztezésben vannak, a lényeg a térdek érintkezése a talajjal. Ha megfelelő a pozíció, akkor az ülés éppen úgy szabadítja fel a gerincet és a medencét a terhelés alól, hogy az nem vonja el a meditációt végző figyelmét a gyakorlásról. A tenyereket a test előtt, tenyérrel felfelé, fél átfedésben kell egymásra helyezni, úgy, hogy a bal kéz feküdjön a jobb tenyérben. A hüvelykujjak egyenesek, a végükön egymáshoz érnek. Gyakorlat közben a szemek az elalvás elkerülése érdekében legyenek félig nyitva, és nézzenek egy-két méterrel a meditáló elé, de ne fókuszáljanak semmire. A külvilág ilyen módon való érzékelése a zen filozófiája miatt szükséges, hiszen mivel a *teljes* valóság is magában foglalja mind a kinti, mind benti világot, így a meditáció során sem *csak* a befelé fordulás a cél. A légzés a gyakorlat közben lassú ütemben kell történjen, percenként 5-7 belégzéssel, a levegő pedig a hasba áramoljon. Bár ez így, leírva talán egyszerűnek tűnhet, mégsem olyan könnyű könyvből elsajátítani, így aki erre adná a fejét, annak határozottan javasolt ellátogatnia egy zen meditációs központba, ahol a mester segítségével a gyakorlatban is megtanulhatja a helyes testtartást és légzést.

A zazen célja *nem* a megvilágosodás, hiszen a buddhista tanítások szerint a felébredésre irányuló törekvés már önmagában is megakadályoz annak elérésében. A meditáció lényege ehelyett a tudat kiürítése, megtisztítása, és a minél hosszabb ideig történő tartózkodás az átélés állapotában. Az a felismerés, hogy minden „ürességˮ (azaz *ku*), elősegíti az érzékelt valóság és az érzékelő *egységként* való értelmezését, illetve a kint/bent kapcsolat – ezen keresztül pedig az ego – feloldását. A haladóbb gyakorlók ennek eléréséhez különböző *kóanokat* kapnak a mestertől, melyek célja, hogy kétségeket idézzenek elő a logikus gondolkodásban. A kóanok egyfajta paradoxonok, amik racionális ésszel megoldhatatlanok, ezáltal éppen az a céljuk, hogy „kiakasszákˮ a logikus elmét, vagyis olyan állapotba juttassák, ami idővel előidézheti a megvilágosodást. Az egós elme effajta „ingerléséről” a későbbiekben még írok.

A zazen valóban egy egyszerű, és évszázadok óta használt módszer a megvilágosodás elérésére. A lényeg itt éppen a meditáció maga, melynek segítségével az érzékelés egyre hosszabb és hosszabb ideig tartható az átélés állapotában, ami idővel magától is elhozhatja a felébredés állapotát. A megvilágosodáshoz vezető út azzal rövidül le, hogy az ürességben felismerjük a Mindenséggel (vagy Teljességgel) való azonosságunkat (azaz a valós ént), a kóanokon elmélkedéssel pedig a megfelelő tudati állapotba juttatjuk a logikus (egós) elmét. A zazen gyakorlása tehát valójában a tudatunk megtisztításáról és felszabadításáról szól.

Feloldás útja

A második stratégia, a feloldás útja az érzéseken keresztüli megtisztulást jelenti, azaz nem másról szól, mint a *feloldás* technikájának gyakorlati alkalmazásáról. Mindegy, hogy a korábban leírt módszert, vagy esetleg egy sajátot használunk erre a célra, a lényeg a beragadt energia végleges eltávolítása, vagyis a lomtár – valóban – teljes kiürítése. A beragadt energia felszabadításával gyakorlatilag megvonjuk az egótól az „üzemanyagátˮ, fokozatosan elcsendesítve őt ezzel. Ha pedig az egós elme a háttérbe szorul, és lekerül rólunk a „szemüvegeˮ, akkor idővel előléphet, és egyúttal a középpontba kerülhet a valós énünk.

Ez az út, akárcsak a többi, csakis akkor lehet eredményes, ha valóban végigcsináljuk. A lomtár bármilyen részleges ürítése segíthet az előrehaladásban, de a végső megoldás csakis a *teljes* kitakarításon keresztül lehetséges. Mindent ki kell dobnunk a „padlásról", bármennyire is ragaszkodunk hozzá, és bizony szembe kell néznünk az összes elfojtott érzésünkkel. Meg kell bocsátanunk mindenkinek, beleértve magunkat is, és ahogy lassacskán megszabadulunk ennek béklyóitól, úgy ismerhetjük fel a világunk valós összefüggéseit, valamint végleges lényegünket, az egységben létező valós ént. Mivel az ego felszabadítása egyben felszabadítja az általa bezárt belső identitást is, így a valós énünkből újra nyitottan és kérdőn, mintegy gyermekként tekinthetünk a világra. Éppen ez a gyermeki állapot egyébként az, ami a megvilágosodást jellemzi.

De ahhoz végig kell csinálnunk! Hiába gondoljuk azt néhány nap vagy hét után, hogy készen vagyunk, a 90% itt nem elég – de még a 99% sem. Vannak olyan, mélyen gyökeret vert energiák a lomtárunkban, melyek eltávolítása hónapokat, vagy akár éveket is igénybe vehet, és nem azért, mert amúgy képtelenek lennénk megérteni és elengedni azokat, hanem azért, mert még csak azonosítani sem tudjuk őket. Olyan mélyen belénk ivódtak, olyannyira a természetes részünkké váltak ezek az energiák, hogy még a felismerésükkor is alig akarjuk elhinni, hogy *valóban* ezek álltak a háttérben. Az ilyen, mélyen elfojtott energiák azonosításához rendkívüli elszántságra és önvizsgálatra van szükségünk, és elengedésük – feloldásuk – kifejezetten nehéz, annyira a hétköznapi életünk mozgatórugóivá váltak. Ráadásul nem elég csak felszabadítani őket, hanem az állapotot meg is kell *őrizni*. Ebben segít a lomtár *kezelése*, ami biztosítja, hogy a beérkező ingereket a következőkben már mindig *értelmezzük*, és ne történjen többé semmiféle átlépés, elnyomás vagy elfojtás. Dönteni kell, mindenről – ez teszi lehetővé, hogy ne töltsük fel újra a lomtárat.

A feloldás útjának elején drámai változások figyelhetőek meg, azonban ez magában hordoz egyfajta veszélyt is. Ha ugyanis a sikerek láttán alábbhagy a kitartásunk, és elfelejtjük a valódi célunkat, azzal könnyedén évekre, vagy akár évtizedekre is megragadhatunk a „90%" állapotában. Életminőségünk ugyan jelentősen javul, de éppen ez mérgezi meg a valódi akarásunkat a teljes cél elérése érdekében. Mert a felébredés „csak úgy" nem fog megtörténni!

Megértés útja

A *megértés* útja az, amit éppen most csinálsz – azzal, hogy olvasod ezt a könyvet. Ennek az útnak a követése alapvetően arról szól, hogy a kereső válaszokat keres a miértekre, és a megértésre alapozva halad előre az ösvényen, méghozzá teljesen tudatosan, a saját kontrollja mellett felszámolva az őt gátoló „hiedelmeket", amik abban akadályozzák, hogy elérje a célját.

A megértés olyan rendszerbe rendezi a gondolati mintákat, ami „kompatibilis" a valóság „igazi" természetével, majd ezt a világképet stabilizálja magában. Az úton járó ennek segítségével képessé válik arra, hogy úgy szemlélje a világot az egóból *is*, amilyen az *valójában*, a mögöttes „valóságban". Ez persze nem azt jelenti, hogy az egós elme (szó szerint) mindent megérthet, de azt mindenképpen megérti, hogy mi az, amit ő, egós elmeként nem érthet meg. A megértés útjával a kereső (egója) aláveti magát a felsőbb akaratnak, és elfogadja, hogy *amit* tesz, és *ahogy* teszi, azt annak érdekében teszi, hogy megvilágosodjon. Ha az egós elme *tudja*, hogy nem tudhat mindent, és ezt képes is *elfogadni*, azzal átlép a saját vezető szerepén, és teret enged a valós énből való létezésnek. Még akkor is, ha önmagában ettől még nem lesz képes felébredni. Elfogadja az utat és a nehézségeket, mert érti, hogy mi és miért történik, illetve ezek szükségességét is.

Ez így éppenséggel egyfajta „ellentéte" a feloldás útjának, miközben magában is foglalja azt. A megközelítés itt a gondolati oldalról történik, a lomtárba zárt energiák *megértésével*, és az ezen keresztül történő feldolgozással – vagyis éppen a *másik* aspektusból, mint az érzések elengedésénél. A sorrend úgyis mindegy, hiszen a gondolatok és érzések összetartozása miatt egy beragadt energia megértése, vagy a vele való azonosulás automatikusan magával „húzza" a másik aspektusához tartozó értelmezést is, így az energia így is, úgy is felszabadul a lomtárból – módszertől függetlenül. Az érzéseken keresztüli feloldás inkább a jobb agyféltekés (érzelmi), míg a megértésen keresztül történő a bal agyféltekés (logikus gondolkodású) egyéneknél hatékonyabb.

Persze, ne legyenek hiú reményeink: *önmagában* ez az út sem juttat el a végcélhoz. Hiába teszünk meg mindent, és hiába *tudja* és *érti* az egónk, hogy mi miért történik, illetve hiába tapasztaljuk meg az „igaz" valóságot annak valós szabályai szerint, amíg annak részei vagyunk, addig az nem fogja magát felfedni előttünk. Ahhoz előbb le kell hántanunk magunkról az utolsó hagymahéjat is, hogy rájöhessünk, hogy a közepében *tényleg nincs semmi*. Amíg viszont az úton járunk, addig ezt nem tudjuk felismerni, mert ahhoz az egót magát kellene teljesen feladnunk, azt azonban *pusztán megértéssel* lehetetlen megtenni. Azt a bizonyos ajtót az út végén ugyanis sem az akarat, sem a vágy, sem a tiszta szándék, de még a tökéletes szeretet vagy a teljes átélés sem képes kinyitni. Helyette valami más – az viszont már nem (csak) rajtunk múlik.

Kereszt útja

A kereszt útja a nagybetűs *Út*, mely a földi élet szenvedésein át vezet. Ez a megvilágosodás „klasszikus" módszere, és valójában mindannyian ezen az úton járunk, függetlenül attól, hogy melyik stratégiát hívjuk segítségül hozzá. Ezt az utat járta Jézus, de Buddha is, ahogy az összes többi megvilágosodott mester. Mert nincs más út, mint az élet útja, amely kellő elszántság és kitartás mellett a felébredéshez vezet.

Mindegy, hogy milyen módon, mert minden út egyedi. Mindenki a saját útját járja, a saját módszerei szerint, a saját felismeréseivel. Azért is hívják kereszt útjának, mivel az egész életutat tekintve tényleg olyan az egész, mint Jézus kálváriája. Felad mindent, beleértve önmagát is, méghozzá az egészért, ami tökéletesen szimbolizálja a felébredés folyamatát. A kereszthalál, a mezítelen kifeszítettség, a teljes átadás a „sorsnak", a „jöjjön, aminek jönnie kell", végül a halál – az ego halála –, aztán a feltámadás, melyben a valós én előrelép, az egyén pedig megvilágosodott állapotában tér vissza a „halálból". Akár már az életünk folyamán, akár csak annak végén, de ezen mindannyian keresztülmegyünk.

Önkeresés

A lelki útra lépés első mérföldköve az ego önkereséséről szól. Amikor az utat járó személy egós elméje valamilyen (külső) történés hatására elkezdi megkérdőjelezni a valóságát, hogy vajon megfelelnek-e a saját tapasztalatai annak, amit neki tanítottak, azzal felébred a belső igény az önmegismerésre. Az ego a benne megjelenő kételyt először valószínűleg még elnyomja, de a lomtár természeténél fogva az abba tuszkolt energia lassan, de biztosan „szivárogni" fog, és módszeresen mérgezi majd az addig stabilnak és biztonságosnak hitt világképet. A sors fintora, hogy itt pontosan az a mechanizmus segíti a keresőt, amitől éppenséggel meg kellene szabadulnia ahhoz, hogy a valósága teljes lehessen. A kétely pislákoló szikrája ugyanis idővel kigyúl, és felébreszti a vágyat az egóban arra, hogy a dolgok mögé nézzen. Ösztönből cselekedve

akarja megérteni a dolgok működését, mert saját túlélésének lehetőségét látja a lelki útban. A megvilágosodás hajszolása az ego azon terve, hogy általa újraegyesülhessen az istenével, és ezzel valahogy elkerülje a halált. Bár idővel rájön, hogy így éppen a saját széthullását készíti elő, a kíváncsisága mégis erősebb, mint a racionalitás. Végig *kell* mennie az úton, és látnia *kell*, hogy mi van „odaát", mert ha csak egy apró kis esélye is van annak, hogy elkerülheti vele a biztos halált, akkor már megéri a kockázatot.

A valóság megkérdőjelezése egyszersmind magával hozza annak a mintázatnak a felismerését is, amiben a hétköznapi életünket éljük. Ahogy külső szemlélőként, az egós elmétől függetlenedve, madártávlatból kezdjük vizsgálni saját magunkat a minket körülvevő események tükrében, fel fogjuk ismerni a „mókuskerék" valóságát, amiben élünk. A külső nézőpont egyben tudatosítja bennünk azt is, hogy a megfigyelő és a megfigyelt különböznek egymástól, vagyis lennie kell valami „többnek" is az egós elmén felül – mert nem lehetünk „csak" az egónk. Amikor ez megtörténik, egyúttal megjelenik az igényünk is arra, hogy kilépjünk ebből a helyzetből. A felismeréssel persze csak még több szenvedést hozunk a fejünkre, hiszen diszharmónia alakul ki az érzékelt és az elvárt valóságunk között, de mégis pontosan ez a tüske, ez a kétely visz minket tovább az önmegismerés útján, mert ekkor már egyértelműen a *kijáratot* keressük belőle – még ha nem is biztos, hogy ez tudatosul bennünk.

A kétely dagadásával párhuzamosan egyre inkább próbáljuk megérteni, hogy miért működik másképp a világunk, mint ahogy azt nekünk tanították, és hogy miért vannak ezekben a tanításokban olyan nyilvánvaló ellentmondások. Mint például az, hogy miért élünk azért, hogy szenvedjünk, és miért szenvedünk attól, hogy élünk. Pontosan az ehhez hasonló kételyek gyújtják be bennünk a valódi akarást, hogy alaposabban megismerjük a mögöttes valóságot.

Utazás

Keresni kezdjük hát az információkat, először természetesen önmagunkon kívül. Olvasunk, filozofálunk, eleinte csak a barátaink körében, aztán ha ránk unnak, máshová fordulunk. Nem hétköznapi elméletekben mélyedünk el, esetleg a témát értő közösségekhez csatlakozunk, teljesen új barátokat szerzünk, és persze sokat, nagyon sokat gondolkozunk. A megoldást keressük, de még azt sem tudjuk, hogy mire – egyedül csak azt tudjuk, hogy *kell*.

Az út első felében rengeteg információ közül kell kimazsoláznunk a nekünk szólót, vagy másképpen mondva: a nekünk *tetszőt*. Azért írom így, mert a keresés ezen fázisában valószínűleg úgyis mindenbe belekapunk, és elhúz erre vagy arra egy-egy elmélet vagy közösség, hogy aztán évekkel később pironkodva emlékezzünk vissza rá, hogy miket is gondoltunk „helyes" útnak. Tapasztalat viszont csakis tapasztalásból születhet, és ha semmit sem kóstolunk meg, nem leszünk képesek valódi különbséget tenni az ízek között. Ebben az időszakban még semmi gond nincs azzal, ha sokféle különböző, akár hajmeresztő elmélettel ismerkedünk meg, mert az út során így is, úgy is kirostáljuk a számunka haszontalanokat, idővel pedig rá fogunk jönni, hogy minél többet tudunk, annál kevesebbet értünk.

Ilyenkor még nagyon sok választ fogunk kapni, és meglepő gyorsasággal haladunk előre. Ha leásunk egy adott témakör mélyére, hirtelen aszerint kezdjük látni a világot, és hiába hullik szét aztán az egész hamarosan, máris jönni fog a következő elmélet, a következő világkép, ami még általánosabbnak, még „jobbnak", és még stabilabbnak fog tűnni. Ahogy követik egymást a hitrendszerek, úgy szélesedik a látókörünk, és hatásukra idővel kiépül bennünk egyfajta saját „alap", amitől úgy érezhetjük, hogy most már *tényleg* sok mindent tudunk, és – a többieknél biztosan – bölcsebbek vagyunk. Talán még okítani, esetleg tanítani is kezdünk másokat, mintha tényleg tudnánk valamit – pedig csak hisszük, hogy tudjuk.

Aztán ahogy az új alap szilárdulni kezd, úgy tesszük le a voksunkat valamely elmélet vagy hitrendszer mellett, és ennek következtében lassulni is kezd az újdonságok megismerésének üteme. Amint a korábbi számtalan téma helyett

már csak egy-kettőbe ássuk bele mélyebben magunkat, sokkal szembetűnőbb lesz, hogy milyen hatalmas mennyiségben találhatóak bennünk olyan kérdések, melyekre nem kapunk választ. A világ „hivatalosan" egyre kevesebb magyarázatot tud adni a minket kínzó kérdésekre, és egy idő után el kell fogadnunk, hogy az „igazi" válaszokat „odakint" biztosan nem fogjuk meglelni. Befelé fordulunk hát, és amikor a megoldást már valóban önmagunkban keressük, végre eljuthatunk oda, hogy tudatosuljon bennünk a végső cél: a *felébredés*. Tudjuk és érezzük, hogy ez valami „több", és ekkor már – végre – tudatosan, akarattal próbáljuk meg elérni azt.

Elkezdjük hát a belső utat járni. Talán meditációval kezdünk, talán önfejlesztő könyvekkel vagy csoportokkal, de előbb vagy utóbb biztosan célba vesszük a mélyebb megismerést. Tudatosan kezdünk különféle technikákat alkalmazni, hogy jobban megismerhessük önmagunkat és az egónkat, és ebben elmerülve tovább szélesítjük a világképünket.

Ezek pedig már személyes tapasztalatok lesznek, nem valaki más gondolatai vagy élményei, így a válaszok sem csak az elménkkel, hanem a „szívünkkel" is rezonálni fognak, és valóban átérezhetjük azok igazságtartalmát. Sokkal kielégítőbbek lesznek, mint a külső valóság „magyarázatai", és ez a fajta tudás végre már nemcsak okosabbá, de valóban bölcsebbé és megfontoltabbá is tesz bennünket. Nyugodtabbá és magabiztosabbá válunk, és sokkal higgadtabban fogadjuk az élet nehézségeit. Ha szerencsénk van, akkor egészen messzire eljuthatunk ezen az úton, főleg, ha mellette rendszeres, gyakorlati módszereket (például meditáció) is alkalmazunk. Ettől ugyan a kíváncsiság még továbbra is ott fog dolgozni bennünk, de már ellensúlyozza ezt a szeretet és béke, illetve a belső kiegyensúlyozottság érzése.

Egy ideig. Talán évekig, akár évtizedekig is. Az ego azonban nem enged, és idővel egyre többször bukkan majd fel a kétely újra: „Biztos, hogy jó irányba megyünk?". Lassan, de biztosan erősödni fognak az ehhez hasonló kérdések, amíg egy ponton ismét felborul az egyensúly, és az addigi békés, belső tengerünk újra háborogni kezd. Az „éhségünk" már nem fog megelégedni a

csendes béke állapotával, mert több kell. Nem lesz elég a 99%, ameddig eljutottunk, csakhogy innentől már minden egyes tizedszázaléknyi újabb haladásért keményen meg kell küzdenünk. Egyre nőni fog az akarás nyomása, hogy végre levehessük magunkról ezt a lelkünkre feszülő béklyót, amely nem akarja engedni, hogy kilássunk a sötétségből. Több kell, mindennél több, vagyis – most már – minden. A *teljes* felébredés a cél.

Fal

Ekkor kezdünk valódi falakba ütközni. A korábbi, szép remények tovatűnnek, és beköszönt helyette annak frusztrációja, hogy minél közelebb kerülünk a célunkhoz, annál messzebbinek tűnik az. Már nem az ellentmondások gátolnak minket, hanem annak felismerése, hogy eltévedtünk: miközben mindent „jól" csináltunk, mégsem jött el az, amire igazán vágytunk. Hiába próbálkozunk, hiába küzdünk, hiába akarjuk *tényleg*, valahogy mégsem az történik, aminek – szerintünk – történnie kellene. A csalódás többször időlegesen mellékvágányra is teheti a lelki utunkat, de aztán mindig újult erővel találunk vissza hozzá, csakhogy közben hetek, hónapok, vagy akár évek telnek el. Ez az *érés* időszaka. Elégedettek a legkevésbé sem leszünk, és hiába talál ránk néha mégis egy-egy információ vagy esemény, ami előremozdít az úton, az csak ideig-óráig oltja „szomjunkat", és hamarosan újra elveszettnek érezzük magunkat.

Ekkor már hiába a sok tudás, mert ez már nem tudásszomj. Ez egy erőteljes, mélyen a lelkünkből fakadó igény a változásra. Az ego persze mindezenközben annak rendje és módja szerint továbbra is sajnálja magát, ezzel éket verve a lelki felemelkedés útjába, ami valahol szándékos is a részéről, hiszen érzi, hogy már közel lehet a cél, és időközben azt is összerakta, hogy ez bizony az ő végét is jelentheti. Egyre aktívabban frusztrál bennünket azzal, hogy olyan dolgokban sürget, amiben tehetetlenek vagyunk, és okosan beosztva adagolja elénk a lomtárunk maradék tartalmát a megfelelő pillanatokban. Néha felrobbanunk, néha csak szimplán félünk, néha pedig elkeseredettek vagyunk és elcsüggedünk. De bármelyik is, az ego ezzel sikeresen tart vissza minket a valódi fejlődéstől. A küzdelem illúzióját az ő félelme táplálja,

pedig ekkor már minden adott lenne hozzá, hogy egyszerűen csak átlépjünk a felébredés kapuján.

A fal mégis ott áll. És frusztrál. Tudjuk, hogy mit kellett megtennünk, és engedelmesen végig is mentünk az úton, de mégsem érkeztünk meg sehova. Annak ellenére, hogy tiszta erőből akarjuk, és kőkeményen átküzdöttük magunkat mindenen, valami még mindig az utunkban áll. Hiába csináljuk a gyakorlatokat, hiába tisztítjuk a lelkünket, és hiába állítjuk „sarokba" az egót, az mégsem működik. De miért nem?

Tedd fel a kérdést magadnak: miért vagyok most itt? Miért olvasom még mindig ezt a könyvet? A válasz, azt hiszem, egyszerű: mert az a célod vele, hogy olyan tudást szerezz belőle, aminek segítségével felébredhetsz. Ebben látod a megoldást az életed problémájára, de nem ismered fel, hogy a megoldás nem ebben, hanem benned van. A megvilágosodás mindig is pontosan az orrod előtt volt, de azt elérni nem, csak *átélni* lehet – ennek pedig a legnagyobb gátja éppen te magad vagy. Hiába csinálod végig a gyakorlatokat, hiába fejleszted tökélyre az átélést vagy a tapasztalatok azonnali kezelését, és hiába üres szinte teljesen a lomtárad, a képletből mindig hiányozni fog valami, és ez a valami te magad vagy. Mert amíg létezik a „te", addig bizony létezni fog az életed is, mivel „te" magad vagy az életed. Te vagy az élet, és te vagy a megvilágosodás maga.

És pontosan ez a „te" az akadálya mindennek. Mert ragaszkodsz hozzá. Sok dologról hajlandó vagy lemondani a lomtár ürítése során, de magadról csakis legutoljára. Mindegy, hogy az ego akarja így, vagy te ragaszkodsz hozzá, mert végeredményben a félelem vezérli ezt. Sok mindenkinek hajlandó vagy megbocsátani, és sok-sok felszínre kerülő gondolatot vagy érzést feldolgozol, de bizonyos energiák megértéséhez ennél sokkal több kell – időben és tettekben is. Még ha kellően meg is szabadítod magad a lomtáradban rothadó, mérgező energiáktól, akkor is ott lesznek azok az energiák, amikhez ragaszkodsz. Mint a személyiséged. Vagy a családod. A levegő, amit belélegzel. Amikor eljutsz odáig, hogy ezt felismered, akkor tudatosulni fog benned az

is, hogy hiába is ragaszkodsz a téged *emberként* idekötő mintáidhoz, azok előbb vagy utóbb úgyis sorra fognak kerülni az elengedésben. Persze egy-egy ilyen „nagyobb falat" elengedése hónapokba, vagy akár évekbe is telhet, de utána minden egyes alkalommal a homlokodhoz fogsz kapni, hogy miért nem tetted meg ezt már sokkal korábban.

És rengeteg ilyen lesz. Amikor reméled, hogy most már végeztél, jönni fog a következő. Újabb és újabb pofon, ami nevel, és hiába hiszed, hogy vége, mert minél közelebb kerülsz a célodhoz, annál jobban fog távolodni tőled az. Tetszik vagy sem, de a küzdelmed célja pontosan az, hogy legyőzzön téged. Hiába tisztulsz meg 99%-ban, az éppúgy nem elég, mintha csak 1%-ban tisztultál volna meg. Ebben a versenyben nincs második hely. Ha egyetlen hagymahéj is marad rajtad, az éppen ugyanolyan, mintha el sem kezdted volna az egészet. Jó, igen, valamivel könnyebb lesz az életed, de akkor is csak egy húsba oltott elmeminta leszel, a körülötted szagló világ minden korlátjával. Törekedhetsz a jobbra, de az kevés. Akarhatsz mindent, de akkor sem kapsz semmit. Nem jár neked semmi egészen addig, amíg te „te" vagy. Amíg *te* érzékelsz, addig bizony alszol, akármilyen messzire is jutottál. Az utolsó lépés nem akkora, amekkorák az előzőek voltak, hanem akkora, amekkorát egész eddigi életed során összesen nem tettél meg. Az utolsó lépésnek nincs is hossza, és mindenképpen megtörténik – legkésőbb a halálodkor –, ezért pontosan olyan biztos, mint a halál. A kérdés csak az, hogy a test vagy az ego halála indukálja-e majd ezt.

Néha azért pillanatokra átláthatod a mögöttes valóság működését, de ahhoz, hogy teljesen megértsd, fel kell tépned magadban az összes fájdalmat, felismerned a születéskor elnyomott, majd börtönbe zárt valódi éned, emellett olyan hangulatban kell lenned, hogy *igazából* is meglásd őt, de közben egyben meglásd az őt védelmező egót is. Ha ez megtörténik, akkor talán egy másodpercre meg fogod érteni, amiről beszélek, de aztán megint vissza fogsz hullani a hétköznapok fájdalmába, hogy tovább küzdj azért, hogy újra elérd ezt az állapotot. Addig kutatsz majd a sok-sok információ között, amíg – évek

múlva – egy ponton ismét rátalálsz a lényegre, és újra megtörténik, hogy egy pillanatra kinyílik a szemed – de aztán megint elalszol.

Tudod, miért? Mert nem akarod igazán. Keresni akarsz, de közben félni is. Változtatni akarsz, de azért ne fájjon túlságosan. Le akarod vetkőzni önmagad, de közben fogalmad sincs, hogy miért akarod megtenni ezt. Pontosan azért kell újra és újra átmenned ezen, hogy felismerd végre, hogy mit is csinálsz – és akkor talán egy kicsit tovább tart majd az ébredés. Ha pedig elégszer végigcsinálod, akkor egy olyan, virtuális szakadék szélére kerülhetsz, ahol viszont már hajlandónak kell lenned magadból *mindent* feladni, és teljesen pőrén beleugrani. Nos, akkor *talán* megtörténik.

Az életedet, az akarást, az egót a legnehezebb elengedni. Mégis el *kell*, mert amíg a „te" akar, a „te" egyben szenved is, mert a „te" küzd. Amíg van „te", addig van akarat is, és van szenvedés, és van küzdelem. Ez visz előre, de abban a bizonyos utolsó lépésben is éppen ez akadályoz meg. Az akarás a megvilágosodás gátja, és minél erősebben akarja a kereső a célt, annál távolabb kerül tőle – miközben mindvégig ott áll előtte. Ördögi kör ez: ha akarod, nem jön el, ha viszont nem akarod, nem lépsz előre. Ha csak várod a sült galambot, az nem repül a szádba, de ha nincs nyitva a szád, nincs, amivel megedd.

Mélypont

Ez a küzdelem juttat el a **mélypontra**. Ha csinálod, csalódsz és elcsüggedsz, ha nem csinálod, akkor pedig az élet osztja a pofonokat. Úgy kerülsz mélypontra, hogy mindent beleadtál, de közben elfogytál, azonban mégsem eléggé ahhoz, hogy a legmélyéig leérj.

És hogy miért van ez a hullámvasút? Ahhoz, hogy ezt megértsük, először is meg kell értenünk, hogy az élet, ahogy minden, egy forma kifejeződése, és az összes többi teremtményhez hasonlóan egyben energia is. Ebből a természetéből – és persze minden létező természetéből – fakadóan pedig ciklikus. Nem véletlen az, hogy „egyszer fent, egyszer lent", és nem véletlenek azok a megfigyelések sem, amik azt mondják, hogy ha eléred a mélypontot, akkor

onnantól már csak felfelé vezethet az út. Ezek egyenesen következnek a hullámforma olyan tulajdonságaiból, mint a frekvencia (ismétlődés gyakorisága), hullámhossz (ismétlődés távolsága), amplitúdó (legnagyobb kitérés), illetve periódusidő (ugyanabba az állapotba visszatérés). Ilyen az egész életünk: a „fent" és a „lent" között utazó rezgőmozgás. Van, amikor valamiben (például a hivatásunkban) éppen „fent" vagyunk, miközben valami egészen másban (például a magánéletben) pedig a padlón. Néha jól alakulnak a dolgaink, és életünk egyes területeinek eseményei összhangba kerülnek egymással, amitől mindenben a csúcson érezzük magunkat, máskor viszont a különböző „hullámhosszú" események éppen a mélypontban találkoznak, és minden összeomlik körülöttünk. Az élet már csak ilyen, de ennek felismerése segíthet abban, hogy sose adjuk fel. Mert bizony örökké nem eshet.

Biztos megfigyelted már, hogy amikor valamiben a csúcson vagyunk, akkor onnan nincs tovább, és mintha ott és akkor teljességet éreznénk. Főként olyankor észrevehető ez, amikor az eseményhez tartozó amplitúdó nagy, de a hullámhossz rövid, vagyis nagyon hirtelen érünk fel a csúcsra, és bár az nem tart sokáig, a változás mégis annyira szembetűnő, hogy a „fent" érzése jól elkülöníthetővé válik – mintha csak egy pillanatig nem hatna ránk a gravitáció, ahogy a hullámvasút csúcsán. A ciklikusság miatt persze ezt az állapotot nem tudjuk sokáig fenntartani, mert az minden teremtményre kötelező érvényű, de a felismerés mégis hozzáad valamit az élményhez, ami segíthet a valóság természetének megértésében.

A csúcson minden a miénk, a mélyponton viszont semmi: mindent elveszítünk. Ahogy a csúcspontot a bőség, a mélypontot a hiány jellemzi. A csúcson teljesek, a mélyponton üresek vagyunk. Fentről minden tökéletes, lentről nézve pedig kilátástalan. Odafent erősek, a mélyben viszont gyengék vagyunk. Mivel azonban mindkettő – a csúcs- és a mélypont is – ugyanahhoz a hullámformához tartozik, így felfoghatjuk azokat két, ellentétes előjelű végpontnak – szélsőértéknek – is. A két pólus ellentéte határozza meg a valóságunkat, és a dinamikájuk csak a hozzájuk kapcsolódó események

hullámformáinak tulajdonságaitól függ – amik persze folyamatosan változnak az őket érő hatások miatt.

Fel kell ismernünk, hogy nincs fent lent nélkül, ahogy fordítva sem – máskülönben egy helyben állnánk és *átélnénk*. A haladás, vagyis az (aktív) *teremtés* pulzáló ciklikussága biztosítja azt, hogy a világegyetem mozgásban maradjon, és pontosan ez biztosítja a saját életünk előrehaladását is. A mélypontot idővel egy csúcs követi, de ez a csúcs sem tart örökké, és egyszer majd egy mélypont fog következni utána. Bármink is van, azt elveszíthetjük, de ha semmink sincs, bármit megszerezhetünk. Csak az üres pohár tölthető meg vízzel, és csak a teli pohár iható ki – a pohár önmagában viszont biztosan nem oltja a szomjunkat. Azaz, ha elérjük a mélypontot, bár semmink sincs, mégis mindennek a lehetősége nyitva áll előttünk, és csakis a saját döntésünktől függ, hogy a következő csúcsra felérkezve mit akarunk birtokolni belőle. A mélypont a lehetőség, a csúcs pedig annak megvalósulása. Vagy, ha úgy nézzük, a mélypont a teremtő gondolat, a csúcspont pedig annak kifejeződése. Pontosan ez a ciklikusság teszi lehetővé a teremtmény kifejeződését, mert teljesség csak ürességben születhet, de ugyanúgy csak az ürességben is végződhet. Az üresség a teljesség termőtalaja, a teljesség pedig az üresség szárba szökkenése. Ahhoz viszont, hogy a kiteljesedés után annak helyén valami új születhessen, a réginek előbb el kell múlnia – vagyis visszatérnie az üresség állapotába. A fent és a lent valójában ugyanazon érem két oldala, éppen ezért a mélypont magában hordozza a csúcspontot, a csúcspont pedig a mélypontot.

Amikor elérjük a mélypontot, máris minden a miénk. Még kifejeződésmentesen, csakis lehetőségként, de az ürességben, a szétesésben születik meg az új cél, ami bennünk kifejeződve a következő csúcsponton válik teljessé – hogy aztán majd átadja a helyét egy még újabb lehetőségnek. Akár meg is fordíthatnánk ezt, a feje tetejére állítva az egészet, hogy a mélypont kerüljön „felülre", a csúcspont pedig „alulra", mert ettől sem változna semmi – csakis nézőpont kérdése ugyanis, hogy melyiket minek tekintjük. A mélyponton *mindennek a lehetősége* adott, a csúcson viszont csak *egyvalaminek a kifejeződése*. Az üresség éppoly értékes, mint a teljesség, hiszen mindennek a lehetőségére éppúgy lehet „csúcsként" tekinteni, mint ahogy egyetlen valaminek a kifejeződésére „mélypontként". Mert lehetőség nélkül nincs

kifejeződés, ahogy születés nélkül sincs halál, de halál nélkül sincs (újjá)születés – hiába ünnepeljük az egyiket, és siratjuk a másikat.

Kegyelem

Ha végül felismerjük, hogy csakis az ego teljes összeomlásával születhet valami új a helyén, akkor megértettük a megvilágosodás lényegét. Az ego halála nem több, mint egy lehetőség valami teljesen új kifejeződésre, de az, hogy ez micsoda lesz, az már csak és kizárólag tőlünk függ – ha élünk vele. Ha hajlandóak vagyunk – mert ez nem képesség kérdése – eljutni az ego küzdelmeinek *valódi* mélypontjáig, és ott megadni magunkat, akkor átléphetünk a felébredés kapuján.

Ha megéljük ezt a legmélyebb szintű **megadást**, vagyis minden kontroll teljes elengedését, akkor elérjük az ego küzdelmeinek legvégét. A pillanat teljes elfogadásával felszabadítjuk őt az összes, addig felépített gondolati struktúrája alól, és ezzel feloldjuk az önazonosulását. Ekkor, és csakis ekkor omolhat össze, és halhat hamvába, hogy valami új szülessen a helyén. Ezzel csinálunk ürességet a teljességéből. A mélypontján pedig *kegyelmet* kap, és megtisztulhat. Meghalhat, hogy átadja a helyét valami másnak.

De ezt nem tehetjük meg tudatosan. A mélypont eléréséhez teljes megadás szükséges, vagyis teljesen rá kell bíznunk magunkat az élet áramára, vagy más szóval felülni a sárkány hátára. Ezt azonban lehetetlen pusztán akaratból elérni. Az akarás ugyanis az egóból történik, csakhogy az ego képtelen a saját öngyilkosságára. Az akarat önmagában csak a 99%-ig tud elvinni, de a mélyponthoz ennél éppen 1%-kal több kell. A megadáshoz mindenről le kell mondanunk, és pőrén kell Isten elé állnunk, viszont ebben a „mindenben" maga az ego is benne van. Az egónak is le kell mondania önmagáról, de úgy, mintha csak saját magát, mint a szemüveget venné le saját magáról – ami lehetetlen. Ez olyan, mintha a villanykapcsoló kapcsolná le önmagát.

Biztosan emlékszel rá, és remélhetőleg meg is tapasztaltad már, hogy amikor „hátulról" (a jelenben) megfigyeled az egót, akkor ő inaktív állapotba kerül. Itt viszont nemcsak hogy neki kellene aktívan kezdeményeznie az átélést, de egyben *neki* is kellene átélnie azt ahhoz, hogy kontroll alatt tarthassa a folyamatot. De hogyan tudná ezt tudatosan megtenni, ha abban a pillanatban, amint megfigyelik, máris inaktívvá válik, és megszűnik a kontrollja? A kettő együtt nem lehetséges, így nincs más választása, mint hogy feladja magát, méghozzá úgy, hogy utána már nem lehet befolyással az események további alakulására. Vagyis át kell lépnie az átélés állapotába, de annak tudatában, hogy nem biztos, hogy valaha is visszakapja a kontrollt. Még egyszerűbben: úgy kell meghalnia, hogy nem lehet hatással az *azután* történtekre. Rá kell bíznia az életét *valamire*, ami nem ő.

Egy számítógépes program képtelen rá, hogy kilépés *után* újraindítsa önmagát. Kivételt képez ez alól, ha egy másik példányt indít el magából, de akkor egy pillanatig mindkettő egyszerre létezik, az pedig nem ugyanaz – ezért tekintsük most úgy, mintha a programból egyszerre csak egyetlen példány futhatna. A kilépés utáni újraindítás képtelenségének egyszerű oka van: ha a program futása véget ért, akkor már nem tud hatással lenni arra, hogy mi történik *azután*. Mert kilépett. Az egyetlen megoldáshoz szüksége van egy *másik* programra (vagy egy ezt elvégző keretrendszerre), amit ő maga indít el (vagy állít be) még a kilépése előtt, mégpedig azzal a céllal, hogy miután kilépett, az újból elindítsa őt. Már persze *ha* elindítja, vagyis nem történik közben semmilyen végzetes hiba, ami meghiúsítaná ezt. Ekkor ugyanis a kezdeményező program *már* kilépett, viszont *még* nem indították újra, és a hiba miatt lehet, hogy többé nem is fogják. Csakhogy még sincs más választása az újraindításhoz: a bizonytalan kimenetel ellenére rá *kell* bíznia magát erre az általa elindított kis programocskára vagy keretrendszerre, azaz *meg kell adnia* magát, teljesen átadva a vezérlését valami *rajta kívül állónak*.

Pontosan ezt kellene tennie az egónak is. Ha megteszi, vagyis teljesen lemond önmagáról, és vállalja a „halált" a (bizonytalan) életért, akkor kegyelmet kap. Vagy nem – ki tudja? Mindezt úgy, hogy egyébként éppen az a mechanizmus tartja életben, hogy fél a haláltól – hiszen a meghasadásban született, így félelmében gyakorol teljes kontrollt minden felett, nehogy újra megtörténhessen

vele a születés kataklizmája, csak mert nem volt „elég jó”. Egész életében a halált próbálja elkerülni, és éppen ez, vagyis a saját természete a gátja annak, hogy átléphessen a megvilágosodás kapuján. Hiába érti az egód, amit itt leírtam, és hiába tudja, hogy kegyelmet kap*hat*, sosem lehet 100%-ig biztos abban, hogy meg is kapja. Csak 99%-ban. Mindig ott lesz az az 1% valószínűség, hogy miután feladja önmagát, soha többé nem ébred fel, és örökre elmúlik. Ő, és vele együtt a gyermek is, akit egész életében védelmezett. A félelem az ismeretlenhez való természetes viszonyulás, ő pedig félelemben született, és éppen az ismeretlen vár rá. Az átlépéshez viszont szembe kell néznie a legmélyebb félelmével, és engednie kell, hogy meghalhasson. A villanykapcsolónak le kell kapcsolnia önmagát. A programnak ki kell lépnie, hogy újraindulhasson. Az egónak meg kell halnia, hogy felébredjen. Át kell adnia a kontrollt, miközben ez szöges ellentétben áll a saját természetével.

És vajon képes erre? Képes meghalni érted, hogy aztán megszűnjön létezni? Képes elfogadni, hogy ő a „hiba” az egyenletben, és egyedül ő tart vissza attól, hogy megvilágosodj? Fel lehet ébredni pusztán az ego akaratából, annak saját maga által indukált összeomlásával? Képes lehet az ego önszántából a valós én kezébe adni a sorsát, feladva ezzel *mindent*, ami éppenséggel a saját lényegi természete? Képes „öngyilkosságot” elkövetni azért, hogy te egy másik, „magasabb” minőségi szinten túlélj, ahol már nincs is igazán szükséged rá, vagy legalábbis nem az eddigi, félelemalapú formájában? Hajlandó feláldozni magát érted?

Pusztán akaratból nem, nem képes rá. A gyakorlatban nyilván de, hiszen vannak valódi öngyilkosságok, amitől az ego valóban összeomlik, csakhogy vele a test is, és onnan nincs visszatérés. Magyarul ez semmiben sem különbözik a normális, az élet végi „megvilágosodástól”, ami viszont garantáltan mindenkinél bekövetkezik, vagyis mi értelme lenne siettetni azt?

Ha azonban kizárólag mentális síkról nézzük az „összeomlás” lehetőségét, ahhoz, hogy az ego képes legyen rá, kevés az önfeladás, hiszen amíg ez az egóból indul, addig ott a „te”, azzal pedig nem lehet átlépni a felébredés

kapuján. A törekvés csak a kapuig visz, azon túl viszont már nem tud. Lemondhat az ego mindenről, de önmagáról – önmagától – nem képes. Még ha meg is tudná „halasztani" – mentális struktúraként – saját magát, akkor sem tudna magától „átesni" a kapun, mert ahhoz szüksége van valaki rajta kívül állóra: arra a bizonyos programocskára vagy keretrendszerre, ami „újraindítja" őt. Afölött viszont nem tud kontrollt gyakorolni, mert az már nem az ő része, és mivel ezt pontosan tudja, sosem fogja rábízni az életét – a félelme megakadályozza ebben. Így pedig ebbe az utolsó lépésbe nincs is értelme aktívan belevonni őt, hiszen amíg ő irányít, az ő akarata úgyis csak a felébredés kapujáig vihet – azon túlra már nem.

Egyféleképpen tud csak összeomlani, de ahhoz egy – újabb számítógépes hasonlattal élve – futási hibába kell belekényszeríteni őt. Egy olyan eseményt kell előidézni az egóban, ami meghaladja a racionalitását, és ettől összeomlik. Viszont közvetlenül azelőtt, hogy összeomlana, meg kell „lökni", hogy „áteshessen" a megvilágosodás kapuján. Mivel azonban a kontrollt nem adja ki a kezéből, nekünk magunknak kell őt valahogy belehajszolnunk ebbe a hibába, hogy teljesen „lefagyjon", az összeomlás után pedig maga az „operációs rendszer" indítsa újra őt. A gond csak az, hogy amikor ott állunk a felébredés kapujában, még mindig legalább 1%-ban ego vagyunk, az ego pedig az önmagát testben megtapasztaló elme, vagyis a testtel való azonosulásunk miatt ezzel a lépéssel – elméletben – kockára tesszük a *saját életünket* is. Ezt jelenti mindennek a feladása. Az életünk feladását is – de nem öngyilkossági szándékkal.

Elég komplikált, igaz? Az akarat önmagában nem elég az ego „meghalasztására", viszont a futási hiba előidézéséhez is kevés, mert az akarat egy aktív cselekvés, ami az egóból fakad. Így hiába is akarnánk, nem juthatunk át a kapun – viszont ha nem akarjuk, akkor nem mozdulunk előre.

A megoldás, hogy úgy kell akarni, hogy közben nem szabad akarni, sőt még nem-akarni sem! A „nem akarni és nem akarni nem-akarni" azt jelenti, hogy el kell engednünk nemcsak az akarást, a nem-akarást, de még a nem-akarás nem akarását is. Ez a törekvés teljes hiányát jelenti, de nem abban az

értelemben, hogy teljes passzivitásba vonulunk. Egyszerűen csak van az a pont, amikor az ego feladja a küzdelmet, mert rájön, hogy úgysem tudja befolyásolni a dolgok végkimenetelét. Csakhogy ez *nem akaratból* történik! Az ego ilyenkor szimplán felismeri önmaga *tehetetlenségét*, ezzel pedig egyúttal önmaga *nem valóságos* (vagyis virtuális) mivoltát is – és pontosan ez az, amitől „kiakad"! Ez a futási hiba. Ahogy az ego „tarkójának" figyelése közbeni leállása is – az is éppen egy ilyen futási hiba.

Ezt viszont képtelenség tudatosan elérni, mert amint akarod, abban a pillanatban ellentmondasz a fenti állításnak. Csakhogy tudattalanul sem lehet csinálni, mert akkor meg nem csinálod. Addig kell hát hajszolni a dolgot, amíg az ego öntudatlanul, az akarattól vezérelve, de mégis *hirtelen* és *magától* ébred rá a saját tehetetlenségére. *El kell tolnunk a falig*, vagyis a 99% 99%-áig, de utána az egóra kell bízni, hogy felismerje ezt. Nem tudjuk előidézni az állapotot, amiben felismeri a saját korlátait, de elő tudjuk állítani a hozzá szükséges körülményeket. És amikor megtörténik a „hiba", az már képes lekapcsolni (újraindítani) őt arra az egyetlen pillanatra, amíg átesik a kapun – csakhogy ez kizárólag akkor fog működni, ha abban a pillanatban éppen ott is áll előtte.

Az ego ilyesfajta kiakasztására törekszenek a zenben is, a kóanok alkalmazásával. Ezek célja nem a megértés, hanem pont a nem-megértés, vagyis a racionális elme meghaladása. A buddhisták jól felismerték, hogy a folyamat végén az ego „kiakasztása" a cél, azaz valami olyan, számára érthetetlen és felfoghatatlan dologgal szembesíteni, amitől felismeri a saját korlátait, és önmagától ráébred arra, hogy nem lehet teljes, mert léteznek olyan dolgok, amiket ő képtelen értelmezni. Ezekkel a gyakorlatokkal trenírozzák az úton haladót, vagyis kondicionálják az egóját, hogy annak mentális struktúrája fellazuljon, hiszen minden egyes gyakorlat során – kicsiben – felismeri a saját korlátait. A kóan egy hatékony eszköz arra, hogy összezavarja a logikus elmét, és ezen keresztül felkészítse az egót arra, hogy amikor majd egyszer az utazó az út végére ér, és éppen ott áll az előtt a bizonyos kapu előtt, akkor már az egója is készen álljon a végső, teljes összeomlásra.

Recept tehát nincs erre, de ha ismerjük a miérteket, akkor képesek lehetünk a saját utunkat járva felkészülni rá. Aztán ha megfelelő minden időzítés, teljes a

(nem-)törekvés és a (nem-)akarás, és valóban mezítelenül, kifeszítve állunk Isten előtt, akkor sikerülhet. De csak akkor. Ez a **kegyelem** állapota.

Bepillantás

És akkor az ego felenged. Meghal egy pillanatra, de kegyelemben részesül, és átláthat a megvilágosodás kapuján. Megpillanthatja a „túloldalt", hogy aztán visszatérjen a saját valóságába, de már egy másik állapotában. A program újraindulhat. Ez az élmény örökre megérinti az egós elmét, mert eltörli belőle a halál – és gyakorlatilag bármi – végletességének illúzióját. A felismerés egy olyan ajtót nyit ki benne, amit azután már soha többé nem lehet bezárni. Ez az élmény nem törölhető ki: bár idővel elhalványulhat, elfelejteni azonban sohasem lehet. Ez a tapasztalat egyszer és mindenkorra olyan mélyen beleég, hogy megváltoztatja az egós elmét, rajta keresztül pedig a gondolkodásunkat is, éppen úgy, ahogy egy halálközeli élmény – hiszen valójában ez is az.

Pedig ez még csak nem is a teljes felébredés! Az első néhány alkalommal valószínűleg csak betekintést, vagyis **kensót** kapunk, ami a buddhizmusban a megvilágosodás „előszobája", vagy kezdeti pillanata. Az élmény maga néhány percig tarthat, de megpillanthatjuk benne a **Mindenség gépezetét**, ami az Univerzum összességének (együtt)működése. A kensó maga egy erős, mindent elsöprő átélés, amiben a leginkább letaglózó felismerés a Mindenséggel való egység és annak összefüggése. Ezért is találó elnevezés a gépezet, mert valóban olyan, mintha végtelen különböző méretű, egymásba ágyazott fogaskerék óramű pontosságú táncát néznénk egy soha véget nem érő, egybefolyó, színes-szagos játékban. Az Univerzum „mögötti" Mindenségben minden tökéletesen illeszkedik minden máshoz, és mindennek pontosan ugyanakkora szerep jut az Egész működésében. Ha akár csak egyetlen apró kis fogaskerék egy picit is megváltozik, azzal rögtön megváltozik az egész is. A tökéletesség nyugalma, egyfajta eleve elrendeltség, ahol minden rész döntése kihat a teljes egészre. Önmagunk ennek részeként való felismerése pedig a mérhetetlen szeretet és együvé tartozás érzésével tölt el.

A valóságba visszatérés után az élmény napokig, hetekig hatással lesz ránk. Lassan halványul csak, de amit közvetlenül utána érzünk, az egyszerűen leírhatatlan, de egyébként sem akarnánk leírni. Csak mosolygunk tőle és rajta, és szeretettel telt szívvel élvezzük ezt az elképzelhetetlen tökéletességet, miközben hálát adunk azért, hogy átélhettük azt. Elmesélni sem lehet, de mit is kellene ezen magyarázni? Ezt csak az tudhatja, aki átélte.

Joggal merülhet fel a kérdés, hogy miért nem egyből, egyetlen lépésben történik meg a megvilágosodás. Miért van szükség előtte betekintésre? És hány ilyen lesz még, mielőtt ténylegesen megtörténik a felébredés? Nos, erre nem nagyon van válasz. Biztosan van olyan, akinél egyből megtörténik, de a többség tapasztalata nem ezt mutatja. Várhatóan egy vagy több betekintésben lesz részünk előtte, és ez valószínűleg annak függvénye, hogy ki mennyire áll készen a végső megvilágosodásra. A bepillantás élménye egyébként sem csak egy erős akarás utáni mélypont elérése közben történhet meg, hanem gyakorlatilag bármikor, akár még „csak úgy" is. Persze ettől még szükséges a teljes önfeladás, vagyis annak a bizonyos mélypontnak az elérése, de amúgy bármilyen esemény bármikor kiválthatja azt, legyen az egy hang, egy kép, vagy egy érzés. Amikor pedig megtörténik, az ego szertefoszlik, és a teljes átélés állapotában megpillantjuk az Univerzum és Mindenség valós működését, azaz a Mindenség gépezetét.

Függetlenül attól, hogy az átélő mennyit ért meg magából az élményből, az akkora hatással lesz rá, hogy gyökeresen meg fogja változtatni az életét, amit onnantól fogva egyetlen cél határoz meg: újra átélni azt. Amíg viszont nem teljes a belső megtisztulás, nem következhet be a végső felismerés sem, így a kensó élményét igenis fel kell használni a fejlődésre, és nem szabad veszni hagyni. Fontos, hogy ezt megtegyük, mert a betekintés után az egós elme még egyben marad, és éppen ez jelzi azt, hogy a folyamaton még nem jutottunk túl. Egyszerűbben fogalmazva: még csak átnézhettünk a felébredés kapuján, talán át is léphettünk, de át még nem mehettünk rajta. Ezért kell feldolgozni az élményt, a helyén kezelve azt, és folytatni a megtisztulást, meglovagolva az élmény áramát. Tovább kell küzdeni azért, hogy újra eljussunk a kapuig,

de már felkészültebben, egy „mélyebb" minőségünkben. És bízni abban, hogy ezúttal tényleg elértük az egós elme útjának legmélyebb pontját, vagyis részesülhetünk a végleges megvilágosodásban.

De rögös út vezet odáig. Megeshet, hogy az észlelő egyáltalán nincs is tisztában azzal, hogy valójában egy betekintést élt át, és mivel így nem tudja helyesen értelmezni azt, nem is fogja megfelelően hasznosítani az ott megszerzett tapasztalatot. A jobbik eset, ha egyszerűen csak rossz fogalmat alkot az élményről, de a szándéka tiszta, mert ez esetben legalább részben hasznosul a kensó energiája, hiszen segíti a lelki fejlődését – csak éppen nem történik valódi, minőségi előrelépés. Az illető ilyenkor szépen lassan visszacsúszik, **visszaesik** az egós elme hétköznapi szenvedésállapotába, de az élmény mélysége legalább azt biztosítja, hogy előbb vagy utóbb újabb „csúcstámadás" történjen. Ez lehet néhány hónap vagy év, esetleg évtized.

A kevésbé szerencsés helyzet, amikor a kensót átélő tévesen értelmezi az élményt, például valamiféle isteni beavatkozásnak, esetleg egy halálélménynek hiszi, de rosszabb esetben hiheti azt is, hogy egyszerűen csak megőrült. Mivel az élmény meglehetősen szubjektív és személyes, nem valószínű, hogy ezután bárki is a barátaival akarja majd megbeszélni azt, ahogy sajnos az sem, hogy egy hozzáértőhöz fordul vele. Könnyen lehet, hogy önmagában kezdi keresni a hibát, amivel csak még lejjebb taszítja magát. Persze mindez nem valódi probléma a folyamat szempontjából, hiszen a mélypont után úgyis egy felívelés várja majd, a kérdései pedig éppen az élmény kitörölhetetlensége miatt addig fogják nyomasztani, amíg választ nem talál rájuk. Az út vége egyébként is garantált, ugyanis legkésőbb a halálakor mindenképpen a felébredés várja.

Egy másik helyzet, amikor a kensót átélő azt hiszi, hogy valódi megvilágosodásélménye volt. Amint ezzel azonosul, máris kezdetét veheti nála a **spirituális ego** „növesztése". Abban a hitben kezdhet élni, hogy ez őt embertársai „fölé" emeli, és valamilyen különleges tudás birtokosaként „jobb" lett másoknál. Ez egy gyakori, bár nem törvényszerű megtévedés, ami pontosan az előző út ellenkezőjét hozza. Amíg a *visszaesés* során az illető

„lefelé" indul el, addig a spirituális egóval rendelkező éppen a csúcsra törve kezdi meg a következő „kör" (ciklus) megtapasztalását. Csodák persze nincsenek, és mindkét út vége hasonló lesz, de a spirituális ego nagyobb veszélyekkel járhat. Egyrészt, mert az ego ilyenkor nem széthullik, hanem éppenséggel még tovább erősödik, másrészt, mert ez az erősödés az ego „szemüvegét" is tovább „vastagítja", vagyis az észlelést is még jobban el fogja homályosítani. A lelki utat innentől egós útként járjuk, és a megszerzett tudással nem leépítjük, hanem csak még tovább erősítjük az egónkat, ami pontosan a kívánt cél ellentéte. Gondolom, nem nehéz kitalálni, hogy idővel szép nagy pofonba futhatunk bele, ami egy nagy magasságból hatalmas mélységbe történő zuhanást válthat ki, de legalább egy dolgot biztosan garantál: hogy még egyszer nem fogunk ebbe a hibába esni. A csalódás elkerülése érdekében ezért hasznos, ha egy kensógyanús esemény után megvizsgáljuk az egónkat, és ha úgy találjuk, hogy spirituális egót kezdünk növeszteni, akkor inkább mi pofozzuk fel magunkat, mielőtt az életnek kell megtennie ezt velünk. Jobban járunk vele!

A lényeg, hogy akármit is tapasztalunk magunkon a fentiek közül, a legjobb, amit tehetünk, hogy a bepillantás élményét *feldolgozzuk*. Pontosan kell értenünk, hogy mi történt velünk, és ezt nem szabad félvállról venni! Ha szükségünk is van még egy „körre", akkor sem mindegy, hogy abban milyen irányba indulunk el, és aztán majd hogyan – illetve mikor – érkezünk meg újra a felébredés kapujába. Ha hasznosítjuk az élményt, és annak hatására még jobban felkészítjük magunkat, illetve tudatosan, de kellő alázattal várjuk a következőt, akkor sokkal hamarabb célba érhetünk, mint gondolnánk.

Fény

Az első kensóélményt aztán továbbiak követhetik, egészen a végső élmény, a **szatori** bekövetkeztéig, ami megértést jelent, és a teljes megvilágosodás megtapasztalását jelöli. A legvégső és teljes felébredést. A buddhaságot.

Ez már tartós és végleges felébredés, ami egy kensóhoz hasonló eseményen át vezet, de a végén permanensen „úgy maradunk". Az ego elporlad, a valós én

előrelép, és onnantól fogva az „ürességben” létezünk, magunk mögött hagyva a szenvedést (*dukkha*), beteljesítve a *négy nemes igazságot*.

Erről az állapotról teljesen felesleges ennél többet írni, mert szavakkal úgyis leírhatatlan.

7. Elhatározás

Kezdhetsz azon gondolkozni, mi legyen most, hogy a könyv végére értünk, de a válaszom egyszerű: ez már tőled függ. Tudsz mindent, és bármennyire is úgy érzed, hogy tanulnál még, már nincs igazán mit. Minden olyan választ megkaptál, amit „kívülről" meg tudtam adni, a többinek viszont már benned kell megszületnie. És most, hogy végre rendelkezel minden eszközzel hozzá, már semmi akadálya annak, hogy meg is szerezd a válaszokat. Csak kérdezd meg bátran magadtól. Teremtsd meg magadban. Döntsd el. Vagy egyszerűen csak éld át. Az iskola véget ért, és bármilyen izgalmas is volt az óra, most már ideje hazamenni – éppen elég házi feladatot kaptál. Eljött az a pont, amikor a gyermek felnőhet és önálló útra léphet. A többi már csak rajtad áll. Annyit azért hadd kérjek, hogy ha egyszer majd te is eljutsz odáig, hogy továbbadnád a tudásod, akkor te se légy szűkmarkú. Adj annyit szívből, amennyit csak tudsz, még akkor is, ha ezért bizonyos dolgokról le kell mondanod. Ne azon gondolkozz, hogy megéri-e, hanem csak maradj mozgásban, és teremts, amíg csak át nem élsz. Hidd el, nincs igazán jelentősége a miérteknek – csakis az önkifejeződésnek.

Összességében a könyvnek nem (csak) az volt a célja, hogy megértsd a leírtakat, vagy hogy bármire is bizonyítékot adjon. És csak részben szólt a téma iránti bizalom építéséről, vagy az abba vetett hit növeléséről, ahogy annak lebontásáról is. Emellett legalább annyira szólt arról, hogy az ego képtelen legyen megcáfolni a tartalmát, és ezzel sarokba szorítsd őt, vagyis belekergesd a saját korlátainak felismerésébe, közelebb tolva a felébredés kapujához. Olyan ez, mint egy fordított kóan: a megértés útjának logikus paradoxona. A könyv azonban nélküled csak egy leveskő, amiből csak akkor lesz egy igazán jó kőleves, ha te magad is hozzáteszed a további hozzávalókat.

Szerintem megértetted már, hogy a döntés a tiéd. Hogy a valóság az, amit annak hiszünk – vagyis a döntésünk. A véleményünk. A tapasztalatunk. A teremtésünk. Hogy minden csakis elhatározás kérdése. Hogy az elme kétféle üzemmódjában vagy állunk és átéljük a formát, vagy pedig mozgásban

vagyunk, teremtünk és kiterjedünk, ezzel hasznosítva a forma energiáját, és építve az Univerzumot. Mert az egész létezésünk nem más, mint a teremtésen keresztüli energia-transzformáció, amely a kezdeti teremtésből, az első mozdulatból származik, ami pedig nem más, mint a teremtés képességének felismerése, azaz megteremtése a teremtő által. A teremtés teremtése, vagyis a Szentháromság. Ezzel indul(t) minden, és ezzel is ér véget a semmiben – egyfolytában és örökre.

Azt elismerem, hogy nem (lesz) könnyű az út, és sok, nagyon sok lemondást, de legfőképp rengeteg kitartást igényel. Az ember már csak úgy működik, hogy általában azt teszi, amit az elmúlt 3 napban tett – ezért is kétnaposak a hétvégék. Így változtatunk szokásokat egy-egy kizökkenés alkalmával, de így is felejtjük el a fontos teendőinket megfelelő emlékeztetők nélkül. A hétköznapi valóságunk célja a figyelemelterelés, és mivel egyre nagyobb „zajban" élünk, szinte már alig van lehetőségünk csendben lenni, és egy-egy pillanatra átélni a jelent. Helyette marad a múlt megtapasztalása. De mert a társadalomnak egókra van szüksége, hogy kontroll alatt tarthasson minket, így ez nem is csoda. Főleg, hogy még önként asszisztálunk is ehhez az elvárásainkhoz való makacs ragaszkodásunkkal. Csak hát, mivel a múlt emlékezet, a jövő pedig csak képzelet, így soha nem fogunk felébredni. Ha nem ismerjük fel, hogy csak akkor élhetünk *igazán*, ha nem (egóból) *akarunk* élni, hanem egyszerűen „csak" élünk, akkor bizony nem fogunk mást, mint túlélni. Megszületünk, engedelmesen beállunk a sorba, hogy aztán egész életünkben türelmesen várjunk arra, hogy sorra kerüljünk. És fogunk is, ezt garantálom: az életünk végén! Addig pedig álmodunk valami középszerűt és túlélőset, amiben a félelem dominál ahelyett, hogy inkább felkötnénk a nadrágunkat, és kimondanánk azt, amit a belső gyermek éppen most is hangosan ordít odabentről: „Ébredj már fel!"

Pedig tényleg csak ennyi az egész: választani egyet a lehetőségek közül. Dönteni. És egyetlen feltétel van csak hozzá: ragaszkodni a döntésünkhöz. Mert mit sem ér az egész, ha most becsukod a könyvet, holnap még ennek mámorában úszol, néhány hét múlva viszont már úgy elfelejted, mint a legtöbben a fiatalkori álmaikat, ahogy felnőnek. Ha hagyod, hogy az ego újra elfátyolozza előled a jelen átjáróját mindössze annyival, hogy néhány napra

eltereli a figyelmed, akkor mit sem ért az egész. Attól nem lesz jobb sem a te valóságod, sem a mi, közös valóságunk. Mert egyek vagyunk, ezért ne feledd, hogy ezek után már *„egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél”*[11]. Így inkább csak menjünk el szépen a falig, és *tényleg* omlasszuk össze az ego virtuális elmemintáját. Aztán pedig, ahogy János is mondja: *„Azért ha a Fiú megszabadít titeket, valósággal szabadok lesztek.”*[12]

Ugye?

Jegyzetek

[1] Szent Biblia. *János 1:1*. Vizsoly, 1589-1590. Ford.: Károli Gáspár

[2] Szent Biblia. *János 1:3*. Vizsoly, 1589-1590. Ford.: Károli Gáspár

[3] Hamvas Béla: *Tabula smaragdina – Mágia szutra*. Budapest, Medio, 2001.

[4] Szent Biblia. *Prédikátor könyve 1:9*. Vizsoly, 1589-1590. Ford.: Károli Gáspár

[5] Madách Imre: *Az ember tragédiája – drámai költemény*. Pest, Kisfaludy Társaság, 1861.

[6] Alan Watts: *Nature of Consciousness – Part 2*. https://alanwatts.org/3-4-7-nature-of-consciousness-part-2/

[7] Eckhart Tolle: *A most hatalma – útmutató a megvilágosodáshoz*., ill. *Új föld – ráébredni életed céljára*. Budapest, Agykontroll, 2001, ill. 2006. Ford.: Domján László (és Jónai Hava)

[8] David R. Hawkins: *Elengedés – az önátadás útja*. Budapest, Filosz, 2014. Ford.: Fehér Péter

[9] Megjegyzendő, hogy a gondolatérzések elektromágneses sugárzásként való értelmezése tudományosan nem bizonyított. Léteznek ugyan erre vonatkozó teóriák és kutatások, és kizárni sem lehet a fenti állításokat, de a korrektség kedvéért meg kell jegyeznünk, hogy a fenti gondolatmenet ezen része – jelen tudásunk szerint – nélkülözi a tudományos bizonyítékokat, így legfeljebb *feltételezésként* értelmezhető.

[10] Szent Biblia. *Máté 7:7*. Vizsoly, 1589-1590. Ford.: Károli Gáspár

[11] Antoine de Saint-Exupéry: *A kis herceg – mese*. Budapest, Móra Kiadó, 1970. Ford.: Rónay György, ill. a szerző

[12] Szent Biblia. *János 8:36*. Vizsoly, 1589-1590. Ford.: Károli Gáspár